

Корекція статури чоловіків першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу

Строганов С.В., Копейко І.Ю.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотації:

Розглянуто напрямки пошуку шляхів оздоровлення населення зрілого віку. У експерименті взяло участь 30 чоловіків 21-35 років. Чоловіки експериментальної групи проводили тренування на основі чотиримісячної розробленої програми корекції та оздоровлення. Спостерігалось статистичне значуще розходження у працездатності чоловіків експериментальної групи в порівнянні з чоловіками контрольної групи. Також у суб'єктивній оцінці власної статури, самопочутті на протязі дня, наприкінці робочого тижня та після тренування. Заняття за розробленою технологією більшою мірою спонукало чоловіків експериментальної групи відмовитися від шкідливих звичок.

Строганов С.В., Копейко І.Ю. Коррекция телосложения мужчин первого зрелого возраста средствами оздоровительного фитнеса. Рассмотрены направления поиска путей оздоровления населения зрелого возраста. В эксперименте приняло участие 30 мужчин 21-35 лет. Мужчины экспериментальной группы проводили тренировки на основе 4-х месячной программы коррекции и оздоровления. Наблюдалось статистически значимое расхождение в работоспособности мужчин экспериментальной группы в сравнении с мужчинами контрольной группы. Также в субъективной оценке собственного телосложения, самочувствии на протяжении дня, в конце рабочей недели и после тренировки. Занятие по разработанной технологии большей мерой побуждало мужчин экспериментальной группы отказаться от вредных привычек.

Stroganov S.V., Kopeyko I.V. Technology of making healthy and correction of build of men of the first mature age. Directions of search of ways of making healthy of population of mature age are considered. In an experiment 30 men took part 21-35 years. The men of experimental group conducted training on the basis of 4th of the monthly program of correction and making healthy. There was statistically meaningful divergence in the capacity of men of experimental group by comparison to the men of control group. Also in the subjective estimation of own build, feel for a day, at the end of work-week and after training. Employment on the developed technology induced the men of experimental group a greater measure to give up harmful habits.

Ключові слова:

здоров'я, чоловіки, технологія, фітнес, корекція, статура, працездатність, ефективність.

здоровье, мужчины, технология, фитнес, коррекция, телосложение, работоспособность, эффективность, расхождение.

health, men, technology, fitness, correction, build, capacity, efficiency, divergence.

Вступ.

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

Аналіз літературних джерел засвідчує, що фахівці, вивчаючи досвід європейських країн, зайняті активними пошуками шляхів оздоровлення населення.

В своїх дослідженнях М. Булатова проаналізувала європейський досвід впровадження програм, направлених на сприяння здоровому способу життя населення і зазначила, що такі програми включають підвищення рухової активності населення, створення необхідної для цього матеріально-технічної бази, проведення широких пропагандистських заходів [3].

Вивчаючи науково-методичну і спеціальну літературу, ми помітили, що спеціалісти насамперед приділяють увагу технологіям оздоровлення і корекції статури жінок першого зрілого віку. Так, результати дослідження проведеного М. Ріпак вказують на необхідність посилення серед жінок, які займаються розумовою діяльністю, пропаганди здорового способу життя, розробку і впровадження заходів для залучення жінок-учителів першого зрілого віку до систематичних занять фізичною культурою [7]. В свою чергу, Т.В. Івчатовою розроблено й апробовано технологію корекції статури з урахуванням сагітального профілю постави жінок і геометрії мас їхнього тіла, що автор пропонує використовувати у процесі організованих занять з оздоровчого фітнесу [6]. І.Я. Бродська зі співавт. розробили та реалізували експериментальну програму кондиційного тренування засобами бодібіл-

дингу з врахування індивідуальних, психологічних і морфофункціональних характеристик жіночого контингенту [2].

З іншого боку фахівці зацікавлені в пошуках нетрадиційних методів оздоровлення чоловіків зрілого віку. Б. В. Дикий запропонував і науково обґрунтував методику застосування загартовування холодними водними процедурами з урахуванням зміни циклічних природнокліматичних факторів навколишнього середовища як складову фізичної реабілітації при оздоровчому тренуванні людей першого та другого зрілого віку [4].

Однак сучасні чоловіки прагнуть не лише залишатися здоровими, але і мати привабливий зовнішній вигляд. За свідцтвами В. Земцової, найголовнішою ознакою успішної та стильної людини сьогодні є здоров'я та відмінна фізична форма, а "наймодніша" поведінка серед культурної та ділової еліти - це позитивний спосіб життя з обов'язковим відвідуванням фітнес-центрів [5]. Наразі фахівці констатують зміни фітнес-аудиторії в сторону збільшення кількості людей зрілого віку, більшою мірою налаштованих на досягнення оздоровчої мети занять. У зв'язку з цим О. Благий вбачає особливу популярність серед клієнтів фітнес-центрів індивідуальних тренувань, що дозволяють досягти поставленої мети за короткий проміжок часу [1]. Для визначення стратегії тренувального процесу без ризику для здоров'я тих, хто займається, автор пропонує застосовувати методи функціонального дослідження.

