

Е. Н. Чернышева, канд. пед. наук, доц.,

Ю. В. Стрелецкая, канд. пед. наук, доц.

¹ФГБОУ ВО «Великолукская государственная сельскохозяйственная академия»,
г. Великие Луки, Российская Федерация

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МУЖЧИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ АТЛЕТЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Физическая культура является одним из факторов, оказывающих положительное воздействие на физическое состояние и физическую активность мужчин в современном обществе. Специалистами в области физической культуры и спорта установлено, что регулярные с адекватной нагрузкой занятия физическими упражнениями расширяют функциональные и адаптивные резервы важнейших систем организма людей зрелого возраста. Адаптация к физическим нагрузкам весьма специфична, что напрямую связано с особенностями мышечной деятельности и расширением функциональных возможностей систем обеспечения мышечной активности. Поиск путей формирования рационального двигательного режима основан на информации, полученной в результате диагностики, что в свою очередь определил характер нагрузок у мужчин, занимающихся силовой гимнастикой, что в свою очередь позволяет активизировать тренировочный процесс, направленный на повышение показателей физического и функционального состояния [2,3,5].

Теоретический анализ научно-методической литературы указывает на имеющийся арсенал экспериментального материала, касающегося обоснования применения комплекса средств и методов развития силы у мужчин в различных видах деятельности на основе дифференцированного и индивидуального подхода [2,3,4].

Исследование проводилось на базе тренажерного зала ФГБОУ ВПО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта», в котором приняло участие 35 мужчин зрелого возраста. В качестве оценки эффективности организованных занятий нами изучались показатели, отражающие психофизическое и функциональное состояние организма занимающегося контингента с использованием компьютерной программы «Мониторинг здоровья» и «Фактор». Для определения индивидуальной толерантности к физической нагрузке нами было проведено компьютерное диагностическое исследование с использованием системы «Валента». Мужчины, принявшие участие в исследовании выполняли нагрузочный тест на велоэргометре «Monark 828E» (Швеция) методом непрерывной ступенчато-возрастающей физической нагрузки, начиная с 150 КгМ/мин (25Вт). При оценке результатов учитывались выполненная работа (Вт), длительность проведения теста (мин), толерантность к физической нагрузке (Вт/мин), двойное произведение, хронотропный и инотропный резервы.

Проблема выбора проведения свободного времени, прежде всего, связана с мотивацией [1]. В ходе проведенного социологического опроса нами установлено, что 90,6% респондентов осознают необходимость занятий оздоровительной физической культурой; 68% мужчин считают себя физически активными личностями и 9,4% - не видят смысла в таких занятиях, объясняя это тем, что получают достаточную физическую нагрузку в процессе профессиональной и бытовой деятельности. Основными мотивами у мужчин является: поддержание здоровья, работоспособности (100%); общение (84,2%); замедлить происходящие возрастные изменения (56%); стремление к физическому совершенству (46,85%); одиночество (25,5%).

Мы предположили, что возрастные изменения, происходящие в организме человека можно замедлить под влиянием технологически организованных занятий физическими упражнениями с применением комплекса средств оздоровительной физической культуры. Исследование основывалось на комплексном использовании педагогических и психофизических методов исследования, что позволило дать обоснование разработанной программы и методики педагогических воздействий на организм занимающегося контингента.

Таблица – Параметры велоэргометрического теста мужчин зрелого возраста

Группы	Хронотропный резерв, %	Инотропный резерв, %	Коронарный резерв	Коэффициент расходования	Индекс двойного произведения
Группа «А»	70±9,9	44,7±6,1	98,8±1,7	3,1±0,5	257,2±10,6
Группа «Б»	84,3±1,3	50,2±1,2	94,9±1,9	2,1±0,1	266,5±7,1
Значения t-критерия Стьюдента	1,433	0,892	2,000	1,726	0,729

В ходе исследования выявлены признаки адаптивных изменений со стороны антропометрического статуса, показателей аэробной физической работоспособности, что можно рассматривать как следствие специфического влияния физических нагрузок. Хронотропный, инотропный и коронарный резервы, коэффициент расходования резервов миокарда и индекс двойного произведения у мужчин не соответствуют возрастным индивидуальным нормам и свидетельствуют о недостаточности кровоснабжения миокарда (таблица).

