

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Объект авторского права
УДК 796.034-05

Усович
Виталий Юрьевич

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

**Автореферат диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук**

**по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической
культуры**

Минск, 2024

Научная работа выполнена в учреждении образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Научный руководитель

Нарский Геннадий Иванович, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики физической культуры учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Официальные оппоненты:

Храмов Виталий Владимирович, доктор педагогических наук, доцент, декан факультета физической культуры учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

Романов Кирилл Юрьевич, кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

Оппонирующая организация:

учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова»

Защита состоится «03» апреля 2024 года в 14.00 на заседании совета по защите диссертаций Д 23.01.01 при учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры» по адресу: 220020, г. Минск, пр. Победителей, 105, e-mail: nir@sportedu.by, тел. 307-67-45.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры».

Автореферат разослан «29» февраля 2024 г.

Ученый секретарь
совета по защите диссертаций
кандидат педагогических наук, доцент



О. А. Гусарова

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. Основными задачами Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» являются: 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.

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) предлагают в качестве наиболее эффективного средства занятия циклической направленности, другие (Т.А. Мартиросова, Н.И. Сидорова, К.М. Евсюкова, Э.Э. Нестерова) рекомендуют использовать игровые виды спорта, третья группа (П.Б. Волков, А.В. Глубокий) рассматривает силовую тренировку.

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.

Общая характеристика работы

Связь работы с научными программами (проектами), темами

Работа выполнена в рамках плана исследовательской работы учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» на 2015–2020 годы по теме ГБ-32 «Разработка научно-методического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности в региональных условиях Гомельщины».

Тема диссертации соответствует перечню приоритетных направлений научной, научно-технической и инновационной деятельности на 2021–2025 гг. (п. 2. – активное долголетие; п. 6. – физическая культура, спорт и туризм), утвержденному Указом Президента Республики Беларусь 07.05.2020 № 156 «О приоритетных направлениях научной, научно-технической и инновационной деятельности на 2021–2025 годы».

Практическая направленность работы соответствует задачам подпрограммы 2 (привлечение различных категорий населения к постоянным занятиям физической культурой и спортом) Государственной программы «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы, утвержденной Постановлением Совета Министров Республики Беларусь 29.01.2021 № 54.

Цель, задачи, объект и предмет исследования

Цель исследования: теоретико-экспериментальное обоснование эффективности методики направленного использования средств оздоровительной физической культуры для улучшения показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру.

Задачи исследования:

1. Выявить объективные предпосылки, обуславливающие необходимость улучшения показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру.

2. Определить организационно-методические особенности направленного использования специфических средств оздоровительной физической культуры, обеспечивающие положительную динамику показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру.

3. Разработать методику направленного использования средств оздоровительной физической культуры для улучшения показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру.

Объект исследования – физическое состояние мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру.

Предмет исследования – динамика показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру.

Научная новизна результатов исследования заключается в том, что впервые:

выявлены объективные предпосылки, обуславливающие необходимость улучшения показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру;

выявлена социальная значимость профессиональной и общественной деятельности лиц, завершивших спортивную карьеру, на примере Гомельской областной организации Белорусского общественного объединения «Ветераны физической культуры и спорта» (ГОО БОО «ВФКиС»);

определены организационно-методические особенности направленного использования специфических средств оздоровительной физической культуры, обеспечивающие положительную динамику показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру;

разработана, теоретико-экспериментально обоснована и внедрена в образовательный процесс и в практическую деятельность методика направленного использования средств оздоровительной физической культуры для улучшения показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру, включающая в себя: планы занятий физкультурно-оздоровительной направленности, комплексы упражнений для развития силовых качеств и гибкости с использованием современных эластичных амортизаторов и алгоритм индивидуального подбора эластичных амортизаторов. Для каждого этапа занятий (базовый и основной) определены как содержание, так и параметры нагрузок.

Положения, выносимые на защиту:

1. Объективными предпосылками, обуславливающими необходимость улучшения показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру, могут выступать:

повышенное артериальное давление, избыточный вес и недостаточная физическая активность, которые являются глобальными факторами риска для здоровья согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ);

социальная значимость профессиональной и общественной деятельности лиц, завершивших спортивную карьеру, которая 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;

возможность улучшения самочувствия и настроения мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру, при вовлечении в физкультурно-спортивную деятельность.

2. Организационно-методическими особенностями направленного использования специфических средств оздоровительной физической культуры, обеспечивающими положительную динамику показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру, могут являться:

упражнения силовой направленности с использованием современных эластичных амортизаторов для повышения силовых способностей (2 раза в неделю, групповые занятия);

оздоровительная ходьба в комбинированном варианте с ходьбой по лестнице, шагая вверх через ступеньку, для улучшения выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей (3 раза в неделю, самостоятельно);

упражнения на развитие гибкости с использованием современных эластичных амортизаторов (ежедневно, самостоятельно).

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

Первый этап – подготовительный (2 недели). Подразумевает ознакомление участников группы – мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру, желающих заниматься улучшением показателей своего физического состояния и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий оздоровительной физической культурой, с организационно-методическими особенностями разработанной методики.

