

# **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ДЛЯ МУЖЧИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

**АВТОР:** АРМЯНОВСКИЙ Максим, студент 312 группы  
Фитнес-Туризм, Педагогический  
факультет

**НАУЧНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ:** Милякова Е., док. пед.  
наук., доцент

# БИБЛИОГРАФИЯ

1. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера. - М.: Физкультура и спорт, 1992. 250 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физическая культура и спорт, 1977. 215с.
3. Верхошанский Ю.В., Новиков П.С. Общие и специальные принципы тренировки в атлетической гимнастике: лекция для студентов и слушателей ФПК. М., 1991. 25 с.
4. Воробьёв А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. М.: Физкультура спорт, 1980. 176 с.
5. Головина Л.Л. Мышечная сила и её возрастные изменения. М.: ГЦОЛИФК, 1985. 25 с.
6. Гужаловский А.А. Проблема критических периодов онтогенеза в её значении для теории и практики физического воспитания//Очерки по теории физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1984. С. 211-224
7. Дикуль В.И., Зиновьева А.А. Как стать сильным // Физкультура в школе, 1990, №1, с. 6-61
8. Донской Д.Д., Зацюрский В.М. Биомеханика. М.: ФиС, 1979. 156 с.
9. Дорохов А.Р., Соловьёв Л.А. Как развить силу: Учебно-методическое пособие. Смоленск, 1996, 24 с.
- Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг путь к силе», М.: «Светлана П», 1998. 112
10. Новиков А.М., Новиков Д.А. Методология. – М.: СИНТЕГ, 2007.–668 с.
11. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без отягощений. М.: Terra-Спорт, 1999, 80 с.



## **АКТУАЛЬНОСТЬ**

**Давно известно, что грамотно спланированная физкультурная тренировка значительно улучшает общее состояние организма, обеспечивает полноценную работу дыхательной, сердечно-сосудистой систем, повышая его жизнеспособность.**

**В процессе систематических занятий в системе физической рекреации мужчина приобретает такие характерные черты, как активность, целеустремленность, умение быстро мобилизоваться и свободно переходить от одного вида деятельности к другому, высокую работоспособность.**

**Вопрос только в том, какой вид тренировок выбрать адекватно возрасту.**

**Изучению именно этого вопроса и посвящена наша лицензионная работа.**

## **ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ**

**Выявить содержание современной физической рекреации для мужчин зрелого возраста.**

## МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В работе использовался ряд теоретических и эмпирических методов-операций и методов-действий, в том числе:

1. Изучение литературы, документов и результатов деятельности в исследуемой области.
2. Наблюдение.
3. Опрос.

*Опрос* включал сбор информации в отношении предпочитаемого режима двигательной активности и классификации упражнений, которые используют мужчины зрелого возраста. Для этого мы опросили занимающихся мужчин по трём вопросам: «Какие виды тренировок Вы предпочитаете?», «Какие виды упражнений Вы используете?» и «Используете ли Вы специальное оборудование?».

Также, в опросе приняли участие и тренера, которые ответили на вопрос: «Какие виды упражнений используют мужчины в возрасте 36-60 лет?»

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

**Исследование было организовано в период с 1 сентября 2017 года по 1 мая 2018 года на базе фитнес-клуба USEFS.**

**В опросе приняли участие 9 мужчин в возрасте 40-55 лет, занимающихся в тренажёрном зале USEFS.**

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- 1. Под термином «мужчина зрелого возраста», согласно возрастной периодизации, которая включает комплекс физических и психологических признаков (размеры тела, органов, массу и состав тела, функциональное состояние организма и социально-психологические характеристики), по которым определяют возраст, будет пониматься мужчина в возрасте 36 - 60 лет.**
- 2. «Физическая рекреация» - вид физической культуры, использование физических упражнений, природных средств, а также видов спорта в упрощённых формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от двигательных процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности.**
- 3. Под формулировкой «силовой фитнес» будут пониматься средства, методы и формы организации занятий, направленные на увеличение или развитие показателей силовых способностей занимающегося в системе фитнеса.**
- 4. «Индивидуальные аэробные системы» - программы занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности, которые предназначены для широкого использования.**
- 5. «Crossfit» - комплекс фитнес-упражнений, разработанных более 20 лет**

## **I.1. РЕКРЕАЦИЯ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ, ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ,**

