
СУЧАСНІ ПІДХОДИ В КОРЕКЦІЇ СТАТУРИ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ

Микола Ткачук, Костянтин Сергієнко

Аннотация. Проанализированы современные подходы в коррекции телосложения мужчин первого зрелого возраста средствами силового фитнеса и обоснована эффективность упражнений гиревого фитнеса. Выявлено, что занятия физическими упражнениями силовой направленности эффективны для коррекции телосложения мужчин этого возрастного периода. Доказана эффективность использования гиревого фитнеса и разработаны практические рекомендации относительно направленной коррекции телосложения мужчин первого зрелого возраста.

Ключевые слова: силовой фитнес; гиревой фитнес; мужчины первого зрелого возраста; коррекция; телосложение.

Abstract. Modern approaches to correcting the bodybuild of males of the first mature age by means of strength fitness have been analyzed, and the effectiveness of kettlebell fitness has been grounded. It has been determined that physical exercises of exercise character are effective for correcting the bodybuild of men of this age period. The efficiency of using kettlebell fitness has been proved and practical recommendations have been developed for the directed correction of the bodybuild of men of the first mature age.

Keywords: strength fitness; kettlebell fitness; men of the first mature age; bodybuild correction; bodybuild.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Швидкий темп життя, конкуренція на ринку праці, великі емоційні і психічні навантаження, надмірні обсяги інформації, яку необхідно засвоювати для підвищення рівня кваліфікації, вимагають від сучасних чоловіків працездатного віку відмінного здоров'я і гарної фізичної форми. Доведено, що заняття оздоровчим фітнесом позитивно впливають на їхній фізичний стан і фізичну активність [13,16]. Фахівцями в галузі фітнесу та рекреації встановлено, що регулярні з адекватним навантаженням заняття фізичними вправами розширюють функціональні й адаптивні резерви найважливіших систем організму людей зрілого віку [7, 10]. Проведені дослідження показують, що після таких занять спостерігається зниження професійних захворювань на 20–30 %; підвищення продуктивності праці – на 7–10 %; відбувається поліпшення самопочуття в процесі роботи, знижується рівень стомлюваності [1, 2, 13].

У зв'язку зі сказаним, пошук нових форм і засобів підвищення рівня фізичного стану і рухової активності осіб зрілого віку є важливим завданням сучасного суспільства [3, 9]. Наприклад, запропоновано авторську програму фізкультурно-оздоровчих занять «Бадьорість і здоров'я» для чоловіків першого зрілого віку, працівників муніципальних підприємств з урахуванням початкового рівня фізичного стану і здоров'я [5]. Розглянуто методику оздоровчо-рекреаційних занять пляжним волейболом з чоловіками зрілого віку в санаторно-курортних умовах [16], розроблено комплексну методику фізкультурно-оздоровчих занять з чоло-

віками середнього віку на основі інтеграції засобів футболу і загальної фізичної підготовки [6].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що методика використання фізичних вправ силової спрямованості з гирями чоловіками першого зрілого віку недостатньо обґрунтована. Вивчення цього питання є особливо актуальним в організації занять силовим фітнесом чоловіків першого зрілого віку.

Ученими запропоновано оздоровчу програму занять на основі застосування вправ силової спрямованості в динамічному режимі [8], розглянуто вплив занять із застосуванням таких сучасних фітнес-технологій, як фітнес-аеробіка (силовий напрям, стрейчинг), сайклаеробіка, елементи занять на тренажерах TRX і вправи за Cross Fit на фізичний стан чоловіків першого і другого зрілого віку [15], розроблено підходи до організації фітнес-програм з використанням тренажерних пристроїв в умовах фітнес-клубу [14]. Також запропоновано програму корекції здоров'я чоловіків 25–40 років, які страждають ожирінням 1–2-го ступеня і гіпертонією 1А, з використанням тренажера «Multidoctor» і застосуванням ДД Трекрезан [4].

Деякі вчені розробили теорію та методику занять атлетизмом для різних груп населення, де розкрили ефективність вправ силової спрямованості на організм людини [12].

Сьогодні серед чоловіків першого зрілого віку дуже популярна система, розроблена Д. Вайдером, в якій сформульовано ряд принципів та методик спеціальних силових тренувань [17].

Вивчення наукової літератури свідчить, що поряд із загальноприйнятими методиками організа-

ції фізичної культури багатьма дослідниками доведено позитивний вплив на фізичний стан людини занять фізичними вправами силової спрямованості [8, 11].