Второй этап – базовый (6 недель). Разработанная методика на базовом этапе предполагает возвращение людей к активному образу жизни и увеличение их двигательной активности, восстановление полноценного функционирования мышц, улучшение гибкости, а также самочувствия и настроения.

Третий этап – основной (24 недели). На данном этапе предполагается улучшение функционального состояния и общей выносливости мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру, повышение силовых качеств и улучшение гибкости, а также самочувствия и настроения.

Личный вклад соискателя ученой степени в результаты диссертации с ограничением их от соавторов совместных исследований и публикаций

Личный вклад соискателя состоит в проведенных теоретических и экспериментальных исследованиях по теме диссертации, выполненных самостоятельно. Автором научно обоснована актуальность изучаемой проблемы, определены цели, задачи и методы исследования, организованы и проведены констатирующий и формирующий педагогические эксперименты, осуществлены математико-статистическая обработка и анализ полученных результатов исследования, сформулированы и разработаны практические рекомендации.

В результате научно-исследовательской работы соискателем выполнено теоретико-экспериментальное обоснование разработанной методики направленного использования средств оздоровительной физической культуры для улучшения показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру, и обоснована ее эффективность.

На основе полученных в исследовании результатов сформулированы выводы и разработаны рекомендации по их практическому использованию.

В работах, опубликованных в соавторстве, соискателю принадлежит не менее 80 % текста (обзор и анализ научной литературы, основные части материала, выводы).

Апробация диссертации и информация об использовании ее результатов

Результаты исследования докладывались и обсуждались на международных научно-практических конференциях: Международная научно-практическая конференция «Методологические, теоретические и практические аспекты

физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» (Гомель, 2021); Всероссийская научно-практическая конференция молодых ученых, аспирантов, магистрантов, соискателей и студентов «Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма» (Омск, 2021); I Международная научно-практическая интернет-конференция «Формирование культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни студенческой молодежи» (Минск, 2022); Всероссийская с международным участием научно-практическая конференция молодых ученых «Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта» (Елец, 2022); Всероссийская с международным участием конференция «Актуальные медико-биологические проблемы спорта и физической культуры» (Волгоград, 2023), II (XV) Международная научно-практическая конференция «Методологические, теоретические и практические аспекты физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» (Гомель, 2023);

отмечены дипломом на VII Всероссийском конкурсе научных работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности (Елец, 2020).

Результаты внедрены в образовательный процесс учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» (акт внедрения б/н от 12.04.2023); в практическую деятельность государственного учреждения образования «Гомельский областной институт развития образования» (акт внедрения б/н от 08.02.2023); в практическую деятельность государственного учреждения «Гомельский областной учебно-методический центр по работе с населением» (акт внедрения б/н от 29.11.2022) и в практическую деятельность ГОО БОО «ВФКиС» (акт внедрения б/н от 02.12.2022).

Опубликование результатов диссертации

Всего по материалам диссертации автором опубликовано 20 научных работ (8,12 авт. л.), в том числе 7 статей (из них 4 единолично) в научных изданиях, соответствующих п. 19 Положения о присуждении ученых степеней и присвоении ученых званий (3,29 авт. л.), 4 статьи в сборниках научных работ (1,43 авт. л.) и 9 материалов международных научных конференций (3,40 авт. л.).

Структура и объем диссертации

Настоящая диссертационная работа состоит из оглавления, перечня сокращений и обозначений, введения, общей характеристики работы, трех глав, заключения, списка использованных источников и приложения. Полный объем представленной диссертационной работы составляет 166 страниц. Основной текст занимает 115 страниц и иллюстрирован 17 таблицами и 26 рисунками. Библиографический список изложен на 19 страницах и включает 198 источников, из которых 35 – на иностранных языках и 20 авторских публикаций. Количество приложений – 12, их общий объем – 32 страницы.

Основная часть

В первой главе диссертационной работы *«Предпосылки, обуславливающие необходимость улучшения показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру»* представлен аналитический обзор отечественной и иностранной литературы, и обоснован выбор темы исследования. Представлены результаты анкетного опроса лиц, завершивших спортивную карьеру.

Анализ научно-методической литературы и исследование практической деятельности ГОО БОО «ВФКиС» выявили значительный вклад лиц, завершивших спортивную карьеру, в воспитание спортивного резерва и тренерских кадров, привлечение населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также в обеспечение преемственности в формировании здорового образа жизни молодежи.

Полученные результаты анкетного опроса лиц, завершивших спортивную карьеру, показали, что 48 % опрошенных после завершения профессиональных выступлений связали свою дальнейшую трудовую деятельность с физической культурой и спортом.

В период с 2019 года по 2022 год количество членов ГОО БОО «ВФКиС» увеличилось на 46 %, что указывает на необходимость создания условий для вовлечения 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 4 лет (2020, 2021, 2022, 2023) Гомельская областная организация занимала первые места в республиканском смотре-конкурсе среди областных организаций, входящих в состав Белорусского общественного объединения «Ветераны физической культуры и спорта».

