

## **Програма тренувань гирьовим фітнесом чоловіків першого зрілого віку для зменшення жирової маси**

*Національний університет фізичного виховання та спорту України (м. Київ)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Швидкий темп життя, конкуренція на ринку праці, великі емоційні й психологічні навантаження, надмірні обсяги інформації, яку потрібно засвоювати для підвищення рівня кваліфікації, вимагають від сучасних чоловіків працездатного віку відмінного здоров'я та гарної фізичної форми [4, 5].

Серед найпоширеніших оздоровчих програм, що пропонуються спеціалістами, слід відокремити ті, основу яких становлять циклічні вправи аеробної спрямованості, оздоровчий фітнес, бодібілдинг, аквафітнес, аеробіка та ін. [1, 2, 3]. Доведено, що заняття оздоровчим фітнесом позитивно впливають на їхній фізичний стан і їх активність [4, 6, 7]. Вивчення наукової літератури переконує, що поряд із загальноприйнятими методиками організації фізичної культури багатьма дослідниками доведено позитивний вплив занять фізичними вправами силової спрямованості на фізичний стан людини [1, 4, 5].

Незважаючи на безсумнівну актуальність цієї теми, серед доступних літературних джерел нам не вдалося віднайти дослідження, що спрямовані на розробку програм корекції статури чоловіків першого зрілого віку засобами гирьового фітнесу, що й зумовило вибір теми.

**Мета дослідження** – науково обґрунтувати та розробити програму силового фітнесу для корекції статури й зменшення жирової маси чоловіків першого зрілого віку засобами гирьового фітнесу.

**Методи дослідження** – аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження.

**Результати дослідження.** Під час розробки змісту програми для чоловіків першого періоду зрілого віку нами враховано рекомендації авторів щодо оптимального співвідношення вправ.

Раціональне співвідношення вправ різної спрямованості в заняттях, орієнтованих на корекцію геометрії мас тіла, згідно з численними рекомендаціями науковців [2], має включати переважаючі в загальному обсязі фізичних вправ різної спрямованості вправи на витривалість, швидко-силові та швидкісні можливості, вправи на гнучкість, що підвищують рухливість у суглобах.

У розробленій програмі всі вправи підбирали з урахуванням особливостей фізичного стану тих, хто займається, тип тілобудови та попереднього рухового досвіду. У попередніх дослідженнях розподілу чоловіків за соматотипом нами встановлено, що найбільша кількість тих чоловіків, які брали участь у дослідженні, мали мезоендоморфний тип (38%), що характеризується перевагою ендоморфного (жирового) компонента в складі тіла. Тому розробка нашої програми була спрямована на зменшення жирової маси чоловіків першого зрілого віку.

Запропонована програма занять оздоровчим фітнесом із використанням засобів гирьового фітнесу включала кілька етапів: діагностичний, підготовчий, основний, результативний.

Мета діагностичного етапу – визначення соматотипу людини; виявлення ступеня відхилення індивідуальних даних людини від норм; підбір раціональних засобів для корекції наявних відхилень; визначення раціонального рухового режиму; підбір найбільш доцільних методів контролю й самоконтролю фізичного стану та ефективності занять.

Підготовчий етап здійснювався задля ознайомлення тих, хто займається, з основами техніки виконання вправ силової спрямованості з гирями, ознайомлення з методами самоконтролю інтенсивності навантаження.

Засобами, які увійшли в нашу програму для корекції тілобудови чоловіків першого зрілого віку, були вправи з гирями, а саме: махи гирею, махи гирею однією рукою, тяги з гирями до живота, «вісімка» з гирею, присідання з гирею, висока тяга з гирею, скручування з гирею, жими з гирями, мертва тяга з гирею, жим стоячи з двома гирями, віджимання з гирями, тяга з гирями в упорі лежачи, ривки з гирею, поштовх гирі, жим через голову, ривок гирі, млин, переміщення гирі в планці, жим гир лежачи на підлозі, боковий жим, жим зі згинанням корпусу, кистьова тяга гирі.

Цільова спрямованість основного етапу полягала у виконанні запланованої програми занять, спрямованої на корекцію геометрії мас тіла чоловіків першого зрілого віку.