Роботу виконано згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти й науки, молоді й спорту України за темою 3.7. «Удосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні й реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» (номер держреєстрації 0111U001734) та Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2016–2020 рр. Міністерства освіти й науки, молоді й спорту України за темою 3.13 «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001615), та за темою 3.15 «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630).

Мета дослідження – вивчити сучасні підходи в корекції статури чоловіків першого зрілого віку засобами силового фітнесу.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Останнім часом дослідники відмічають зростання активного інтересу до фізичної культури, здорового способу життя і до фітнесу зокрема.

До числа головних тенденцій розвитку вітчизняної фітнес-індустрії слід віднести збільшення кількості фітнес-клубів, спектр пропонованих ними фітнес-послуг, розвиток середнього цінового сегмента і залучення нових користувачів [11].

Комерціалізація сфери фізкультурно-оздоровчих послуг сприяла появі найрізноманітніших авторських програм, оцінити які найчастіше досить складно через відсутність інформації про їх наукову обґрунтованість. Незважаючи на велику кількість досліджень, проведених в останні роки вітчизняними та зарубіжними спеціалістами, про застосування різних засобів оздоровчого та силового фітнесу в процесі занять з особами першого зрілого віку, в спеціальній літературі без достатньої уваги залишаються питання, пов'язані з використанням і оцінкою ефективності різних форм і засобів занять силовими вправами, а саме – гирьовим фітнесом, який набув значного поширення у фітнес-клубах Європи та у світі.

Корекція статури чоловіків першого зрілого віку засобами силового фітнесу – це регулювання їхньої маси тіла. Так, до поняття «корекція» входить сукупність оздоровчих, загальнозміцнюючих і розвиваючих впливів спеціально підібраних систем фізичних вправ, які впливають на стан опорно-рухового апарату і функціональних систем організму. Під дією фізичних навантажень надлишки жирової тканини витрачаються для вироблення необхідної кількості енергії для виконання

вправ. При цьому спостерігається зменшення надмірної ваги, а статура неодмінно набуває стрункості.

З метою корекції статури чоловіків першого зрілого віку застосовуються спеціальні коригуючі і загальнорозвиваючі фізичні вправи: для зміцнення м'язів спини і передньої частини тулуба (м'язовий корсет), дихальні вправи – для поліпшення дихання, елементи різних видів спорту. За наявності надлишкової маси корисними є гімнастичні вправи, які сприяють активізації жирового обміну в ділянці живота, стегон і інших частин тіла. Найбільш ефективно активізують жировий обмін циклічні вправи, які виконують в аеробному режимі.

Разом з виконанням фізичних вправ для корекції індивідуальної статури чоловіків першого зрілого віку велике значення має режим харчування, навчальної та трудової діяльності, відпочинку та сну [5].

Результати багатьох наукових досліджень доводять, що заняття фізичними вправами силової спрямованості збільшують міцність кісток, зв'язок, товщину хрящів і кількість капілярів у м'язах. Вони сприяють покращенню здоров'я, фізичної підготовленості, підвищують результативність в обраному виді спорту. Силові вправи використовують для реабілітації після травм м'язів і суглобів та для профілактики таких захворювань, як остеопороз, артроз, артрит тощо. У процесі силової підготовки збільшується рівень гемоглобіну та кількість червоних кров'яних тілець в крові, зменшується рівень холестерину в організмі. Заняття вправами силової спрямованості допомагають знизити стрес і напруження, сприяють формуванню позитивної думки про себе, прищеплюють дисциплінованість та підсилюють мотивацію, яка переноситься на інші сфери життя [12].

Заняття силовим фітнесом характеризуються закономірностями побудови тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку організму. Головними чинниками, що впливають на спрямованість тренування, можна назвати: вік і стать тих, хто займається, стан їхнього здоров'я та рівень тренуваності, стаж тренувань та масу тіла. Від цих чинників залежать обсяг та інтенсивність занять, вид і характер силових вправ, кількість повторень і маса обтяження, частота тренувальних занять і тривалість силової роботи, інтервал відпочинку, кількість та черговість виконання силових вправ тощо.

Тренувальна робота складається з різних тісно взаємопов'язаних компонентів: обсягу та інтенсивності, часу і частоти тренувальних занять, темпу й амплітуди руху у вправі, режимів роботи м'язів тощо. За допомогою зміни будь-якого компонента тренувальної роботи можна регулювати спрямованість тренувальних занять.