Анализ нормативных правовых актов показал, что в настоящее время правовой статус лиц, завершивших спортивную карьеру, не определен. Существует несогласованность между нормативными правовыми актами и реальными условиями вовлечения лиц, завершивших спортивную карьеру, в физкультурно-спортивную деятельность.

В процессе исследования было установлено, что высокую социальную активность среди представителей ГОО БОО «ВФКиС» проявляют мужчины среднего возраста, при этом показатели их физического состояния требуют улучшения в целях устойчивого продолжения профессиональной и общественно значимой деятельности, поскольку повышенное артериальное давление, избыточный вес и недостаточная физическая активность являются глобальными факторами риска для здоровья согласно данным ВОЗ.

Проведенный аналитический обзор показал, что в настоящее время в научно-методической литературе не представлены методики для улучшения показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру, на основе направленного использования специфических

средств оздоровительной физической культуры с применением общедоступных современных эластичных амортизаторов, а также оздоровительной ходьбы по лестнице, шагая вверх через ступеньку.

Во второй главе диссертационной работы «*Организационно-методические особенности направленного использования специфических средств оздоровительной физической культуры, обеспечивающие положительную динамику показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру*» раскрыты методология и организация исследования. Определены организационно-методические особенности направленного использования специфических средств оздоровительной физической культуры, обеспечивающие положительную динамику показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших профессиональную спортивную карьеру. Представлены результаты проведенного констатирующего эксперимента.

На *философском уровне* методология проведенного исследования основывалась на материалистической диалектике, а также на философском учении о всеобщей обусловленности явлений (Я.Ф. Аскин, В.К. Лукашевич). В качестве *общенаучной методологии* исследования нами были приняты основные положения системного подхода (И.В. Блауберг, В.Н. Садовский, Э.Г. Юдин). *Теоретико-методологическую* базу нашего исследования составили: общие положения теории и методики физического воспитания (В.К. Бальсевич, В.А. Коледа, В.Н. Кряж, В.С. Кузнецов, Ю.Ф. Курамшин, Т.А. Лопатик, В.П. Лукьяненко, Л.П. Матвеев, Т.Д. Полякова, Т.П. Юшкевич и др.); теория и методика оздоровительной физической культуры (Е.А. Пирогова, В.М. Рейзин, В.Н. Селуянов); теория концепции физического здоровья (Е.Г. Мильнер, К. Купер и др.); социологическая концепция физической культуры и спорта (Л.И. Лубышева); современные подходы к физической культуре с использованием средств развития силовых качеств (С.М. Вайцеховский, Ю.В. Верхошанский, В.М. Зациорский, В.К. Петров, А.М. Шлемин и др.). На *технологическом уровне* исследования нами применялись как общепедагогические, так и дисциплинарные методы.

Исследование проводилось с ноября 2019 года по октябрь 2023 года и включало в себя четыре этапа.

Так, на *первом* этапе (с ноября 2019 года по август 2020 года) был проведен анализ специальной научно-методической литературы и изучены нормативные правовые акты по исследуемой проблеме; было определено направление предстоящего исследования; на основании полученной информации были сформулированы цель и задачи, а также выбраны методы исследования; была разработана анкета, и в период с января по февраль 2020 года в городах Гомель и Жлобин на условиях анонимности проведено анкетирование членов ГОО БОО «ВФКиС», участие в котором приняли 128 человек.

На *втором* этапе (с сентября 2020 года по август 2021 года) проводился констатирующий параллельный педагогический эксперимент, в ходе которого изучали влияние занятий оздоровительной ходьбой по общепринятой методике и предлагаемой нами с использованием ходьбы по лестницам, шагая вверх через ступеньку, на динамику показателей физической подготовленности 28 мужчин

среднего возраста, завершивших спортивную карьеру, объединенных в экспериментальную (ЭГ-1, n=14) и контрольную (КГ, n=14) группы.

Кроме того, на втором этапе проводился констатирующий последовательный педагогический эксперимент, в ходе которого анализировалась динамика показателей физического состояния 16 мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру, объединенных во вторую экспериментальную группу (ЭГ-2, n=16) по использованию эластичных амортизаторов. Разрабатывалась методика направленного использования средств оздоровительной физической культуры для улучшения показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру.

На *третьем* этапе (с сентября 2021 года по май 2022 года) был проведен формирующий последовательный педагогический эксперимент по обоснованию эффективности методики направленного использования средств оздоровительной физической культуры для улучшения показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру.

В ходе эксперимента анализировалась динамика показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности, а также самочувствия, активности и настроения представителей исследуемой половозрастной группы (n = 26). Эксперимент проводился на базе ГОО БОО «ВФКиС».

На *четвертом* этапе (с июня 2022 года по октябрь 2023 года) осуществлялась математико-статистическая обработка результатов формирующего педагогического эксперимента, а также их анализ, систематизация и обобщение. Были сформулированы основные научные результаты исследования, и разработаны практические рекомендации по их использованию. Осуществлялось внедрение результатов исследования.

Следует отметить, что в констатирующем эксперименте принимали участие три группы мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру.

Так, сравнительный анализ между контрольной (КГ) и первой экспериментальной (ЭГ-1) группами предполагал обоснование рациональности применения оздоровительной ходьбы в комбинированном варианте с ходьбой по лестнице, шагая вверх через ступеньку, которая осуществлялась участниками эксперимента самостоятельно.

