

УСОВИЧ Виталий Юрьевич

*Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
Гомель, Республика Беларусь*

НАПРАВЛЕННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ФАКТОР УЛУЧШЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ МУЖЧИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА, ЗАВЕРШИВШИХ СПОРТИВНУЮ КАРЬЕРУ

В статье представлено теоретико-экспериментальное обоснование направленного использования средств оздоровительной физической культуры для улучшения показателей физического состояния и продолжения активной социально значимой деятельности мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру. В проведенном исследовании принимали участие члены Гомельской областной организации Белорусского общественного объединения «Ветераны физической культуры и спорта».

Ключевые слова: лица, завершившие спортивную карьеру; социально значимая деятельность; показатели физического состояния; физкультурно-оздоровительные занятия; физическая подготовленность; эластичные амортизаторы.

TARGETED USE OF RECREATIONAL PHYSICAL CULTURE MEANS AS A FACTOR IN IMPROVING THE PHYSICAL CONDITION OF MIDDLE-AGED MEN WHO HAVE COMPLETED THEIR SPORTS CAREER

The article presents a theoretical and experimental substantiation of the targeted use of health-improving physical culture to improve physical condition indicators and continue active socially significant activities of middle-aged men who have completed their sports career. Members of the Gomel regional organization of the Belarusian public association "Veterans of Physical Culture and Sports" have taken part in the study.

Keywords: persons who have completed their sports career; socially significant activities; indicators of physical condition; physical culture and recreational activities; physical fitness; elastic shock absorbers.

Введение. Повышение общего уровня здоровья населения входит в число основных национальных интересов в демографической сфере, что отражено в Концепции национальной безопасности Республики Беларусь, утвержденной Указом Президента Республики Беларусь 09.11.2010 № 575.

Современный темп жизни предъявляет высокие требования к физическому состоянию населения нашей страны. В число основных задач Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» входят: обеспечение преемственности в формировании здорового образа жизни населения, привлечение населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Примером для молодежи являются лица, которые завершили спортивную

карьеру, ведут здоровый образ жизни и занимают активную жизненную позицию [1].

Для устойчивого продолжения профессиональной и общественно значимой деятельности лицам, завершившим спортивную карьеру, необходимо самим улучшать показатели своего физического состояния. В особенности это актуально для мужчин среднего возраста, которые, как правило, не склонны следить за своим здоровьем, имеют лишний вес, повышенное артериальное давление и низкий уровень физической подготовленности. Среди специалистов пока еще не сформировалось единого методологического подхода к проведению занятий физической культурой с лицами указанной половозрастной группы.

К настоящему времени имеется небольшое количество исследований, направленных на создание современных инновационных подходов в улучшении

жизнедеятельности лиц, завершивших спортивную карьеру. Так, одни авторы (А.В. Астахов, Е.В. Гофман) [2, 3] предлагают в качестве наиболее эффективного средства занятия циклической направленности, другие же (Т.А. Мартиросова, Н.И. Сидорова, К.М. Евсюкова, Э.Э. Нестерова) [4, 5] рекомендуют использовать игровые виды спорта, третья группа (П.Б. Волков, А.В. Глубокий) рассматривает силовую тренировку [6].

Таким образом, в современных условиях лимитирующим фактором выступает объективное противоречие между высокой эффективностью направленного использования средств оздоровительной физической культуры и недостаточностью научно обоснованных подходов к их применению для улучшения показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру.

Цель исследования заключалась в теоретико-экспериментальном обосновании направленного использования средств оздоровительной физической культуры для улучшения показателей физического состояния и продолжения активной социально значимой деятельности мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели нами использовались следующие методы исследования: анализ отечественной и зарубежной научно-методической литературы; анкетирование лиц, завершивших спортивную карьеру; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; математико-статистический анализ полученных результатов (осуществлялся с использованием программного обеспечения Statistica 10).