Головним питанням тренування у силовому фітнесі є вибір навантажень, адекватних можли-

востям організму тих, хто займається. Обсяг тренувальної роботи може бути охарактеризований як із зовнішньої, так і внутрішньої сторін. Зовнішня сторона – це обсяг та інтенсивність використуваних засобів, а внутрішня – розмір і характер функціональних змін в організмі під впливом цих засобів. Обсяг тренувальної роботи – це сумарна кількість силової роботи, що виконується за визначений заздалегідь час: в одній вправі, серії вправ, за одне тренування, тижневий, місячний або річний цикли (кількість тренувальних днів, тренувальних занять, піднятих кілограмів, спроб, підйомів, серій силових вправ, а також загальний час тренування). Інтенсивність – це якісний показник тренувальної роботи (спроби, піднімання, вправи тощо), котра виконується за заздалегідь визначену одиницю часу.

Виходячи із закономірностей методики розвитку сили та збільшення м'язової маси, фахівці [9] рекомендують застосовувати сім зон інтенсивності тренувальних занять: дуже мала (30–39 %), мала (40–49 %), середня (50–69 %), помірновелика (70–79 %), велика (80–89 %), близька до граничної (90–99 %), гранична (100 %). Інтенсивність роботи завжди розглядається у комплексі з іншими її компонентами, наприклад характером фізичних навантажень або вправ. Залежно від просторової та динамічної структури, комплексності й складності всі силові вправи розрізняють за такими ознаками:

- а) вид обтяження (маса тіла, опір партнера, еспандери, гантелі, гири, штанга, тренажери тощо);
- б) вихідне і кінцеве положення ланок тіла та амплітуда руху;
- в) темп виконання руху (повільний, середній, швидкий, вибуховий тощо);
- г) режим роботи м'язів під час руху (долающий, поступальний, утримуючий, комбінований тощо);
- д) принцип регулювання тренувальної роботи у вправі чи серії вправ.

Показником якості силових вправ є темп їх виконання, зумовлений проміжком часу кожного повторення [9].

Гирьовий фітнес – це відгалуження силового фітнесу, який можна сформулювати як комплекс вправ, що виконуються циклічно, переважно в аеробно-анаеробному режимі, спрямованих на тренування основних скелетних м'язових груп.

Сьогодні це один з найпопулярніших напрямів тренувань силової спрямованості. Це відбулося завдяки тому, що гири універсальні і можуть використовуватися у тренуваннях у найрізноманітніших формах. Вони сприяють корекції маси тіла, розвитку таких фізичних якостей організму, як сила, витривалість, швидкість, гнучкість та координація. Тисячі людей в усьому світі спробували гирьові тренування [12].

Він позитивно впливає на м'язову систему чоловіків першого зрілого віку та є основою психофізичного тренування, дозволяє підтримувати на

високому рівні психофізичні функції, які є показником здоров'я. Вправи з гирями швидко знімають психічні навантаження, заспокоюють нервову систему.

Цей різновид фітнесу бере свій початок з гирьового спорту. Саме тому серед вправ з гирею досить велике місце займають ті, які так чи інакше пов'язані з вправами змагального гирьового спорту: поштовх, ривок, поштовх довгим циклом. Основою успішних занять є правильний підбір необхідних вправ і вибір потрібної інтенсивності їх виконання.

Гирю як спортивний снаряд можна використовувати в різних варіаціях. Так, у змагальному гирьовому спорті через специфіку виконуваних вправ навантажуються всі основні групи м'язів. Тобто готуватися до змагань з бодибілдингу або фітнесу за допомогою гирь не можна, оскільки опрацювати більш дрібні групи м'язів гиря не допоможе, але привести їх у тонус, сформувати струнку підтягнуту фігуру, позбутися проблем з диханням і витривалістю – це саме те, чого можна досягти завдяки вправам з цим снарядом.

Сьогодні гири можна зустріти майже у всіх тренажерних залах, тому що з ними можна робити практично всі вправи, виконувати з гантелями, а деякі виконувати навіть зручніше. Оскільки центр маси гирі розташований в корпусі, на відміну від гантелі, центр маси якої міститься в рукоятці, котра завжди знаходиться в руці спортсмена, то вправи, виконувані з гирями, викликають незвичайні відчуття під час їх використання. Найбільший ефект, що забезпечує таку важливу для нас варіативність тренінгу, можна отримати завдяки по черговому використанню гантелей і гир. Жими, розведення, махи, підйоми на біцепс, тяги в нахилі, шраги – всі ці традиційні для виконання з гантелями вправи цілком можна робити і з гирями відповідної маси. Через зміщення центру маси в гирях м'язи під час виконання багатьох вправ залишаються під навантаженням в тих крайніх точках амплітуди, де вони зазвичай виключаються при використанні гантелей. Тому гирьовий фітнес є перспективним напрямом подальших наукових досліджень.

