УДК 796.035-053.9

НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ОЗДОРОВЧИХ ВИДІВ ФІТНЕСУ В ОСІБ СТАРШОГО І ПОХИЛОГО ВІКУ

Альона НАУМЕНКО

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. Розглянуто функціональні зміни під час старіння. Проаналізовано науково-методичні аспекти оздоровчих видів фітнесу в осіб старшого та похилого віку. Виявлено, що для осіб цього контингенту оздоровчі види фітнесу є найбільш адекватні та ефективні. Встановлено, що додаткова рухова активність, суворо дозована і ретельно підібрана за засобами, методами та інтересами, підвищує рівень працездатності, рухової підготовленості, морфофункціонального стану людей старшого та похилого віку, що займаються за спеціальними програмами.

Ключові слова: оздоровчі види фітнесу, особи старшого та похилого віку, вікові зміни.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. До похилого віку належать період з 56 до 74 років (у жінок), з 61 до 74 років (у чоловіків). Після нього починається старший вік (75–90 років). Люди старші за 90 років називаються довгожителями [1].

У похилому і старшому віці відбуваються незворотні зміни в системах і органах людського організму, які називаються старінням [4]. Старіння характеризується різними функціональними змінами. У нервовій системі змінюється баланс гальмівних і збудливих процесів, їх сила, що виражається в утрудненому утворенні нових рухових координації, погіршенні точності рухів і зменшенні їх варіативності. При надмірних фізичних навантаженнях, різкому охолодженні, сильному хвилюванні і з інших причин тиск може підвищитися так різко, що можливі розриви судин. Підвищення ригідності грудної клітки, зменшення сили дихальних м'язів і еластичності легенів, погіршення бронхіальної провідності і зниження дифузійної здатності легень – все це призводить до істотного зниження ефективності зовнішнього дихання, що особливо виразно виявляється при фізичному навантаженні. Вікові зміни в м'язовій системі і зв'язковому апараті виражаються в погіршенні еластичних властивостей м'язів і зв'язок, що при неправильному дозуванні фізичних навантажень може призвести до розриву м'язових волокон і зв'язок; в зменшенні величини наявної сили тощо. Поряд з функціональними змінами спостерігається м'язова атрофія: м'язи зменшуються в обсязі, стають слабкими. З віком збільшується час прояву простих і складних рухових реакцій, рухи втрачають плавність, хода стає повільною і невпевненою, втрачається здатність швидко і адекватно коригувати центр ваги тіла при порушенні рівноваги. Все це обмежує рухову активність людей старшого та похилого віку. Досить висока м'язова активність, адекватна фізіологічним можливостям організму, є потужним чинником, що перешкоджає старінню [2, 3, 5].

Таким чином, при занятті оздоровчими видами фітнесу з особами старшого та похилого віку необхідно, передусім враховувати науково-методичні аспекти оздоровчих видів фітнесу з даними контингентом.

Роботу виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи в галузі фізичної культури і спорту на 2010–2015 рр. (тема 2.22 "Розробка комплексної системи визначення індивідуально-типологічних властивостей спортсменів на основі прояву геному").

Мета дослідження – проаналізувати науково-методичні аспекти оздоровчих видів фітнесу в осіб старшого і похилого віку.

Методи дослідження: аналіз, синтез і узагальнення даних наукової та методичної літератури, документів і матеріалів мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Головною соціальною функцією фізичного виховання людей у віці 55 років і старше є оздоровча. Основні завдання спрямованого використання засобів оздоровчих видів фітнесу в похилому і старшому віці полягають у тому, щоб:

- сприяти творчому довголіттю, збереженню або відновленню здоров'я (затримати і зменшити вікові інволюційні зміни, забезпечивши розширення функціональних можливостей організму, збереження працездатності);

© Науменко А., 2015

- не допустити регресу життєво важливих рухових умінь і навичок, відновити їх (якщо вони втрачені), сформувати необхідні;

- поповнити і поглибити знання, потрібні для самостійного застосування засобів фізичного виховання, послідовно втілювати ці знання в практичні вміння;

- організувати різноманітне і повноцінне дозвілля.

Приватні та додаткові завдання визначаються залежно від віку, характеру трудової діяльності, функціонального стану і пристосувальних можливостей організму, рівня фізичної підготовленості, індивідуальних схильностей і умов побуту, наявних відхилень у стані здоров'я.

За ступенем впливу на організм всі види оздоровчого фітнесу (залежно від структури рухів) можна розділити на дві великі групи: вправи циклічного і ациклічного характеру.

Циклічні вправи – це такі рухові акти, в яких тривалий час постійно повторюється той самий закінчений руховий цикл. До них належать ходьба, біг, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, плавання, веслування, аеробіка, танці.