Организация исследования. Анализ нормативных правовых актов показал, что в настоящее время правовой статус лиц, завершивших спортивную карьеру, не определен. Белорусское общественное объединение «Ветераны физической культуры и спорта», согласно уставу, объединяет граждан Республики Беларусь, внесших

определенный вклад в развитие физической культуры и спорта в Республике Беларусь и имеющих большой практический опыт работы в этой области общественных отношений. Следует учитывать тот факт, что сегодня профессиональные контракты спортсмены могут подписывать с 14-летнего возраста, а завершить спортивную карьеру возможно уже к 20 годам.

В процессе проводимого нами исследования было установлено, что высокую социальную активность среди представителей Гомельской областной организации Белорусского общественного объединения «Ветераны физической культуры и спорта» (ГОО БОО «ВФКиС») проявляют мужчины среднего возраста, при этом показатели их физического состояния требуют улучшения в целях устойчивого продолжения профессиональной и общественно значимой деятельности. Так, на примере индекса массы тела (ИМТ) можно выделить, что среднее значение ИМТ участников нашего эксперимента превышало нормы, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) (рисунок 1).

В рамках проведенного констатирующего педагогического эксперимента мы определяли организационно-методические особенности, обеспечивающие положительную динамику показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру.

В рамках проведенного формирующего эксперимента проводилось теоретико-экспериментальное обоснование разработанной нами методики направленного использования средств оздоровительной физической культуры для улучшения показателей физического состояния мужчин среднего возраста (45–59 лет), завершивших спортивную карьеру.

Результаты исследования. Полученные результаты анкетного опроса лиц, завершивших спортивную карьеру, выявили, что 48 % респондентов связали свою дальнейшую трудовую деятельность с физической культурой и спортом [8].

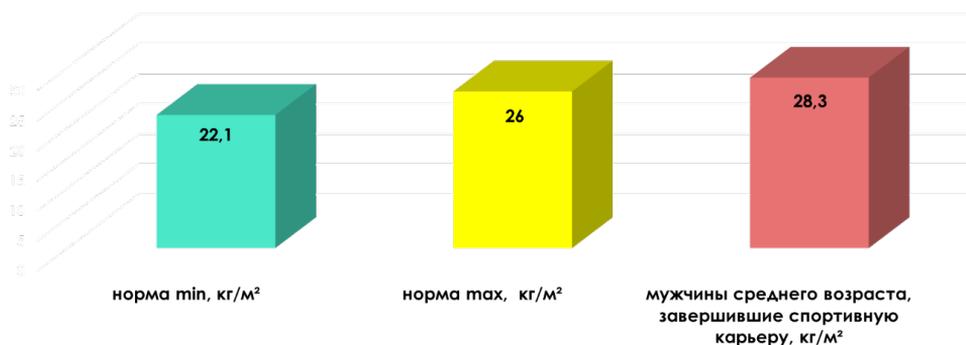


Рисунок 1. – Сравнение средних значений индекса массы тела мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру, со значениями, рекомендованными ВОЗ

Анализ научно-методической литературы и исследование практической деятельности ГОО БОО «ВФКиС» выявили, что социальная значимость профессиональной и общественной деятельности лиц, завершивших профессиональную спортивную карьеру, выражается в воспитании спортивного резерва и тренерских кадров, привлечении населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также в обеспечении преемственности в формировании здорового образа жизни молодежи.

Особо значим вклад тех ветеранов физической культуры и спорта, которые в настоящее время представляют собой элиту профессорско-преподавательского состава факультетов и кафедр физического воспитания учреждений высшего образования нашей страны.

Нами выявлены предпосылки необходимости улучшения физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру: это избыточный вес, повышенное артериальное давление и недостаточная физическая активность, которые являются глобальными факторами риска для здоровья согласно данным ВОЗ. Так, например, средние значения систолического (САД) и диастолического (ДАД) артериального давления участников нашего эксперимента превышали нормы, рекомендованные Министерством здра-

охранения Республики Беларусь для лиц старше 16 лет (рисунок 2).