Висновки. Результати багатьох спеціальних наукових досліджень свідчать, що заняття фізичними вправами силової спрямованості є ефективними для корекції статури чоловіків першого зрілого віку. Ефективність полягає в тому, що вони збільшують міцність кісток, зв'язок, товщину хрящів і кількість капілярів у м'язах. Вправи силової спрямованості сприяють покращенню здоров'я, фізичної підготовленості, збільшують гнучкість та інтенсифікують рівень метаболізму. Основою відмінною характеристикою занять фізичними вправами силової спрямованості є те, що вони сприяють збільшенню обсягу м'язових груп і зменшенню рівня жирової тканини в організмі. Ця закономірність дає можливість значно покращити будо-

ву тіла людини, що є дуже важливим чинником у стимулюванні чоловіків першого зрілого віку до занять фізичними вправами.

Перспективи подальших досліджень. Методика використання фізичних вправ силової спрямо-

ваності з гірями під час занять чоловіків першого зрілого віку ще недостатньо науково обґрунтована, а проведений нами аналіз науково-методичної літератури вказує на перспективи подальших досліджень.

Література

1. *Айрапетова К. Г.* Коррекция физического состояния мужчин второго зрелого возраста в процессе физкультурно-оздоровительных занятий: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук / К. Г. Айрапетова. – К., 1997. – 24 с.
2. *Благий О.* Сучасні підходи до управління фізичним станом чоловіків зрілого віку в процесі кондиційного тренування / О. Благий // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2015. – № 1. – С. 22–25.
3. *Булатова М.* Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения / М. Булатова // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 3–7.
4. *Голованов С. А.* Комплексная коррекция здоровья мужчин в условиях аэробных физических нагрузок: дис. ... канд. пед. наук.: 13.00.04 / С. А. Голованов. – М., 2015. – 183 с.
5. *Гончарова Е. И.* Коррекция телосложения (массы тела) студентов медицинской группы средствами физической культуры: метод. указ. / Е. И. Гончарова, И. Б. Бирюкова. – Ухта: УГТУ, 2012. – 18 с.
6. *Госн В.* Состояние физической подготовленности мужчин 40–45 лет, работающих на промышленном предприятии / В. Госн // Изв. Тул. ГУ. – 2013. – № 2. – URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-fizicheskoy-podgotovlennosti-muzhchin-40-45-let-rabotayuschih-na-promyshlennom-predpriyatii>
7. *Иващенко Л. Я.* Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К.: Наук. світ, 2008. – 198 с.
8. *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. – М., 2010. – 142 с.
9. *Пуцов О. І.* Атлетизм: навч. посіб. / О. І. Пуцов, І. О. Капко, В. Г. Олешко. – К.: ВПЦ «Київський університет», 2007. – 232 с.
10. *Ріпак І.* Педагогічні шляхи підвищення обсягів та вдосконалення змісту рухової активності чоловіків 30–40 років, зайнятих розумовою працею / І. Ріпак // Молода спорт. наука України. – 2003. – Т. 2, № 7. – С. 389–392.
11. *Степанова О. Н.* Критерии классификации и типология фитнес-программ / О. Н. Степанова, С. В. Савин // Вест. спорт. науки. – 2015. – № 3. – С. 49–53.
12. *Стеценко А. І.* Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: Вид. Черкас. нац. ун-ту ім. Б. Хмельницького. – 2011. – 2016 с.
13. *Строганов С. В.* Корекція статури чоловіків першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу / С. В. Строганов, І. Ю. Копейко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – 2010. – № 7. – С. 112–114.
14. *Чернышева Е. Н.* Организация двигательной активности мужчин зрелого возраста средствами атлетической гимнастики / Е. Н. Чернышева // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2012. – Вып. 8 (90). – С. 106–109.
15. *Юрчук С. М.* Використання сучасних фітнес-технологій у фізкультурно-оздоровчих заняттях із чоловіками в умовах фітнес-клубу / С. М. Юрчук // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – 2011. – № 12. – С. 132–134.
16. *Ярыш И. Н.* Методика оздоровительно-рекреативных занятий пляжным волейболом с мужчинами зрелого возраста в санаторно-курортных условиях: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук.: 13.00.04 / И. Н. Ярыш. – Майкоп, 2009. – 24 с.
17. *Vejder Ben.* Klassicheskij bodibilding. Sovremennyy podkhod / Ben Vejder, Dzho Vejder // Sistema Vejderov [Classic body-building. Modern approach. System of Veyderov]. – Moscow: Eksmo, 2004. – 432 p.

