

<https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-14-2-10-15>

Оригинальные статьи / Original Articles



СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ МУЖЧИН ПЕРВОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ФИТНЕС КЛУБЕ

УДК 796.035

Гареева А.С.¹
Хусаинов Р.Р.¹

¹ Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»
450077, Россия, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Коммунистическая, д. 67

Аннотация

Актуальность. Мужчины первого периода зрелого возраста, вступают в фазу, когда повышается значимость систематических занятий физическими упражнениями с целью поддержания и улучшения общей физической подготовленности и функциональных возможностей организма. Особенно актуально это становится в условиях современного образа жизни, характеризующегося снижением естественной физической активности. В контексте данной возрастной категории, исследования физической подготовленности приобретают особую важность.

Целью исследования является определение структурных компонентов программы физкультурно-оздоровительных занятий мужчин первого периода зрелого возраста, занимающихся в фитнес-клубе.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось среди 30 мужчин в возрасте 21-35 лет, активно занимающихся в разных фитнес-клубах г. Уфы.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время практически не обнаружено современных исследований, посвященных созданию программ физкультурно-оздоровительных занятий мужчин первого периода зрелого возраста. Очевидно, что существует потребность в новых исследованиях и разработке программ физкультурно-оздоровительных занятий мужчин данной возрастной группы. Такие программы должны учитывать их индивидуальные морфофункциональные изменения, чтобы обеспечить эффективное и безопасное тренировочное воздействие на организм.

Выводы. По нашему мнению, данная предложенная программа физкультурно-оздоровительных занятий позволит повысить функциональные возможности и физическую подготовленность мужчин данной возрастной категории, а также будет способствовать формированию внутренней мотивации к занятиям физической культурой, даже после окончания программы.

Ключевые слова: Мужчины первого периода зрелого возраста, фитнес-клуб, программа физкультурно-оздоровительных занятий, функциональные возможности, мотивация.

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Хусаинов Р.Р., Гареева А.С. Структурные компоненты программы физкультурно-оздоровительных занятий мужчин первого периода зрелого возраста, занимающихся в фитнес-клубе // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2024. Т14. №2. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-14-2-10-15>

Дата поступления статьи: 22.02.2024

Дата принятия статьи к публикации: 28.05.2024

Дата публикации: 03.06.2024

Информация для связи с автором: helengryzlova@mail.ru, and-andreychenko@yandex.ru

STRUCTURAL COMPONENTS OF THE PROGRAM OF PHYSICAL TRAINING AND RECREATIONAL ACTIVITIES OF MEN OF THE FIRST PERIOD OF ADULTHOOD ENGAGED IN A FITNESS CLUB

Aigul S. Gareeva ¹

Rodion R. Khusainov ¹

¹ Bashkir state institute of physical education
67 Kommunisticheskaya st., Ufa, Russia, 450077

Annotation

Relevance. Men of the first period of adulthood enter a phase when the importance of systematic physical exercise increases in order to maintain and improve overall physical fitness and functional capabilities of the body. This becomes especially relevant in the context of a modern lifestyle characterized by a decrease in natural physical activity. In the context of this age group, research on physical fitness is of particular importance.

The purpose of the study is to determine the structural components of the program of physical education and wellness activities for men of the first period of adulthood engaged in a fitness club.

Methods and organization of research. The study was conducted among 30 men aged 21-35 years who are actively engaged in various fitness clubs in Ufa.

The results of the study and their discussion. Currently, there are practically no modern studies devoted to the creation of programs of physical education and recreation activities for men of the first period of adulthood. It is obvious that there is a need for new research and development of programs for physical education and recreation activities for men of this age group. Such programs should take into account their individual morphofunctional changes in order to ensure an effective and safe training effect on the body.

Conclusions. In our opinion, this proposed program of physical education and wellness classes will improve the functional capabilities and physical fitness of men of this age category, and will also contribute to the formation of internal motivation for physical education, even after the end of the program.

Keywords technology, physical education, students, virtual reality, mobile applications, wearable devices.

Conflict of interest: The authors declare that there is no conflict of interest.

For citation: Gareeva A.S., Khusainov R.R. Structural components of the program of physical culture and wellness classes for men of the first period of adulthood engaged in a fitness club // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2024. T14. No. 2. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-14-2-10-15>.

Date of receipt of the article: 22.02.2024

Date of acceptance of the article for publication: 28.05.2024

Date of publication: 03.06.2024

Information for contacting the author: helengryzlova@mail.ru, and and-andreychenko@yandex.ru

Актуальность. Мужчины первого периода зрелого возраста, вступают в фазу, когда повышается значимость систематических занятий физическими упражнениями с целью поддержания и улучшения общей физической подготовленности и функциональных возможностей организма. Особенно актуально это становится в условиях современного образа жизни, характеризующегося снижением естественной физической активности. В контексте данной

возрастной категории, исследования физической подготовленности приобретают особую важность. Фитнес-клубы, как одна из доступных форм организации регулярных занятий, предоставляют оптимальные условия для поддержания необходимого уровня физической активности. Однако, недостаток научно-обоснованных данных о специфике и эффективности тренировочных программ для мужчин данного возрастного периода ограничивает возможности для разработки

целенаправленных методик, максимально учитывающих физиологические и психологические аспекты их жизнедеятельности.