Ациклічні вправи переважно впливають на функції опорно-рухового апарату, внаслідок чого підвищуються сила м'язів, швидкість реакції, гнучкість і рухливість в суглобах, лабільність нервово-м'язового апарату. До видів з переважним використанням ациклічних вправ можна віднести гігієнічну гімнастику, заняття в групах здоров'я і загальної фізичної підготовки, гімнастику за системою «хатха-йога», тайцзицюань, цигун, ушу.

Для більшості занять оздоровчими видами фітнесу характерно комплексне застосування різних фізичних вправ. Заняття проводяться цілий рік протягом багатьох років з частковою зміною засобів, залежно від віку та інших умов. Відповідно до старіння організму навантаження втрачають загальну тенденцію до зростання. Вони періодично змінюються за формою, але зберігають стабільну спрямованість. Частка нового матеріалу, що підлягає освоєнню, зменшується. Початковий період занять триває 3–6 місяців. Основні завдання в цей період полягають у тому, щоб забезпечити поступове підвищення функціональних можливостей вегетативних систем і рухового апарату, особливо слабо функціональних м'язів, поліпшення загального самопочуття, відновлення втрачених рухових навичок, необхідних для наступних занять. Надалі забезпечується розвиток основних фізичних якостей, формування та вдосконалення необхідних рухових навичок.

До змісту самостійних (індивідуальних) занять фізичними вправами належать ранкова гігієнічна гімнастика; аеробні вправи циклічного характеру помірної інтенсивності, при яких не виникає різкого посилення кровообігу і дихання (оздоровча ходьба, оздоровчий біг тощо); різні ігри за спрощеними правилами; спортивні вправи, але з обмеженням тренувальних навантажень і змагань.

Людина, яка самостійно займається фізичними вправами для зміцнення і збереження здоров'я, має знати правила організації тренувального заняття, розуміти сутність його основних частин, їх функціональне призначення, вміти підібрати за допомогою методичної літератури чи, спираючись на досвід, потрібні засоби оздоровчого тренування, їх дозування.

Першорядна увага при конкретизації завдань та регулюванні навантажень приділяється принципу доступності та індивідуалізації. У всіх випадках, коли немає впевненості, що ступінь навантаження цілком відповідає можливостям організму, слід зменшувати його при перших індивідуальних симптомах втоми. У межах окремих занять і періодів може витримуватися тенденція зростання навантажень, але з підкресленою поступовістю і головним чином відносно їх обсягу. Особливої обережності потребують швидкісні, силові вправи і вправи, які характеризуються різкою зміною положення тіла.

Низку вправ щодо локального характеру, що не відіграють важливої ролі у протидії вікової інволюції опорно-рухового апарату та органів дихання, доцільно виконувати щодня. До них належать вправи з невеликими обтяженнями для основних груп м'язів, не пов'язані зі значним навантаженням на вегетативні органи (вправи для рук і ніг з гумовим амортизатором чи гантелями тощо), вправи на розтягування і регульоване розслаблення м'язів, дихальні вправи.

Постійну увагу важливо приділяти і вправам, що перешкоджають віковим змінам у хребетному стовпі (кіфоз у похилому віці). Систематичні вправи на розтягування не протипока-

зані, якщо вони застосовуються з розумною обережністю (досить тривале попереднє розігрівання, поступове збільшення амплітуди рухів).

Віковим особливостям людей похилого та старшого віку при використанні вправ циклічного характеру найбільше відповідають, як уже зазначалося, навантаження помірної інтенсивності. Спеціальне тренування у вправах максимальної і субмаксимальної потужності (наприклад, в бігу на короткі та середні дистанції) у цьому віці, як правило, недоцільне. Різке підвищення інтенсивності навантаження навіть у колишніх спортсменів може викликати серцеву недостатність та інші негативні явища.

Заняття урочного типу з комплексним змістом будуються відповідно до загальноприйнятої структури. Підготовча і заключна частини заняття мають тим більшу тривалість, чим більший вік людини, оскільки, як уже зазначалося, з віком сповільнюються процеси впрацьовування і відновлення. З тих самих причин після основних вправ передбачається достатній відпочинок (активний і пасивний), проводяться дихальні вправи і вправи на розслаблення.

Загальна динаміка навантаження в занятті повинна мати вигляд «хвилеподібної» кривої з тенденцією до поступового збільшення. Найбільш значне навантаження припадає на середину або другу третину основної частини заняття. Моторна щільність варіюється в широких межах. Найбільш значною вона може бути в заняттях, що включають тривалі заняття циклічного характеру. Менш значною – у заняттях комплексного характеру. Як вже зазначалося, зі збільшенням віку осіб, які займаються спортом, загальний обсяг роботи підтримується по можливості на досягнутому рівні, а інтенсивність поетапно знижується.