- **Рекреация (лат. Recreation - восстановление) комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомлённого человека. История возникновения;**
- **понятие “рекреация” стало использоваться в 1960-х годах в физиологической, медицинской, социально-экономической литературе по проблемам восстановления сил и здоровья рабочих;**
- **в содержании и формах организации рекреационной деятельности происходят постоянные изменения: постепенно снижается значение пассивных видов отдыха, а активных – повышается;**
- **рекреационные потребности человека - социально-экономическая категория, меняющая своё содержание в зависимости от уровня развития производительных сил и характера производственных отношений, а также более конкретных факторов (возраст, профессия, интересы и др.);**
- **из всего многообразия признаков рекреации главными, определяющими ее сущность, принято считать, что она осуществляется в свободное время, носит деятельный характер и построена на добровольной, самодеятельной основе.**



## 1.2. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ КАК СИСТЕМА ЗАНЯТИЙ

- **Физическая рекреация (ФР) - вид физической культуры, использование физических упражнений, природных средств, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от двигательных процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности;**
- **выделяют 12 признаки, которые составляют ее основное содержание;**
- **цель ФР или физической рекреации заключается в восстановлении активности человека, то есть, РФК направлена на удовлетворение потребности в здоровом отдыхе, оздоровлении и восстановлении организма человека;**
- **задачи ФР: биологическая, познавательная, культурологическая, коммуникативная, развлекательная;**
- **основные функции физической рекреации сводятся к социально-генетической, творчески-атрибутивной, системно-функциональной, аксиологической и коммуникативной.**

## **1.3. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ МУЖЧИН В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ**

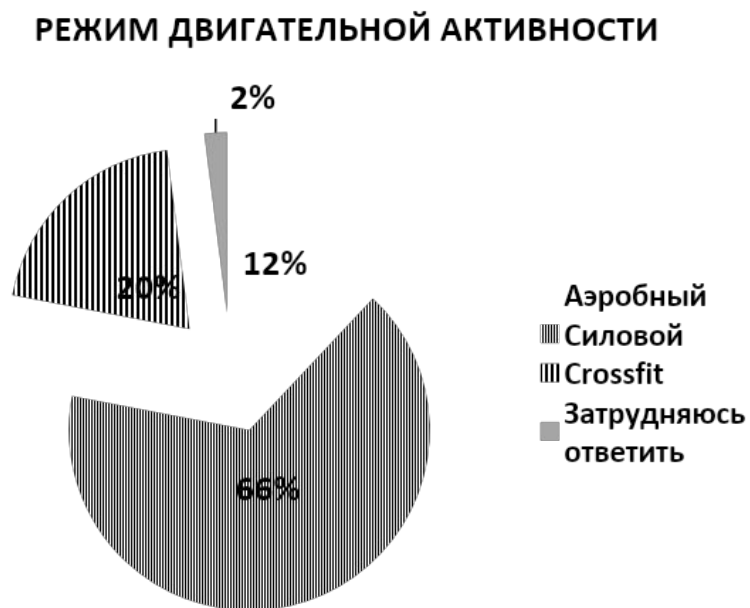
**Данные говорят о том, что:**

- **Повышаются все сенсорные пороги и, соответственно, снижается чувствительность**
- **Проявляются первые признаки старения**
- **Начинает снижаться основной обмен веществ и уменьшаться вес головного мозга**
- **Сократившееся кровоснабжение гипофиза, щитовидной железы, надпочечников, поджелудочной железы и гонад приводит к макроскопическим гистологическим изменениям, которые приводят к убыванию физической силы, выносливости и физической привлекательности**
- **Рост начинает уменьшаться, вес стабилизируется.**

**Однако, среди мужчин, ведущих здоровый образ жизни, может наблюдаться значительно лучшее физическое состояние.**

## III.1. РЕЗУЛЬТАТЫ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ОПРОСА

Проведённый опрос показал, что 66% мужчин зрелого возраста предпочитают «Силовой тренинг», 20% – «Crossfit», 12% – «Аэробные нагрузки» и 2% - Затруднились ответить (рис. 1).