Оценка физической подготовленности представителей обеих групп проводилась по следующим тестам: «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «прыжок в длину с места», «наклон вперед из положения сидя», «бег 30 м» и «бег 6 мин».

Проведенный до начала педагогического эксперимента анализ показателей физической подготовленности не выявил достоверных различий ($p > 0,05$) между группами по рассматриваемым показателям, что указывает на однородность групп.

В ходе проведенного констатирующего эксперимента участникам обеих групп в первые 6 недель (базовый этап) было предложено заниматься 3 раза в неделю по программе оздоровительной ходьбы для нетренированных людей К. Купера. С 7-й недели и на протяжении дальнейших 24 недель (основной этап)

представители КГ и дальше продолжили занятия оздоровительной ходьбой 3 раза в неделю по программе К. Купера, а участники ЭГ-1 включили в занятие оздоровительной ходьбой (также 3 раза в неделю) после прохождения 10 минут по дистанции, но не позднее 10 минут до окончания занятия, ходьбу по лестнице, шагая вверх через ступеньку. При этом количество пройденных лестничных маршей и скорость ходьбы по лестнице устанавливались индивидуально. Начиная с 7-й недели занятий и по 14-ю неделю постепенно увеличивали время для соответствующей возрастной группы с 5 до 12 минут, и с 15 недели общее время ходьбы по лестнице для ЭГ-1 не превышало 12 минут за занятие.

Рабочая ЧСС поддерживалась в диапазоне от 60 до 80 % от максимально допустимой, для каждого занимающегося – индивидуально.

Анализ показателей физической подготовленности мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру, принимавших участие в испытаниях в составе КГ и ЭГ-1, проведенный после окончания педагогического эксперимента, не выявил достоверных различий ($p > 0,05$) по таким тестам, как «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» и «наклон вперед из положения сидя».

При этом было зафиксировано достоверное ($p < 0,05$) улучшение показателей в таких тестах, как «бег 30 м», «бег 6 мин» и «прыжок в длину с места» (таблица 1).

Таблица 1. – Сравнительная характеристика показателей физической подготовленности мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру (КГ и ЭГ-1 после эксперимента)

Наименование теста	Показатели тестирования ($X \pm \sigma$)		p
	КГ (n = 14)	ЭГ-1 (n = 14)	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	10,57 ±1,55	11,14 ±1,41	>0,05
Прыжок в длину с места, см	161,78 ±5,71	179,71 ±12,61	<0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	0,14 ±1,79	0,43 ±1,69	>0,05
Бег 30 м, с	6,48 ±0,14	5,98 ±0,27	<0,05
Бег 6 мин, м	922,79 ±10,40	973,15 ±31,84	<0,05

Анализ динамики показателей функционального состояния, силовых способностей и гибкости мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру, из которых была сформирована вторая экспериментальная (ЭГ-2) группа, предполагал обоснование рациональности проведения групповых занятий силовой направленности с использованием современных эластичных амортизаторов 2 раза в неделю, а также самостоятельное ежедневное выполнение упражнений на развитие гибкости с использованием современных эластичных амортизаторов.

Каждое упражнение в первые 6 недель занятий выполнялось в 2–3 подхода, в каждом подходе по 16–20 повторений. В последующие 24 недели занятий выполнялось 3–4 подхода, в каждом подходе по 8–12 повторений. Упражнения выполнялись в среднем темпе, характер темпа движений ровный.

После статистической обработки полученных данных динамики показателей функционального состояния, силовых способностей и гибкости ветеранов спорта ЭГ-2 нами зафиксировано достоверное улучшение всех исследуемых показателей (рисунок 1).

В третьей главе «Теоретико-экспериментальное обоснование эффективности методики направленного использования средств оздоровительной физической культуры для улучшения показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру» представлена разработанная методика направленного использования средств оздоровительной физической культуры для улучшения показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру (рисунок 2) и отражены результаты формирующего педагогического эксперимента.