Не зважаючи на безсумнівну актуальність розглядуваної теми, серед доступних літературних джерел нам не вдалось віднайти дослідження, направлених на розробку програм оздоровлення та корекції статури чоловіків першого зрілого віку, що і обумовило вибір теми.

Робота виконана згідно плану науково-дослідної роботи кафедри кінезіології НУФВСУ по темі 3.2.1. «Вдосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні і реабілітації з урахуванням просторової організації тіла людини».

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Метою дослідження була розробка, впровадження і обґрунтування технології корекції статури чоловіків 21-35 років.

В ході дослідження нами були використані такі методи дослідження як вивчення, аналіз, систематизація та узагальнення літературних джерел, педагогічне опитування, антропометрія, функціональна проба Руф'є та статистичний аналіз.

Результати дослідження.

В ході дослідження, опираючись на принципи особистого підходу, індивідуалізації, систематичності, оздоровчої спрямованості, повторності та циклічної побудови системи занять нами була розроблена технологія оздоровлення та корекції статури чоловіків першого зрілого віку, яка базувалась на дозованому використанні вправ силової спрямованості.

У експерименті, який тривав на протязі чотирьох місяців, взяло участь 30 чоловіків 21-35 років, які раніше не займалися фітнесом взагалі або почали займатися нещодавно. Експериментальна група тренувалась за розробленою технологією корекції статури, а контрольна - за традиційною фітнес-програмою.

Визначаючи вплив запропонованої технології на фізичну працездатність чоловіків першого зрілого віку, було встановлено індекси Руф'є чоловіків, які випадковим чином були розподілені на контрольну ($n_1=15$) і експериментальну ($n_2=15$) групи до початку експерименту і після його завершення.

Отримані результати показали, що до початку експерименту середній індекс Руф'є контрольної групи склав 8,66 ($S=2,75$), а середній показник експериментальної групи - 8,49 ($S=3,14$), що свідчить про хорошу пристосованість обстежуваних до навантажень. При цьому слід зазначити, що у 40 % (всього 6 осіб) чоловіків контрольної групи до початку експерименту спостерігалась середня працездатність, і у 13,3% (всього 2 осіб) висока працездатність. Аналогічна ситуація до експерименту спостерігалась і у чоловіків експериментальної групи: у 20 % (всього 3 осіб) зафіксована середня працездатність, а у 13,3% (всього 2 осіб) - відмінна пристосованість до навантажень. Наприкінці експерименту нами було отримано наступні показники: середній індекс Руф'є контрольної групи склав 7,67 ($S=2,38$), а середній показник експериментальної групи - 6,4 ($S=1,8$). Кількість чоловіків контрольної групи, у яких була констатована середня працездатність, зменшилась до 6,67% (всього 1 особа), а у чоловіків експериментальної групи працездатність покращилась таким чином, що чоловіків із середньою працездатністю виявлено не було.

В ході дослідження за допомогою непараметричного U-критерію Манна-Уїтні було доведено статистично значущі розходження у показниках чоловіків контрольної і експериментальної груп ($p<0,05$), що

свідчить про підвищення рівня працездатності чоловіків експериментальної групи у порівнянні з чоловіками контрольної групи. Таким чином, було встановлено, що запропонована фітнес-технологія носить оздоровчу направленість.

В процесі дослідження було розроблено анкету, яка включала 10 питань, направлених на вивчення самопочуття обстежуваних протягом дня, в кінці робочого тижня та після тренування, окремі суб'єктивні показники самопочуття, такі як сон, апетит, схильність до захворювань, відношення до шкідливих звичок, ступінь задоволення від занять фітнесом та оцінка власної статури. Відповіді на поставлені питання оцінювались від 1 до 3-4, а в окремих випадках до 5 балів. При цьому градація шкали коливалась у межах від 10 балів у найкращому випадку до 30 балів у найгіршому.

Проведене анкетування показало, що середній бал чоловіків контрольної групи до експерименту, який характеризує ряд суб'єктивних показників, склав 20,4 ($S=2,1$), а середній бал чоловіків експериментальної групи - 20,07 ($S=1,67$), тобто самооцінка чоловіків на початку експерименту не мала суттєвих розбіжностей. З іншого боку, середній бал чоловіків контрольної групи після експерименту склав 18,2 ($S=1,82$), а середній бал чоловіків експериментальної групи - 14,53 ($S=1,96$), тобто самооцінка чоловіків різних наприкінці експерименту суттєво відрізнялась.

Вивчення показників контрольної групи показало, що на протязі експерименту відбулися зміни у показниках чоловіків контрольної групи. Найбільші зміни були зафіксовані у самопочутті чоловіків після робочого тижня, що свідчить про підвищення їх витривалості та працездатності. Вивчення показників експериментальної групи показало, що на протязі експерименту відбулися суттєві зміни у показниках чоловіків групи.