Следует отметить, что существует несогласованность между нормативными правовыми актами и реальными условиями вовлечения лиц, завершивших спортивную карьеру, в физкультурно-спортивную деятельность.

Имеется расхождение в мнениях специалистов, недостаточность научно обоснованных рекомендаций и отсутствие системного подхода по улучшению показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру.

В процессе проведенного исследования нами установлены организационно-методические особенности, обеспечивающие положительную динамику показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру. Среди них:

- самостоятельные занятия 3 раза в неделю оздоровительной ходьбой в комбинированном варианте с ходьбой по лестнице, шагая вверх через ступеньку, для улучшения выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

- групповые занятия упражнениями силовой направленности с использованием современных эластичных амортизаторов два раза в неделю для повышения силовых способностей (рисунок 3) [9].



Рисунок 2. – Сравнение средних значений САД и ДАД мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру, со значениями, рекомендованными Министерством здравоохранения Республики Беларусь

– самостоятельное ежедневное выполнение упражнений на развитие гибкости с использованием современных эластичных амортизаторов.

Основываясь на практическом опыте, нами были разработаны для мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру, комплексы упражнений с использованием эластичных амортизаторов для планов групповых занятий силовой направленности

и индивидуальных занятий на развитие гибкости.

Следует обратить внимание на то, что ветеранами физической культуры и спорта самостоятельно осуществлялся индивидуальный подбор амортизаторов и расстояния от точки крепления до занимающегося, который производился в определенной последовательности, в соответствии с разработанным нами пошаговым алгоритмом (рисунок 4) [10].

Содержание	Дозировка	Рекомендации по использованию амортизаторов	Время
Подготовительная часть			
крутовые движения в суставах, контроль ЧСС	1 подход по 8 повторений	без использования амортизаторов	7 минут
Основная часть			
поочередная тяга коленом по направлению к груди (стоя на одном колене)	3-4 подхода по 8-12 повторений на каждую ногу	кольцо или трубчатый амортизатор с верхней точкой крепления над головой	4-6 минут
подъем рук перед собой, на каждую руку отдельно, из положения «стоя»	3-4 подхода по 8-12 повторений на каждую руку	трубчатый амортизатор с точкой крепления на нижнем уровне за спиной	4-6 минут
подъем рук в сторону вверх, на каждую руку отдельно, из положения «стоя»	3-4 подхода по 8-12 повторений на каждую руку	трубчатый амортизатор с точкой крепления на нижнем уровне сбоку	4-6 минут
поочередный жим руками перед собой вперед вверх (стоя)	3-4 подхода по 8-12 повторений на каждую руку	трубчатый амортизатор с точкой крепления на нижнем уровне за спиной	4-6 минут
поочередное приведение рук к противоположному плечу (стоя)	3-4 подхода по 8-12 повторений на каждую руку	трубчатый амортизатор с точкой крепления на среднем уровне сбоку	4-6 минут
поочередная тяга рук к груди (стоя)	3-4 подхода по 8-12 повторений на каждую руку	трубчатый амортизатор с точкой крепления на среднем уровне перед собой	4-6 минут
поочередное сгибание рук в локтевом суставе (стоя)	3-4 подхода по 8-12 повторений на каждую руку	трубчатый амортизатор с точкой крепления на нижнем уровне перед собой	4-6 минут
одновременное сгибание ног в коленном суставе и подтягивание их к груди (сидя)	3-4 подхода по 8-12 повторений	канат или кольцо с нижней точкой крепления перед собой	4-6 минут
Заключительная часть			
упражнения на растягивание и дыхательные, контроль ЧСС	1 подход по 6 повторений	с использованием амортизаторов класса «легкий» и «средний»	6 минут

Рисунок 3. – План занятия силовой направленности с мужчинами среднего возраста, завершившими спортивную карьеру

Шаг 1 – с учетом этапа проведения занятий и методических рекомендаций в плане занимающемуся необходимо выбрать тип используемого амортизатора (рисунок 4-А).