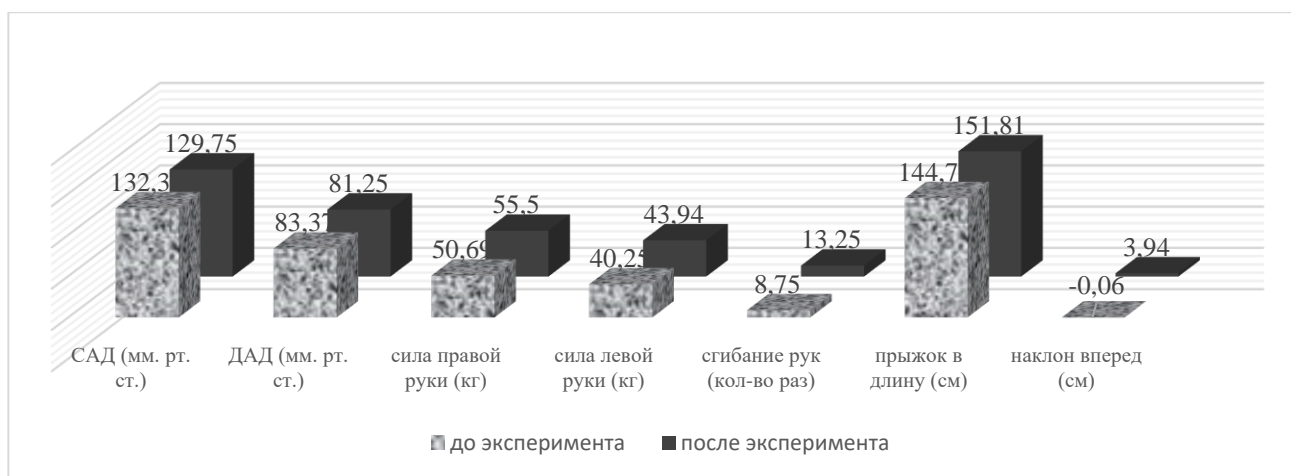


Рисунок 1. – Динамика показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру, представителей ЭГ-2 до начала и после окончания эксперимента

Первый этап – подготовительный (2 недели). На данном этапе проводился набор группы мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру, желающих улучшить показатели своего физического состояния и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий оздоровительной физической культурой, а также осуществлялось ознакомление участников группы с разработанной методикой.

Второй этап – базовый (6 недель). Недельный план физкультурно-оздоровительных занятий с мужчинами среднего возраста, завершившими спортивную карьеру, на «базовом» этапе предусматривал проведение групповых занятий силовой направленности с использованием современных эластичных амортизаторов 2 раза в неделю по 40–45 минут, а также самостоятельные занятия оздоровительной ходьбой 3 раза в неделю по 30–45 минут и ежедневное выполнение упражнений на развитие гибкости с использованием современных эластичных амортизаторов по 10–15 минут.

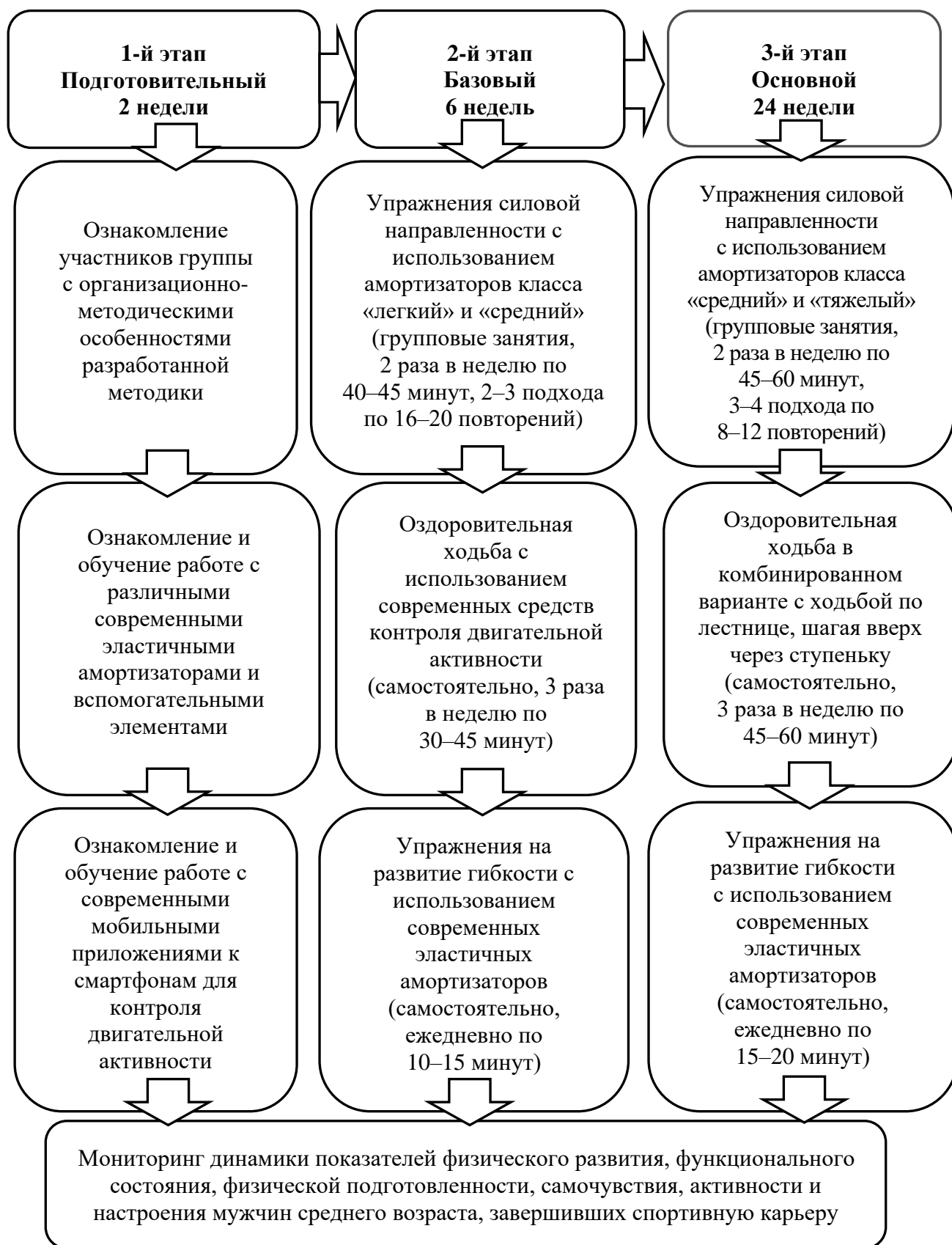


Рисунок 2. – Содержание методики направленного использования средств оздоровительной физической культуры для улучшения показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру

Третий этап – основной (24 недели). Планы физкультурно-оздоровительных занятий на основном этапе предусматривают проведение групповых занятий силовой направленности с использованием современных эластичных амортизаторов 2 раза в неделю по 45–60 минут, а также самостоятельные занятия оздоровительной ходьбой 3 раза в неделю по 45–60 минут и ежедневное выполнение упражнений на развитие гибкости с использованием современных эластичных амортизаторов по 15–20 минут.

С целью апробации методики был проведен формирующий педагогический эксперимент, в котором приняли участие 26 мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру, члены ГОО БОО «ВФКиС», из которых была сформирована экспериментальная группа (ЭГ). Проведенный до начала эксперимента анализ показателей физического развития участников ЭГ выявил следующее.

При сравнении полученных средних значений артериального давления участников группы с рекомендациями Министерства здравоохранения Республики Беларусь наблюдается превышение установленной нормы.

При сравнении полученных результатов индекса массы тела с значениями, рекомендованными ВОЗ, определенно прослеживается наличие избыточной массы тела.

В результате мониторинга показателей физической подготовленности испытуемых ни по одному из пяти тестов среднее значение не соответствовало уровню «средний» согласно приложениям 4 и 5 Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

Проведенный после окончания формирующего педагогического эксперимента анализ показателей физического развития мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру, принимавших участие в испытаниях в составе ЭГ, выявил достоверные различия ($p < 0,05$) по значениям двух показателей (масса тела и индекс массы тела), за исключением длины тела ($p > 0,05$), где достоверных различий не было.

В результате анализа показателей функционального состояния участников ЭГ, полученных после окончания формирующего педагогического эксперимента, были зафиксированы следующие результаты: ЧСС покоя в среднем уменьшилось на 7,6 %, САД в среднем уменьшилось на 7,3 % и ДАД в среднем уменьшилось на 6,8 %, а также ПД в среднем уменьшилось на 14,3 % и по результатам пробы Штанге средний прирост составил 19,3 %, т. е. зафиксирована положительная динамика по всем пяти исследуемым показателям (таблица 2).

Анализ показателей физической подготовленности участников ЭГ, полученных после окончания формирующего педагогического эксперимента выявил достоверные улучшения (таблица 3).

По результатам опросника САН после окончания эксперимента отмечается достоверное ($p < 0,05$) улучшение самочувствия, активности и настроения участников экспериментальной группы (рисунок 3).

Таблица 2. – Динамика показателей функционального состояния участников ЭГ до начала и после окончания формирующего эксперимента

Функциональные пробы	Показатели ($X \pm \sigma$)		p
	до начала (n = 26)	после окончания (n = 26)	
ЧСС покоя, уд/мин	68,96±1,89	63,69±4,04	<0,05
САД, мм рт. ст.	135,58±4,07	125,65±5,52	<0,05
ДАД, мм рт. ст.	85,54±3,18	79,73±3,81	<0,05
ПД, мм рт. ст.	53,61±4,13	45,92±2,64	<0,05
Проба Штанге, с	35,08±4,28	41,85±8,22	<0,05

Таблица 3. – Динамика показателей физической подготовленности участников ЭГ до начала и после окончания формирующего эксперимента

Наименование теста	Показатели тестирования ($X \pm \sigma$)		p
	до начала (n = 26)	после окончания (n = 26)	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	9,38±2,48	13,35±3,84	<0,05
Прыжок в длину с места, см	157,58±4,04	169,96±7,86	<0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	0,23±2,12	3,15±2,57	<0,05
Бег 30 м, с	6,46±0,18	6,03±0,27	<0,05
Бег 6 мин, м	919,42±10,37	977,54±31,99	<0,05