Анкетування показало, що після проведення експерименту чоловіки першого зрілого віку контрольної і експериментальної груп мали статистично значущі розходження в самопочутті на протязі дня, після тренування та наприкінці робочої неділі, що підтверджено за допомогою U-критерію Манна-Уїтні ($p<0,05$) і доводить підвищення працездатності чоловіків внаслідок застосування запропонованої фітнес-технології. Також була встановлена статистично значуща розбіжність між чоловіками контрольної і експериментальної груп у відмові від шкідливих звичок ($p<0,05$), що доводить позитивний вплив розробленої фітнес-технології на оздоровлення чоловіків першого зрілого віку.

В результаті анкетування було встановлено, що серед чоловіків контрольної групи до експерименту було 73,3% (всього 11 осіб), а серед чоловіків експериментальної групи 86,7% (всього 13 осіб) були незадоволені своїм зовнішнім виглядом. При цьому середній бал чоловіків контрольної групи становив 1,73 ($S=0,46$ балів), а чоловіків експериментальної групи - 1,87 ($S=0,35$ балів). Наприкінці експерименту незадоволених статурою серед чоловіків контроль-

ної групи виявилось 66,7% (всього 10 осіб), а серед представників експериментальної групи - 20% (всього 3 осіб). Середній бал чоловіків контрольної групи становив 1,67 ($S=0,49$ балів), а чоловіків експериментальної групи - 1,2 ($S=0,41$ балів). Використання непараметричного U-критерію Манна-Уїтні дозволило довести статистично значущі розходження у оцінках власної статури чоловіків контрольної і експериментальної груп ($p<0,05$), що доводить ефективність розробленої технології при корекції статури чоловіків першого зрілого віку.

Висновки.

1. В ході дослідження, опираючись на принципи особистого підходу, індивідуалізації, систематичності, оздоровчої спрямованості, повторності і циклічної побудови системи занять нами була розроблена технологія корекції статури чоловіків першого зрілого віку.
2. На базі представленої технології було проведено педагогічний експеримент, в якому взяли участь 30 представників чоловічої статі першого зрілого віку, розподілені на експериментальну та контрольну групи. При цьому чоловіки, що ввійшли до складу експериментальної групи, проводили тренування на основі чотиримісячної розробленої програми корекції та оздоровлення, а чоловіки, які склали контрольну групу займалися за традиційною програмою.
3. В результаті впровадження технології корекції статури та оздоровлення чоловіків першого зрілого віку спостерігалось статистичне значуще розходження у працездатності чоловіків експериментальної групи в порівнянні з чоловіками контрольної групи ($p<0,05$), а також у суб'єктивній оцінці власної статури, самопочутті на протязі дня, наприкінці робочого тижня та після тренування ($p<0,05$). Також заняття за розробленою технологією більшою мірою спонукало

чоловіків експериментальної групи відмовитися від шкідливих звичок ніж чоловіків контрольної групи ($p<0,05$).

4. Отримані результати доводять позитивний вплив розробленої технології на здоров'я та статуру чоловіків 21-35 років.

Подальше дослідження буде направлено на кількісну оцінку статури чоловіків першого зрілого віку і вивчення її динаміки на протязі експерименту.

Література.

1. Благій О. Контроль фізичного стану чоловіків зрілого віку в умовах сучасних фітнес-центрів // Теорія і методика фізичного виховання і спорту / О. Благій, Б. Михайленко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. - № 1. - С. 29-32.
2. Бродська І.Я. Корекція рівня фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку засобами бодібілдингу / І.Я. Бродська, Ю.О. Усачів, П.С. Козубей, В.О. Жуков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2009. - №8. – С. 24-27.
3. Булатова М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения / М. Булатова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. - № 1. - С. 3-7.
4. Дикий Б. В. Теоретико – методичні аспекти застосування середніх холодкових навантажень в оздоровчому тренуванні осіб першого та другого зрілого віку : автореферат дис. на здобуття наук. степ. к. н.фіз.вих. : спец. 24.00.03 «Фізична реабілітація» / Б. В. Дикий . - Львів. – 2010. – 21с.
5. Земцова В. Особливості стилю життя, самооцінки здоров'я та мотивації до рухової активності чоловіків першого зрілого віку, які займаються фітнесом / В. Земцова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. - № 1. - С. 51-53.
6. Івчатова Т.В. Корекція статури жінок першого зрілого віку с урахуванням індивідуальних особливостей геометрії мас їх тіла : автореф. дис... канд. пед. наук : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т.В. Івчатова. - Київ, 2005. – 20с.
7. Ріпак М. О. Фізична активність жінок-учителів віком до 25 років / М.О. Ріпак // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини : матеріали V Регіон. наук.- практ. конф. – Львів, 2009. – С. 51 – 52.

Надійшла до редакції 16.06.2010р.
Строганов Сергей Валентинович
Копейко Инна Юрьевна
grafstroganov@ukr.net