Структура заняття включала три частини: підготовчу, основну й завершальну частини. Підготовча частина містила розминку, тривалість якої становила 10–15 хв, у неї включені дихальні вправи, загальнорозвивальні вправи (повороти, нахили, скручування), розтягування (для м'язів, задіяних в

основній частині), ходьба в повільному темпі. Основна частина (30–40 хв) включала вправи із гирями для розвитку м'язів, а також функціональний тренінг із гирями. Вправи використовувалися з гирями різної ваги: жим гири, махи гирею, поштовх двох гир, присідання з гирями, тяга однієї та двох гир, скручування з гирею, підйом гир на біцепс, розведення гир у сторони, жим гир лежачи, турецький жим гири, ривок гири, жонглювання гирями, махи гирею однією рукою, тяги з гирями до живота, «вісімка» з гирею, присідання з однією гирею, висока тяга з гирею, жими з гирями, мертва тяга з гирею, жим стоячи з двома гирями, віджимання з гирями, тяга з гирями в упорі лежачи, поштовх однієї гири, жим через голову, ривок гири, млин, переміщення гири в планці, боковий жим, жим зі згинанням корпусу, кистьова тяга гири. Завершальна частина (5–10 хв) уключала вправи на відновлення дихання, вправи на розтягнення та вправи на релаксацію.

Диференціація навантажень у процесі занять передбачала врахування рівня фізичного стану, попереднього рухового досвіду й підготовленості. Для осіб із низьким і нижчим за середній рівнями фізичного стану та мінімальним або початковим руховим досвідом на підготовчому етапі інтенсивність занять становила 115–125 уд/хв, для чоловіків із середнім рівнем фізичного стану й руховим досвідом перебувала в межах 125–135 уд/хв. Для осіб із вищим за середній рівнем фізичного стану та середнім або високим руховим досвідом – 135–145 уд/хв. На основному етапі дослідження збільшувалася тривалість заняття (до 90 хв), кількість підходів і вага гир.

Програму тренувань гирьового фітнесу побудовано за принципом виконання певної циклічної роботи з гирями за певний проміжок часу, тобто інтервальний метод тренувань. Саме такий підхід дав змогу ефективно збільшити ЧСС і навантажувати всі групи м'язів.

Виходячи з циклічної складової тренування з гирею, ефективність виконуваної роботи пов'язували з частотою серцевих скорочень під час виконання роботи. Для того, щоб організм почав використовувати як джерела енергії запаси жиру, роботу виконували протягом, 30–40 хв із частотою серцевих скорочень на рівні не менше ніж 120 ударів за хвилину. А для збільшення функціональних можливостей навантаження виконувалося на пульсі 140–170 ударів за хвилину. Відповідно, для ефективного спалювання підшкірного жиру тренувальне навантаження підібралося таким чином, щоб роботу проводили на необхідному пульсі.

Завдяки тому, що гиря – універсальний спортивний снаряд, який дає змогу опрацьовувати одночасно різні групи м'язів. Програма включала підбір вправ, компонування окремих вправ у зв'язки. Підбір вправ здійснювали залежно від завдань кожного окремого тренування, тобто на кожне заняття підбиралися вправи для різних груп м'язів, ці вправи виконували по черзі в певний проміжок часу та з певним проміжком відпочинку. На інших тренувальних заняттях використовували вправи з гирею, які задіювали в роботу всі групи м'язів, ці вправи теж виконувалися за певний проміжок часу та з певним проміжком відпочинку, але по колу, тобто застосовано круговий метод тренувань із гирями.

Метою результативного етапу запропонованої програми занять була оцінка поточного рівня антропометричних даних, унесення коректив у програму занять у разі потреби. На кожному етапі програми застосовували адекватні засоби лікарсько-педагогічного контролю.

Основними критеріями ефективності запропонованої програми занять для чоловіків першого періоду зрілого віку з використанням засобів гирьового фітнесу виступили зміна морфологічних показників геометрії мас тіла й зменшення жирової маси.