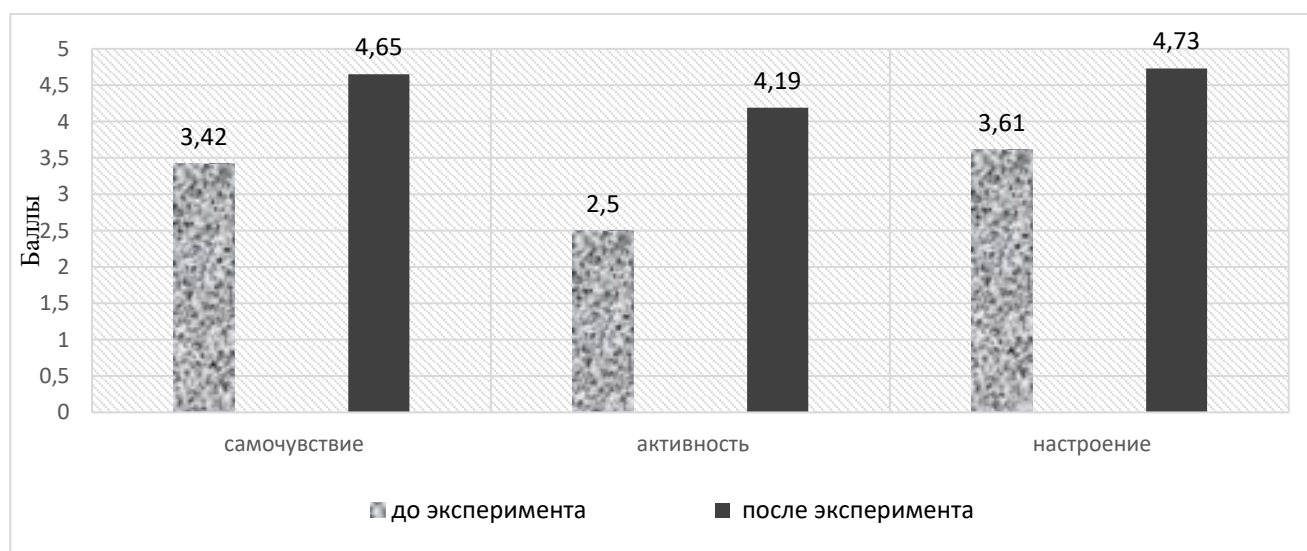


Рисунок 3. – Динамика показателей САН участников ЭГ до начала и после окончания формирующего эксперимента

Эффективность разработанной методики подтверждается достоверным улучшением показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности, а также самочувствия, активности и настроения участников экспериментальной группы в ходе формирующего эксперимента.

Заключение

Основные научные результаты диссертации

Полученные в ходе исследования результаты позволяют сформулировать следующие выводы.

1. Анализ научно-методической литературы и результаты проведенных исследований практической деятельности ГОО БОО «ВФКиС» позволили выявить объективные предпосылки, обуславливающие необходимость улучшения показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру.

У определенного количества мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру, присутствует повышенное артериальное давление и избыточный вес. В ряде случаев отмечается недостаточная физическая активность, плохое самочувствие и настроение. В процессе проведенного исследования отмечается улучшение самочувствия и настроения мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру, при их вовлечении в физкультурно-спортивную деятельность. Вместе с тем имеется расхождение во мнениях специалистов, недостаточность научно обоснованных рекомендаций и отсутствие системного подхода к улучшению показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру [1; 7; 14; 16].

При этом установлена социальная значимость профессиональной и общественной деятельности лиц, завершивших спортивную карьеру, которая 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 [7; 10; 14; 15; 16].

2. Определены организационно-методические особенности направленного использования специфических средств оздоровительной физической культуры, обеспечивающие положительную динамику показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру [2; 8; 9; 11; 13].

Рациональность применения оздоровительной ходьбы в комбинированном варианте с ходьбой по лестнице, шагая вверх через ступеньку, обоснована достоверным отличием показателей скоростных и скоростно-силовых способностей, а также выносливости представителей ЭГ-1 от представителей КГ после завершения эксперимента (при $p < 0,05$) [12; 19]. Так, в тесте «прыжок в длину с места» средний результат в ЭГ-1 на 17,93 см лучше, чем в КГ. В тесте «бег 30 м» результат в ЭГ-1 на 0,5 с лучше, чем в КГ. В тесте «бег 6 минут» результат в ЭГ-1 на 50,36 м лучше, чем в КГ.

Рациональность применения упражнений силовой направленности с использованием современных эластичных амортизаторов два раза в неделю и ежедневное выполнение упражнений на развитие гибкости, также с использованием современных эластичных амортизаторов, обоснована достоверным (при $p < 0,05$) повышением показателей функционального состояния, развития силовых способностей и улучшения гибкости представителей ЭГ-2

после завершения констатирующего эксперимента [4; 5]. Так, средние значения САД снизились на 2,56 мм рт. ст.; средние значения ДАД снизились на 2,12 мм рт. ст.; средние значения пробы Ромберга увеличились на 3,88 с; сила правой руки в среднем увеличилась на 4,81 кг, сила левой руки – на 3,20 кг.

В тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» средние значения увеличились на 4,5 раза; в тесте «подтягивание из виса на высокой перекладине» – увеличились на 1,75 раза; в тесте «прыжок в длину с места» – увеличились на 7,06 см; средние значения в тесте «поднимание туловища из положения лежа на спине» увеличились на 2,25 раза; средние значения в тесте «наклон вперед из положения сидя» увеличились на 4,0 см.

3. Разработанная методика направленного использования средств оздоровительной физической культуры для улучшения показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру, включает в себя три этапа: «подготовительный» (2 недели), «базовый» (6 недель) и «основной» (24 недели) – и 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. В недельном цикле оздоровительных занятий предусмотрены 2 групповых занятия, имеющих силовую направленность, самостоятельные занятия оздоровительной ходьбой 3 раза в неделю и ежедневное самостоятельное выполнение упражнений на развитие гибкости [6].