Literature

1. *Ayrapetova K. G.* Correcting physical state of men of the second mature age during physical culture and health related activities: author's abstract for Ph. D. in Pedagogics / K. G. Ayrapetova. – Kiev, 1997. – 24 p.
2. *Blahii O.* Modern approaches to managing physical state of mature men during conditioning training / O. Blahii // Teoriya i metodyka fizykhovannia i sportu. – 2015. – N 1. – P. 22–25.
3. *Bulatova M.* Fitness and motor activity: issues and solutions / M. Bulatova // Teoriya i metodyka fizykhovannia i sportu. – 2007. – N1. – P. 3–7.
4. *Golovanov S. A.* Complex correction of male health under conditions of aerobic physical loads: Dissertation of Ph. D. in Pedagogics: 13.00.04 / S. A. Golovanov. – Moscow, 2015. – 183 p.

5. *Goncharova E. I.* Bodybuild (body mass) correction of medical group students by physical culture means: methodical instructions / E. I. Goncharova, I. B. Biryukova. – Ukhta : УГТУ, 2012. – 18 p.
6. *Gosn V.* Physical fitness of men aged 40–45 years, working at industrial enterprises / V. Gosn // *Izv. Tul. GU.* – 2013. – N 2. – URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-fizicheskoy-podgotovlennosti-muzhchin-40-45-let-rabotayuschih-na-promyshlennom-predpriyatii>
7. *Ivashchenko L. Y.* Programming health fitness lessons / L. Y. Ivashchenko, A. L. Blagiy, Y. A. Usachev. – Kyiv : Naukovy svit, 2008. – 198 p.
8. *Karpov D. N.* Health related physical culture of middle age males on the basis of applying strength exercises in dynamic mode: Dissertation of Ph. D. in Pedagogics: 13.00.04 / D. N. Karpov. – Moscow, 2010. – 142 p.
9. *Putsov O. I.* Athleticism: teaching guide / O. I. Putsov, I. O. Kapko, V. G. Oleshko. – Kyiv: VPT «Kyivskiy universytet», 2007. – 232 p.
10. *Ripak I.* Pedagogical ways for enhancing volumes and improving motor activity content in males aged 30–40 ages, engaged in intellectual activity / I. Ripak // *Moloda sportyvna nauka Ukrainy.* – 2003. – Vol. 2, N 7. – P. 389–392.
11. *Stepanova O. N.* Criteria of classification and typology of fitness programs / O. N. Stepanova, S. V. Savin // *Vestnyk sportivnoy nauki.* – 2015. – N 3. – P. 49–53.
12. *Stetsenko A. I.* Theoy and methods of athleticism: teaching guide / A. I. Stetsenko, P. M. Hunko. – Cherkasy: Vydavnytstvo Cherkaskoho natsionalnoho universytety imeni B. Khmelnijskoho. – 2011. – 2016 p.
13. *Strohanov S. V.* Correcting posture of first mature age men by health related fitness means / S. V. Strohanov, I. I. Kopeyko // *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problem fizvykhovania i sportu: Collection of scientific papers* / Edited by S. S. Iermakov. – 2010. – N 7. – P. 112–114.
14. *Chernysheva E. N.* Motor activity organization in mature age men by means of athletic gymnastics / E. N. Chernysheva // *Uchenyye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta.* – 2012. – Iss. 8 (90). – P. 106–109.
15. *Iurchuk S. M.* Usage of modern fitness technologies in physical culture and health related sessions at fitness club / S. M. Iurchuk // *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problem fizvykhovania i sportu: Collection of scientific papers* / Edited by S. S. Iermakov. – 2011. – N 12. – P. 132–134.
16. *Yarysh I. N.* Methods of health related recreative lessons in beach volleyball for mature age men: author's abstract for Ph. D. in Pedagogics: 13.00.04 / I. N. Yarysh. – Maykop, 2009. – 24 p.
17. *Vejder Ben.* Klassicheskij bodibilding. Sovremennyj podkhod / Ben Vejder, Dzhho Vejder // *Sistema Vejderov [Classic body-building. Modern approach. System of Veyderov].* – Moscow: Eksmo, 2004. – 432 p.