Як приклад побудови тренування з гирьового фітнесу можна навести такий комплекс:

- махи гирею. 3 підходи, 15–20 повторень у підході, час відпочинку між підходами – 30–45 секунд;
- трастери з гирею. 3 підходи, 12–15 повторень у підході, час відпочинку між підходами – 30–45 секунд;
- нахили з гирею вперед + тяга гири в нахилі, 3 підходи, 12–15 повторень у підході, час відпочинку між підходами – 30–45 секунд;
- ривок гири. 3 підходи, 15–20 повторень у підході, час відпочинку між підходами – 30–45 секунд;
- ривок двох гир. 3 підходи, 15–20 повторень у підході, час відпочинку між підходами – 30–45 секунд;
- підйом гири на біцепс. 3 підходи, 12–15 повторень у підході, час відпочинку між підходами – 30–45 секунд;
- віджимання на гирях. 3 підходи, 10–12 повторень у підході, час відпочинку між підходами – 30–45 секунд;
- скручування з гирею лежачи на м'язи преса. 3 підходи, 20–25 повторень у підході, час відпочинку між підходами – 30–45 секунд.

Час відпочинку між вправами може становити від 30 до 45 секунд.

Цей комплекс спрямовано передусім на зміцнення м'язів і спалювання підшкірного жиру через інтенсивність виконуваної роботи.

Крім того, тренування можна побудувати таким чином, щоб насамперед працювала функціональна система організму. Це досягається круговою методикою виконання вправ. Вправи виконуються в одному підході по колу з високою інтенсивністю й мінімальним (до 30 секунд) проміжком відпочинку між вправами або зовсім без нього.

**Висновок та перспективи подальших розвідок із цього напрямку.** Результати багатьох спеціалістів свідчать про те, що заняття фізичними вправами силової спрямованості є ефективними для корекції статури. Теоретично обґрунтовано та розроблено програму фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів гирьового фітнесу для чоловіків першого зрілого віку. Запропонована програма занять оздоровчим фітнесом із застосуванням засобів гирьового фітнесу включала кілька етапів: діагностичний, підготовчий, основний, результативний. Розроблена нами програма гирьового фітнесу є ефективною для корекції статури чоловіків першого зрілого віку. Найбільший ефект, що забезпечує такий результат, є інтенсивність тренувань, яка характеризується високою частотою серцевих скорочень під час тренувань. Приклад побудованої нами програми включив вісім вправ із гирями, які повинні виконуватися за визначений проміжок часу та кількість підйомів, визначений проміжок часу відпочинку. Задля корекції тілобудови нами вперше розроблено та включено до практики комплекс силових вправ із гирями, які включені до основної частини нашої програми. Основними критеріями ефективності запропонованої програми занять для чоловіків першого періоду зрілого віку з використанням засобів гирьового фітнесу виступили зміна морфологічних показників геометрії мас тіла та зменшення жирової маси.

**Рекомендації.** Розроблена нами програма тренувань із гирями для корекції статури чоловіків першого зрілого віку слід розглядати як альтернативну до традиційних програм, що використовуються під час організації занять з силового фітнесу.

#### *Джерела та література*

1. Ахметов И. И. Методика и организация занятий атлетической гимнастикой с учетом типа телосложения мужчин и их генетической предрасположенности / И. И. Ахметов, И. Ю. Яновский // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 1. – С. 22–25.
2. Благій О. Л., Контроль фізичного стану чоловіків зрілого віку в умовах сучасних фітнес-центрів // О. Благій, Б. Михайленко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 29–32.
3. Карпов Д. Н. Оздоровительная физическая культура мужчин среднего возраста на основе применения упражнений силовой направленности в динамическом режиме : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Д. Н. Карпов ; Всероссийский науч.-исслед. ин-т физ. культуры спорта. – Москва, 2010. – 142 с.
4. Строганов С. В. Корекція статури чоловіків першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу / С. В. Строганов, І. Ю. Копейко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 7. – С. 112–114.
5. Ткачук М. І. Сучасні підходи в корекції статури чоловіків першого зрілого віку засобами силового фітнесу / М. І. Ткачук, К. М. Сергієнко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2017. – № 3. – С. 42–46.
6. Ткачук М. І. Інноваційні підходи при корекції статури чоловіків першого зрілого віку / М. І. Ткачук, К. М. Сергієнко, В. В. Усиченко, В. П. Вишневецька // Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії. – 2018. – №1. – С. 58–60.
7. Ярыш И. Н. Методика оздоровительно-рекреационных занятий пляжным волейболом с мужчинами зрелого возраста в санаторно-курортных условиях : автореф. дис. канд. пед. наук.: 13.00.04 / И. Н. Ярыш. – Майкоп, 2009. – 24 с.