Целью исследования является определение структурных компонентов программы физкультурно-оздоровительных занятий мужчин первого периода зрелого возраста, занимающихся в фитнес-клубе.

Методы и организация исследования. Для определения структурных компонентов программы физкультурно-оздоровительных занятий мужчин первого периода зрелого возраста, занимающихся в фитнес-клубе, были установлены цель программы, задачи, решаемые в процессе реализации программы, методы и средства, объем и параметры нагрузки, критерии достижения цели и решения задач программы. Исследование проводилось среди 30 мужчин в возрасте 21-35 лет, активно занимающихся в разных фитнес-клубах г. Уфы.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время практически не обнаружено современных исследований, посвященных созданию программ физкультурно-оздоровительных занятий мужчин первого периода зрелого возраста. Очевидно, что существует потребность в новых исследованиях и разработке программ физкультурно-оздоровительных занятий мужчин данной возрастной группы. Такие программы должны учитывать их индивидуальные морфофункциональные изменения, чтобы обеспечить эффективное и безопасное тренировочное воздействие на организм.

По итогам разработки структурных компонентов программы физкультурно-оздоровительных занятий мужчин первого периода зрелого возраста, занимающихся в фитнес-клубе были целью является повышение функциональных возможностей и физической подготовленности мужчин первого периода зрелого возраста, занимающихся в фитнес-клубе. Также были установлены и определены задачи программы:

1. Привлечение к занятиям физической культурой мужчин первого периода зрелого возраста;
2. Повышение качества и доступности занятий физической культурой для мужчин 21-35 лет, занимающихся в фитнес-клубе;

3. Повышение функциональных возможностей мужчин 21-35 лет;

4. Повышение физической подготовленности мужчин 21-35 лет, занимающихся в фитнес-клубе;

5. Повышение мотивации к занятиям физической культурой мужчин 21-35 лет с помощью разработки комплексной программы физкультурно-оздоровительных занятий;

6. Формирование культуры здорового и сбалансированного питания для достижения поставленных целей;

7. Повышение самооценки мужчин 21-35 лет за счет достижения поставленных целей участия в программе.

Средствами программы физкультурно-оздоровительных занятий были приняты:

1. Физические упражнения, направленные на повышение функциональных возможностей и физической подготовленности мужчин;
2. Аутогенная тренировка, как средство саморегуляции.

Методами программы физкультурно-оздоровительных занятий были приняты:

1. Словесный;
2. Наглядный;
3. Силовой;
4. Комбинированный метод.

Были установлены **объем и параметры** нагрузки для группы мужчин с низким, средним и высоким уровнем физической и функциональной подготовленности:

Для группы с **низким** уровнем функциональной и физической подготовленности:

1. Тренировки 2-3 раза в неделю, по 45 минут;
2. Умеренная интенсивность;
3. 5-8 серий за тренировку;
4. 8-10 повторений в подходе;
5. 2-3 подхода в сериях;
6. Интервал отдыха между упражнениями в сериях от 30 секунд до 2 минут.
7. Интервал отдыха между сериями 1,5-2 минуты.

Для группы со **средним и высоким** уровнем функциональной и физической подготовленности:

1. Тренировки 2-3 раза в неделю, по 60 минут;
2. Умеренная интенсивность;

- | | |
|--|---|
| <p>3. 5-8 серий за тренировку;
 4. 8-10 повторений в подходе;
 5. 2-4 подхода в сериях;
 6. Интервал отдыха между упражнениями в сериях от 0 до 2 минут.</p> | <p>7. Интервал отдыха между сериями 2-3 минуты.</p> |
|--|---|

Таблица 1 – Тематические блоки программы физкультурно-оздоровительных занятий мужчин первого периода зрелого возраста (таблица авторов)

Table 1 – Thematic blocks of the program of physical culture and recreation activities for men of the first period of adulthood (table of authors)

Тематические блоки	Задачи	Средства
Аэробный	Повышение уровня общей выносливости, функционального состояния кардиореспираторной системы, нормализация веса	Циклические упражнения на кардиотренажерах: беговой дорожке, степпере, эллиптическом и велотренажере
Силовой	Развитие основных мышечных групп, совершенствование телосложения, повышение внешней привлекательности, повышение уровня проявления координационных способностей	Упражнения на силу, силовую выносливость из арсенала силового тренинга: силовые тренажеры, штанги, гантели, а также собственный вес тела
Коррекционно-профилактический	Развитие мышц брюшного пресса, мышц-стабилизаторов позвоночника с целью коррекции, профилактики и прогрессирования заболеваний позвоночного столба и суставов	Упражнения на тренажерах блочного типа, с собственным весом тела, с дополнительным оборудованием, комплексы упражнений лечебной гимнастики (в зависимости от имеющихся отклонений в состоянии здоровья)
Релаксационный	Нормализация психоэмоционального состояния, развитие подвижности в суставах, снижение гипертонуса мышц спины, снятие напряжения после рабочего дня	Упражнения ФОТ пилатеса, стретчинга, фитнес-йоги, дыхательной гимнастики