Наиболее достоверные различия произошли в следующих показателях: увеличилась экскурсия грудной клетки; повысилась жизненная емкость легких (ЖЕЛ); нормализовалось артериальное давление, увеличились показатели кистевой динамометрии и становой силы. Отмеченные изменения в ряде систем организма свидетельствуют об

улучшении функций дыхательной системы и расширении функциональных возможностей у занимающегося контингента.

Следует указать и на тот факт, что в экспериментальной группе достоверно улучшилось эмоциональное состояние: самочувствие изменилось на 0,21-0,23 ед, активность повысилась на 0,357-0,360 ед, настроение на 0,07-0,09 ед. В среднем показатели активности по методике САН в экспериментальной группе улучшились на 5,8% и в контрольной группе на 2,4%.

Для оценки показателей физической подготовленности использовались контрольные упражнения, которые рекомендуются в системе занятий оздоровительной физической культуры. В процессе исследования установлены достоверные межгрупповые различия в показателях физической подготовленности мужчин зрелого возраста экспериментальной группы. Результаты исследования свидетельствуют об улучшении показателей характеризующих проявление силы мышц: брюшного пресса на 55,2% от исходного уровня; спины (45,4%); ног (58,7%) и верхнего плечевого пояса (65,8%); скоростной (52,4%) и общей (8,5%) выносливости. Приведенные результаты исследования, несомненно, указывают на превосходство в показателях у мужчин, занимающихся по экспериментальной программе.

Обобщая результаты проведенных исследований, можно сделать вывод о том, что двигательная активность является неперенным условием повышения уровня здоровья и работоспособности у мужчин зрелого возраста, улучшения показателей функционального состояния, физической подготовленности, эмоциональной устойчивости и успешной профессиональной деятельности.

Проведенные исследования подтверждают, что организм человека обладает такими резервными функциями, которые регрессируют медленно и могут взять на себя ряд функций быстрореагирующих. Включение в процессе занятий контроля за реакцией организма на физическую нагрузку и ее коррекцию является одним из условий эффективности организованной двигательной деятельности человека.

Литература

1. Никитушкин, В.Г. Потребностно-мотивационные ориентации ветеранов спорта к занятиям физической культурой /В.Г. Никитушкин, Е.Н. Чернышева //Вестник спортивной науки. - №3.- 2016. - С. 48 – 51.
2. Чернышева, Е.Н. Организация двигательной активности людей зрелого возраста/ Е.Н. Чернышева, Е.Н.Карасева, Э.Э.Нестерова, М.В.Соломонова /Научно-теоретический журнал// Культура физическая и здоровье.- № 3 (33).- 2011.- С. 33-35.
3. Чернышева, Е.Н. Организация двигательной активности мужчин зрелого возраста средствами атлетической гимнастики /Е.Н.Чернышева, Ф.Н.Наврузбеков, С.В.Воробьев, М.В.Соломонова // Научно-теоретический журнал //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта / –№ 8 (90). - 2012. – С.106-109.
4. Чернышева, Е.Н. Влияние нагрузки силового характера на организм мужчин зрелого возраста в процессе возрастного развития /Е.Н.Чернышева, Ф.Н.Наврузбеков, В.И.Дресвянкин, Д.В.Кравченко, Е.И.Курчанова //Научно-теоретический журнал //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – № 6 (100). - 2013. – С.163-168.
5. Чернышева, Е.Н. Управление движениями силового характера

ветеранов спорта на основе нейрофизиологических особенностей
/Е.Н.Чернышева, В.Г.Никитушкин, Ю.И.Разинов // Ученые записки
университета им. П.Ф. Лесгафта
//Научно-теоретический журнал. – № 11 (141). - 2016. – С.254-259.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