Фізичні навантаження «хвилеподібного» характеру роблять значний вплив на організм осіб, істотно змінюючи стан практично всіх його систем. Причому відповідні реакції організму на навантаження дуже індивідуальні, незважаючи на виконання тих самих фізичних вправ у процесі заняття. У цьому зв'язку має важливе значення самоконтроль за станом організму і його реакціями на фізичні навантаження.

Застосовуються об'єктивні і суб'єктивні методи самоконтролю. До суб'єктивних методів самоконтролю належать самоспостереження і оцінювання загального самопочуття, сну, фізичної та розумової працездатності, настрою, а також загальне оцінювання стану опорно-рухового апарату і м'язової системи.

Як об'єктивні методи самоконтролю використовують такі найбільш доступні: спостереження за частотою серцевих скорочень і артеріальним тиском, вимірювання маси тіла, показників рівня розвитку фізичних якостей.

Висновок. Встановлено, що оздоровчі види фітнесу володіють великими можливостями в підвищенні рівня психофізичного стану будь-якої людини і мають оздоровчо-розвивальну, адаптивну, відновну, профілактичну, пізнавальну, творчу та комунікативну спрямованості. Оздоровчі види фітнесу для осіб похилого віку не тільки біологічно виправдані, але і є способом задоволення особистих інтересів, смаків, бажань у виборі видів і форм занять. Оздоровчі заняття надають широкі можливості для розвитку індивідуальних і творчих здібностей людей похилого віку, а також створюють оптимальні умови для розширення кола знайомих, для самопізнання та самореалізації.

Було виявлено, що для осіб похилого віку необхідний комплексний підхід до використання засобів і контролю за психофізичним станом. У цьому зв'язку привернули увагу засоби оздоровчих видів фітнесу, які є найбільш адекватними та ефективними для осіб похилого віку завдяки комплексному впливу на всі аспекти особистості, індивідуалізації впливу вправ, гармонізації та різноманітності рухів.

Проведені дослідження дозволяють стверджувати, що додаткова рухова активність (крім побутової), строго дозована і ретельно підібрана за засобами, методами та інтересами, підвищує рівень працездатності, рухової підготовленості, морфофункціонального стану людей старшого та похилого віку (у тому числі мають обмеження за станом здоров'я), що займаються за спеціальними програмами.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методичних рекомендацій для занять оздоровчими видами фітнесу з особами старшого і похилого віку.

Список літератури

1. Физическая активность и долголетие / В. И. Жеребченко, В. В. Воробьев, Т. Н. Короткова [та ін.] // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. –№ 2. – С. 233–239.

2. *Коркушко О. В.* Ускоренное старение и пути его профилактики / О. В. Коркушко, В. Б. Шатило // Буковинський медичний вісник. – 2009. – № 4, Т. 13. – С. 153–157.

3. *Круцевич Т. Ю.* Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.

4. *Павлова Ю.* Фізична активність людей літнього віку / Юлія Павлова, Любомир Вовканич, Богдан Виноградський // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2010. – № 1. – С. 62–74.

5. *Ярошенко Ю. Т.* Механізми зниження максимальної фізичної працездатності при старінні людини та шляхи її підвищення : автореф. дис. … д-ра. мед. наук : [спец.] 14.03.03 «Нормальна фізіологія» / Ю. Т. Ярошенко. – К. 2005. – 37 с.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ФИТНЕСА У ЛИЦ СТАРШЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Алёна НАУМЕНКО

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. Рассмотрено функциональные изменения во время старения. Проанализировано научно-методические аспекты оздоровительных видов фитнеса у лиц старшого и пожилого возраста. Выявлено, что для лиц данного контингента, оздоровительные виды фитнеса являються наиболее адекватны и эффективные. Установлено, что дополнительная двигательная активность, строго дозированная и тщательно подобранная по средствам, методам и интересам, повышает уровень работоспособности, двигательной подготовленности, морфофункционального состояния людей старшего и пожилого возраста, занимающихся по специальным программам.

Ключевые слова: оздоровительные виды фитнеса, лица старшого и пожилого возраста, возрастные изменения.

SCIENTIFIC AND METHODICAL ASPECTS OF HEALTH-RELATED FITNESS FOR THE ELDERLY PEOPLE

Alena NAUMENKO

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

Abstract. The article deals with functional during aging. It analyzes scientifical and methodical aspects of health-related fitness for the elderly people. Health-related fitness has been revealed to be the most effective for the people of this age category. It is established that the additional moving activity when strictly portioned and carefully selected according to the means, methods and interests, raises the level of working capacity, movement preparedness, a morphological and functional state of the elderly engaged in special programs.

Keywords: health-related fitness, the elderly people, age changes.