Для достижения **цели и решения задач программы** были установлены **условия:**

Программа проходит офлайн под руководством тренера в лице автора программы и поддерживается онлайн связь с участниками исследования для решения оперативных задач, таких как советы по рациональному питанию, полезные привычки для здоровья и поддержка мотивации. Для участников исследования создается общий чат в мессенджере для мотивационной поддержки самих участников.

Перед началом, в середине и в конце эксперимента проводится функциональное и педагогическое тестирование участников программы, а также антропометрические измерения, с целью определения их индивидуальных морфофункциональных характеристик и уровня физической подготовленности. Каждый участник программы ведет отчет по питанию, используя возможности современных смартфонов (фото и видео). Также каждому участнику, на время эксперимента предоставляется доступ к базе знаний по здоровому образу жизни и выдается раздаточный

материал в виде чек-листов для обучения полезным привычкам и практики использования. Проводятся опросы и отчетность по пониманию базы знаний и практике ведения чек-листов.

Выводы. По нашему мнению, данная предложенная программа физкультурно-оздоровительных занятий позволит

повысить функциональные возможности и физическую подготовленность мужчин данной возрастной категории, а также будет способствовать формированию внутренней мотивации к занятиям физической культурой, даже после окончания программы.

© Айгуль Сабитовна Гареева, 2024

© Родион Робертович Хусаинов, 2024

© ЕИФК, 2024

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Иванов, А. Б. Физическая культура и спорт: методические рекомендации / А. Б. Иванов. - Москва: Издательство "Книга", 2010. - 200 с.
2. Михайлова, Е. Н. Структура и содержание программ физкультурно-оздоровительных занятий для мужчин первого периода зрелого возраста / Е. Н. Михайлова. // Журнал физиологии и спорта. - 2015. - № 2. - С. 45-57.
3. Петров, В. Г. Методы оценки физической подготовленности мужчин молодого возраста / В. Г. Петров. // Сборник научных трудов по физиологии спорта. - Санкт-Петербург: Наука, 2012. - С. 112-125.
4. Иванов, П. С., Сидоров А. М. Физиологические аспекты тренировочного процесса в фитнес-клубах / П. С. Иванов, А. М. Сидоров. // Журнал применения физиологии в спорте. - 2018. - Том 5, № 3. - С. 78-89.
5. Козлов, Д. И. Психологические особенности мужчин первого периода зрелого возраста и их влияние на уровень физической активности / Д. И. Козлов. // Психология и спорт. - 2016. - № 4. - С. 30-42.

References:

1. Ivanov, A. B. Physical culture and sport: methodological recommendations / A. B. Ivanov. - Moscow: Publishing house "Kniga", 2010. - 200 p.
2. Mikhailova, E. N. The structure and content of physical education and wellness programs for men of the first period of adulthood / E. N. Mikhaylov. // Journal of Physiology and Sports. - 2015. - No. 2. - pp. 45-57.
3. Petrov, V. G. Methods of assessing the physical fitness of men of young age / V. G. Petrov. // Collection of scientific papers on the physiology of sports. - St. Petersburg: Nauka, 2012. - pp. 112-125.
4. Ivanov, P. S., Sidorov A.M. Physiological aspects of the training process in fitness clubs / P. S. Ivanov, A.M. Sidorov. // Journal of the application of physiology in sports. - 2018. - Volume 5, No. 3. - pp. 78-89.
5. Kozlov, D. I. Psychological characteristics of men of the first period of mature age and their influence on the level of physical activity / D. I. Kozlov. // Psychology and sport. - 2016. - No. 4. - pp. 30-42.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ / INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

<p>Айгуль Сабитовна Гареева Кандидат педагогических наук, доцент профессор кафедры теории и методики спортивных игр и единоборств Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» г. Уфа, Россия Вклад в работу 50%</p>	<p>Aigul S. Gareeva Cand. Sci., Prof, Bashkir state institute of physical education Ufa, Russia Contribution to the work 50%</p>
<p>Родион Робертович Хусаинов ФГБОУ ВО Кубанский государственный технологический университет г. Краснодар, Россия Вклад в работу 50% Автор ответственный за переписку</p>	<p>Rodion R. Khusainiv Kuban state technological university Ufa, Russia Contribution to the work 50% The author responsible for the correspondence</p>