#### *References*

1. Akhmetov I. I. Methodology and Organization atletycheskoy hymnastykoy busy with uchetom type physique men and henetycheskoy predisposition s / I. I. Akhmetov, I. Y Yanovskyy // Theory and Practice of Physical Culture. – 2007. – № 1. – P. 22–25.
2. Blagiy O. L. Control the physical condition of men coming of age in modern fitness centers / O. L. Blagiy, B. Mikhaïlenko // Theory and methods of physical education and sport. – 2007. – № 1. – S. 29–32.
3. Karpov D. N. Physical Culture Ozdorovytel'naya men the average age on the basis of application exercises sylovoy napravlennosti in Dynamic mode: diss. ... Candidate. ped. Sciences: 13.00.04 / D. N. Karpov; All-Russian scientific yssled. Institute nat. Culture and Sports. – Moscow, 2010. – 142 p.
4. Stroganov S. V. Correction of the constitution of men of the first mature age by means of health fitness / S. V. Stroganov, I. Yu. Kopeyko // Pedagogics, psychology and medical-biological problems of physical education and sports. – 2010. – No. 7. – P. 112–114.
5. Tkachuk M. I. Modern approaches in correction of the constitution of men of the first mature age by means of

power fitness / Tkachuk M. I., Sergienko K.M. // The theory and methods of physical education and sport. – 2017. – № 3. – P. 42–46.

6. Tkachuk M. I. Innovative approaches in correction of the structure of men of the first mature age / M. I. Tkachuk, K. M. Sergienko, V. V. Usychenko, V. P. Vyshnevetskaya // Innovation and information technologies in physical culture, sports, physical therapy and ergotherapy. – 2018. – № 1. – P. 58–60.
7. Yarysh I. N. Technique of recreational and recreational activities by beach volleyball with men of mature growth in sanatorium and resort conditions: the author's abstract. dis. The competition is academic. degree of Cand. ped. Sciences: 13.00.04 / I. N. Yarysh. – Maykop, 2009. – 24 s.

#### **Анотації**

*Розроблено програму тренувань силовим фітнесом для корекції статури чоловіків першого зрілого віку. **Методи дослідження** – аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження, антропометрія. Розглянуто ефективність занять силовим фітнесом та розроблено програму тренувань гирьовим фітнесом для чоловіків першого зрілого віку. Запропонована програма з гирьового фітнесу включала кілька етапів: діагностичний, підготовчий, основний, результативний. Програма силового фітнесу складається з комплексів вправ із гирями, які застосовуються для корекції статури й зменшення жирової маси чоловіків першого зрілого віку. Усі комплекси фізичних вправ розробляли з урахуванням особливостей фізичного стану та геометрії мас тіла чоловіків першого зрілого віку. Структура самого заняття включала три частини: підготовчу, основну й завершальну. Перша частина містила підготовчі й дихальні вправи. Основна частина включала вправи з гирями різної ваги: жим гирі, махи гирею, поштовх двох гир, присідання з гирями, тяга однієї та двох гир й ін. Завершальна частина складалась із вправ на відновлення дихання, розтягнення та релаксацію. Запропонована програма з гирьового фітнесу будувалася за принципом виконання певної циклічної роботи з гирями за певний проміжок часу, використовувався інтервальний метод тренувань. Такий підхід забезпечив необхідну інтенсивність навантажень і дав змогу ефективно корегувати геометрію мас тіла чоловіків першого зрілого віку. Головними критеріями ефективності запропонованої програми занять для чоловіків першого періоду зрілого віку з використанням засобів гирьового фітнесу виступили зміна морфологічних показників геометрії мас тіла та зменшення жирової маси. Розроблену програму слід розглядати як альтернативну до традиційних програм, що застосовується під час організації занять із силового фітнесу з чоловіками першого зрілого віку.*