Шаг 2 – с учетом этапа проведения занятий и методических рекомендаций в плане занимающемуся необходимо выбрать степень упругости амортизатора (рисунок 4-Б).

Шаг 3 – при необходимости занимающемуся нужно выбрать крепление для инвентаря (рисунок 4-В).

Шаг 4 – в зависимости от выполняемого упражнения, занимающемуся необходимо осуществить крепление амортизатора

в указанной точке: нижняя, средняя или верхняя (рисунок 4-Г).

Шаг 5 – занимающемуся необходимо медленно отдаляться от точки крепления до тех пор, пока амортизатор не будет приведен в состояние легкого натяжения (рисунок 4-Д).

Шаг 6 – занимающемуся необходимо самостоятельно, опытным путем, индивидуально для каждой свободной конечности определять и фиксировать расстояние, при котором он сможет выполнить рекомендованное в плане занятий количество повторений в одном подходе (рисунок 4-Е).



А



Б



В



Г



Д



Е

Рисунок 4. – Алгоритм индивидуального подбора амортизаторов

Во время занятий использовался принцип постепенности и последовательности применения физических нагрузок. Также учитывались индивидуальные особенности и физические возможности занимающихся. Принималось во внимание, что соблюдение условия неопределенности нагрузок является важным фактором оздоровительной эффективности занятий.

Методика направленного использования средств оздоровительной физической культуры для улучшения показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру, заключается в использовании статических и динамических упражнений с применением современных эластичных амортизаторов, а также оздоровительной ходьбы индивидуально-определенной интенсивности в комбинированном варианте с ходьбой по лестнице, шагая вверх через ступеньку. Методика включает в себя три этапа: подготовительный, базовый и основной (рисунок 5).

Планы физкультурно-оздоровительных занятий предусматривают проведение групповых занятий силовой направленности с использованием современных эластичных амортизаторов 2 раза в неделю, а также самостоятельные занятия оздоровительной ходьбой (в комбинированном варианте с ходьбой по лестнице, шагая вверх через ступеньку) 3 раза в неделю и ежедневное выполнение упражнений на развитие гибкости

с использованием современных эластичных амортизаторов.

Проведенное после завершения «основного» этапа тестирование участников формирующего эксперимента показало достоверное (при $p < 0,001$) улучшение всех исследуемых показателей.

Таким образом, эффективность разработанной нами методики направленного использования средств оздоровительной физической культуры для улучшения показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру, подтверждается достоверным улучшением показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности и показателей самочувствия, активности и настроения ветеранов физической культуры и спорта экспериментальной группы в ходе формирующего педагогического эксперимента [11].

Необходимо подчеркнуть, что в период с 2019 по 2022 год количество членов ГОО БОО «ВФКиС» увеличилось на 46 %, что указывает на создание необходимых условий для вовлеченности лиц, завершивших спортивную карьеру, в социально значимую физкультурно-спортивную деятельность.

В указанном периоде значительно увеличилась активность ветеранов физической культуры и спорта в средствах массовой информации по популяризации здорового образа жизни. При этом на протяжении 3 лет (2020, 2021, 2022) Гомельская областная организация занимала первые



Рисунок 5. – Этапы методики направленного использования средств оздоровительной физической культуры для улучшения показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру

места в республиканском смотре-конкурсе среди областных организаций, входящих в состав Белорусского общественного объединения «Ветераны физической культуры и спорта».

Заключение. Таким образом, в рамках проведенного исследования на примере ГОО БОО «ВФКиС» выявлена социальная значимость профессиональной и общественной деятельности лиц, завершивших спортивную карьеру.

Определены организационно-методические особенности, обеспечивающие положительную динамику показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру.

Разработаны и предложены к практическому использованию комплексы

упражнений для развития силовых качеств и гибкости с использованием современных эластичных амортизаторов для каждого этапа занятий (базовый и основной), определены как содержание, так и параметры нагрузок.