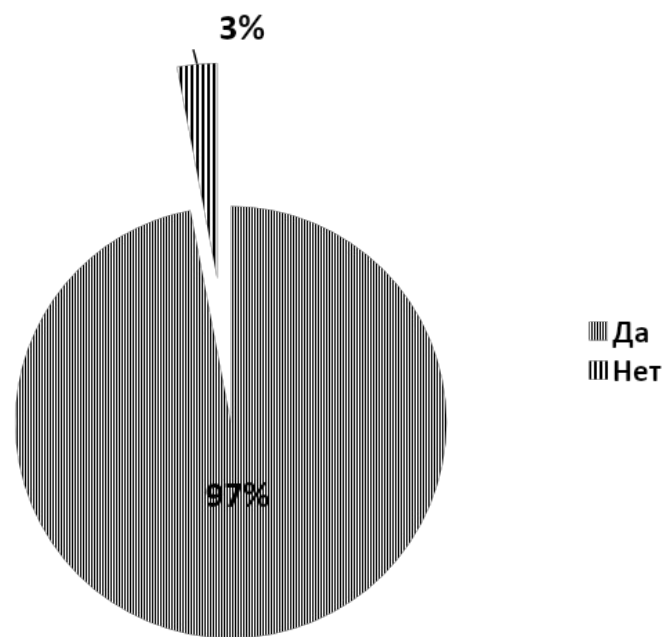
## III.1. РЕЗУЛЬТАТЫ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ОПРОСА

На вопрос «Какие виды упражнений Вы используете?» мы получили ответы, представленные на рисунке диаграммы 2.



## III.1. РЕЗУЛЬТАТЫ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ОПРОСА

На вопрос «Используете ли Вы на тренировках специальное оборудование?» мы получили ответы, представленные на рисунке диаграммы 3.



## III.2. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ДЛЯ МУЖЧИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА: СИЛОВОЙ ТРЕНИНГ

*Физическая рекреация для мужчин зрелого возраста должна соответствовать определённым задачам, принципам организации и содержать адекватные средства, такие как силовые упражнения :*

- *упражнения с преодолением веса собственного тела,*
- *упражнения с внешним сопротивлением*
- *изометрические упражнения;*



Упражнения с  
преодолением  
м веса  
собственного  
тела  
включают:



**ПРИСЕДАНИЯ**



**ОТЖИМАНИЯ**



**СКРУЧИВАНИ  
Я**

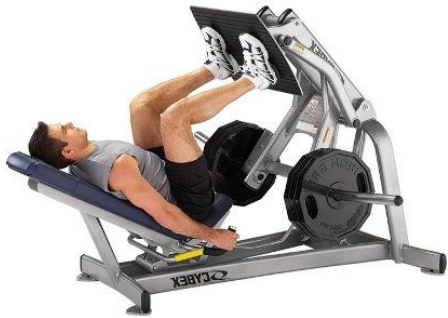
**ПОДТЯГИВАНИ  
Я**



**ПОДЪЁМЫ  
НОГ**



**Упражнения с**  
**внешним**  
**сопротивлением**  
**М:**





**Изометрические упражнения:**



**УПРАЖНЕНИЯ  
С  
ТРЕНАЖЁРАМИ**



**УПРАЖНЕНИЯ  
С МЕШКОМ**



**СТАТИЧЕСКИЕ  
УПРАЖНЕНИЯ**



*Многие современные тенденции в физической рекреации для мужчин представлены Crossfit*

### III.3. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ДЛЯ МУЖЧИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА: CROSSFIT

*Для проведения Crossfit требуется определённое оборудование и мультистанции.*

**Аэробика уменьшает риск развития ишемической болезни сердца, снижая работу сердца в покое, и потребность миокарда в кислороде**

**Аэробика снижает артериальное давление, частоту сердечных сокращений и склонность к аритмии**

**Аэробные тренировки способствуют увеличению коронарного кровотока, эффективности периферического кровообращения, сократительной способности миокарда, объему циркулирующей крови и объему эритроцитов**

**Аэробная нагрузка воспитывает устойчивость к стрессам**

**С помощью аэробных тренировок возможно профилактировать избыточную массу тела, липидный (жировой) обмен, курение и употребление алкоголя, которые вызывают гипертоническую болезнь.**

## **III.4. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ДЛЯ МУЖЧИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА: ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ АЭРОБНЫЕ СИСТЕМЫ**

## **ВЫВОДЫ**

- 1. Проанализированные классические и современные научно-методические информационные источники на предмет возрастных особенностей у мужчин в зрелом возрасте показали, что зрелый возраст находится в границах 36-60 лет, который характеризуется явным проявлением признаков старения: кожа теряет эластичность, волосы седеют, уменьшается рост, возможны значительные изменения веса и соотношения мышц и жировых отложений, но среди мужчин, ведущих здоровый образ жизни, может наблюдаться значительно лучшее физическое состояние.**
- 2. В процессе определения содержания программ современной физической рекреации для мужчин зрелого возраста, мы выявили, что силовой тренинг, Crossfit и индивидуальные аэробные системы входят в данное содержание.**