**Ключові слова:** гирьовий фітнес; комплекси тренувань; комплекси вправ; гиря; гирьовий спорт.

**Николай Ткачук, Константин Сергиенко. Программа тренировок гиревым фитнесом мужчин первого зрелого возраста для уменьшения жировой массы.** Разработана программа тренировок силовым фитнесом для коррекции телосложения мужчин первого зрелого возраста. **Методы исследования** – анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение, антропометрия. Рассматривается эффективность занятий силовым фитнесом и разработана программа тренировок гиревым спортом для мужчин первого зрелого возраста. Предлагается программа по гиревому фитнесу включала несколько этапов: диагностический, подготовительный, основной, результативный. Программа силового фитнеса состоит из комплексов упражнений с гирями, которые применяются для коррекции телосложения и уменьшения жировой массы мужчин первого зрелого возраста. Все комплексы физических упражнений разрабатывались с учетом особенностей физического состояния и геометрии масс тела мужчин первого зрелого возраста. Структура самого занятия включала три части: подготовительную, основную и заключительную. Первая часть – это подготовительные и дыхательные упражнения. Основная часть включала упражнения с гирями разного веса: жим гири, махи гирей, толчок двух гирь, приседания с гирями, тяга одной и двух гирь и др. Заключительная часть состояла из упражнений на восстановление дыхания, растяжение и релаксацию. Предложенная программа по гиревому фитнесу строилась по принципу выполнения определенной циклической работы с гирями за определенный промежуток времени, использовался интервальный метод тренировок. Такой подход обеспечил необходимую интенсивность нагрузок и позволил эффективно корректировать геометрию масс тела мужчин первого зрелого возраста. Главными критериями эффективности предложенной программы занятий для мужчин первого периода зрелого возраста с использованием средств гиревого фитнеса выступили изменение морфологических показателей геометрии масс тела и уменьшение жировой массы. Разработанную программу следует рассматривать как альтернативную традиционным программам, используемым при организации занятий по силовому фитнесу с мужчинами первого зрелого возраста.

**Ключевые слова:** гиревой фитнес; комплексы тренировок; комплексы упражнений; гиря; гиревой спорт.

**Mykola Tkachuk, Kostiantyn Serhivenko. The Program of Dumbbell Training of Men of the First Mature age for Reduction the Fat Mass.** It was developed the program of dumbbell training for posture correction of men of the first mature age. **Research methods** – analysis of scientific and methodological literature; pedagogical observation, anthropometry. The effectiveness of weight fitness is considered and the program of dumbbell training for men of the first mature age is developed. The proposed program of dumbbell training included several stages: diagnostic, preparatory, basic and effective. The program of weight fitness consists of the complex of exercises with dumbbells which are used to correct the posture and reduction the fat mass of men of the first mature age. All the physical exercises complexes were designed

*taking into account the peculiarities of physical condition and geometry of body masses of man of the first mature age. The structure of the training itself included three parts: preparatory, main and final part. The first part included preparatory and respiratory exercises. The main part included exercises with dumbbells of different weights: dumbbell press, dumbbell swings, a push of two dumbbells, squats with dumbbells, pulling of one and two dumbbells, etc. The final part consisted of exercises for renewal of breathing, stretching and relaxation. It was proposed the program of dumbbell training was based on the principle of performing a certain cycle work with dumbbells over a period of time, the interval training method was used. Such an approach provided the necessary intensity of loads and allowed to effectively correct the geometry of the body mass of men of the first mature age. The main criteria of effectiveness of the proposed program of training for men of the first period of mature age using the means of dumbbell fitness were the change in morphological indices of body mass geometry and the decrease in fat mass. The developed program should be considered as an alternative to the traditional programs used in the organization of weight training with men of the first mature age.*

**Key words:** *dumbbell training, training complexes, complexes of exercises, dumbbell, dumbbell sport.*