Разработаны планы занятий физкультурно-оздоровительной направленности с мужчинами среднего возраста, завершившими спортивную карьеру, и алгоритм индивидуального подбора амортизаторов.

Экспериментально обоснована эффективность методики направленного использования средств оздоровительной физической культуры для улучшения показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру.

1. Усович, В. Ю. Об особенностях деятельности Гомельской областной организации Белорусского общественного объединения «Ветераны физической культуры и спорта» [Электронный ресурс] / В. Ю. Усович, Г. И. Нарский, Н. А. Нилов // Физическая культура и спорт в современном мире : сб. науч. ст. / Гомел. гос. ун-т ; редкол.: Г. И. Нарский (гл. ред.) [и др.] – Гомель, 2021. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

2. Астахов, А. В. История ветеранского движения в легкой атлетике в Калуге / А. В. Астахов. – Калуга : Калуж. гос. ун-т, 2021. – 76 с.

3. Гофман, Е. В. Подготовка к тренировочному процессу и соревнованиям по плаванию среди ветеранов спорта [Электронный ресурс] / Е. В. Гофман // Молодежь и наука XXI века : XVIII Междунар. науч.-практ. форум студентов, аспирантов и молодых ученых, посвящ. 85-летию КГПУ им. В. П. Астафьева. Вызовы современного образования в исследованиях молодых ученых : материалы Всерос. науч.-практ. конф., Красноярск, 16 мая 2017 г. / Краснояр. гос. пед. ун-т ; редкол.: В. А. Адольф (отв. ред.) [и др.]. – Красноярск, 2017. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

4. Мартиросова, Т. А. Организация силовой подготовки спортсменов-ветеранов по гандболу в группах «Здоровье» / Т. А. Мартиросова, Н. И. Сидорова, К. М. Евсюкова // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 12. – С. 127–131.

5. Нестерова, Э. Э. Влияние оздоровительных занятий баскетболом на психофизическое и функциональное состояние ветеранов спорта / автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Э. Э. Нестерова ; Моск. гор. пед. ун-т. – М., 2012. – 23 с.

6. Волков, П. Б. Методологические основы организации и проведения соревнований по версии МКМГ среди ветеранов по гиревому спорту / П. Б. Волков // Междунар. журн. приклад. и фундам. исслед. – 2011. – № 8. – С. 87–88.

7. Глубокий, А. В. Методика подготовки спортсменов-ветеранов к соревнованиям по гиревому спорту / А. В. Глубокий // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : материалы VI Междунар. электрон. науч.-практ. конф., Красноярск, 20–21 мая 2016 г. / Сиб. гос. ун-т науки и технологий ; под ред. Т. Г. Арутюняна. – Красноярск, 2016. – С. 281–284.

8. Усович, В. Ю. К вопросу об особенностях физического состояния и двигательной активности ветеранов спорта / В. Ю. Усович, Г. И. Нарский // Мир спорта. – 2020. – № 2. – С. 85–89.

9. Усович, В. Ю. Эластичные амортизаторы в программе физкультурно-оздоровительных занятий с ветеранами спорта / В. Ю. Усович // Мир спорта. – 2022. – № 1. – С. 101–104.

10. Usovich, V. The application of elastic shock absorbers to improve the physical condition of sport veterans [Электронный ресурс] / V. Usovich, G. Narskin // Инновации в науке и образовании в мире : сб. науч. ст. / Гомел. гос. ун-т ; редкол.: О. М. Демиденко (гл. ред.) [и др.] – Гомель, 2023.

11. Усович, В. Ю. Индивидуальная коррекция физического состояния ветеранов спорта на основе методики комплексного применения средств оздоровительной физической культуры / В. Ю. Усович // Мир спорта. – 2022. – № 3. – С. 85–90.

Статья поступила в редакцию 22.11.2023

265