Проведенное после завершения «базового» этапа тестирование мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру, показало достоверное улучшение (при $p < 0,05$) массы тела и ИМТ; функционального состояния: ЧСС покоя, САД, ДАД, ПД; гибкости, а также самочувствия, активности и настроения.

Проведенное после завершения «основного» этапа тестирование участников эксперимента показало достоверное (при $p < 0,05$) улучшение всех исследуемых показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру, профессиональная и общественная деятельность которых весьма значимы для социально-экономического развития страны.

Показатели физического развития претерпели определенные изменения: длина тела практически не изменилась – ($177,38 \pm 3,50$ см); масса тела достоверно уменьшилась в среднем на 5,41 кг – ($83,65 \pm 4,27$ кг); ИМТ достоверно уменьшился в среднем на $1,74 \text{ кг/м}^2$ – ($26,61 \pm 1,43$).

Все исследуемые показатели функционального состояния достоверно улучшились: значения ЧСС покоя в среднем уменьшились на 5,27 уд/мин ($63,69 \pm 4,04$ уд/мин); значения САД в среднем уменьшились на 9,93 мм рт. ст. ($125,65 \pm 5,52$ мм рт. ст.); значения ДАД в среднем уменьшились на 5,81 мм рт. ст. ($79,73 \pm 3,81$ мм рт. ст.); значения ПД в среднем уменьшились на 7,69 мм рт. ст. ($45,92 \pm 2,64$ мм рт. ст.); значения пробы Штанге в среднем увеличились на 6,77 с ($41,85 \pm 8,22$ с).

Использование специфических средств оздоровительной физической культуры позволило достоверно повысить все показатели физической подготовленности испытуемых: в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа»

увеличение в среднем составило 3,97 раз ($13,35 \pm 3,84$ раз); в тесте «прыжок в длину с места» увеличение в среднем составило 12,38 см ($169,96 \pm 7,86$ см); в тесте «наклон вперед из положения сидя» увеличение в среднем составило 2,92 см ($3,15 \pm 2,57$ см); в тесте «бег 30 м» время уменьшилось в среднем на 0,43 с ($6,03 \pm 0,27$ с); в тесте «бег 6 мин» увеличение в среднем составило 58,12 м ($977,54 \pm 31,99$ м).

Достоверно улучшились показатели самочувствия (на 1,23 балла), активности (на 1,69 балла) и настроения (на 1,12 балла).

Таким образом, эффективность разработанной методики направленного использования средств оздоровительной физической культуры для улучшения показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру, подтверждается достоверной положительной динамикой показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности, а также самочувствия, активности и настроения участников экспериментальной группы в ходе формирующего педагогического эксперимента [18; 20].

Рекомендации по практическому использованию результатов

В ходе проведенного исследования были разработаны практические рекомендации по применению предложенной методики направленного использования средств оздоровительной физической культуры для улучшения показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру.

Занятия силовой направленности рекомендуется проводить в группах, используя для этого разработанные планы занятий, в которых отражены организационно-методические особенности использования эластичных амортизаторов, а также рекомендованные на каждом этапе объемы нагрузки.

С учетом этапа проведения занятий и методических рекомендаций в плане занимающемуся необходимо выбрать тип используемого амортизатора и степень его упругости, а также крепление для инвентаря. В зависимости от выполняемого упражнения занимающемуся нужно осуществить крепление амортизатора в указанной точке: нижняя, средняя или верхняя. Занимающийся должен медленно отдаляться от точки крепления до тех пор, пока амортизатор не будет приведен в состояние легкого натяжения. Затем занимающемуся следует 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.

Занятия оздоровительной ходьбой мужчины среднего возраста, завершившие спортивную карьеру, должны осуществляться самостоятельно, в соответствии с разработанными рекомендациями. При этом, начиная с 7-й недели, в занятия оздоровительной ходьбой нужно включать ходьбу по лестнице, шагая вверх через ступеньку, постепенно повышая нагрузку с 7-й по 14-ю неделю и далее в объеме не более 12 минут за занятие.

Упражнения на развитие гибкости мужчины среднего возраста, завершившие спортивную карьеру, должны ежедневно выполнять самостоятельно в соответствии с разработанным комплексом.

Интенсивность физической нагрузки для каждого из занимающихся сугубо индивидуальна и определяется самоконтролем ЧСС в рабочем диапазоне 60–80 % от максимально допустимого значения.

Практическая значимость полученных результатов заключается в том, что они могут использоваться в образовательном процессе учреждений высшего образования, учреждений дополнительного образования взрослых для обучающихся по специальностям физической культуры и спорта, в практической деятельности учебно-методических центров физического воспитания населения и физкультурно-оздоровительных центров, а также в работе общественных организаций, объединяющих лиц, завершивших спортивную карьеру, что подтверждено актами внедрения.

Разработанная методика имеет социально-ориентированную направленность, не требует дорогостоящего инвентаря и оборудования, а также специальных мест для проведения занятий.

Список публикаций соискателя ученой степени

Статьи в журналах и сборниках, включенных в Перечень научных изданий Республики Беларусь для опубликования результатов диссертационных исследований

1. Усович, В. Ю. К вопросу об особенностях физического состояния и двигательной активности ветеранов спорта / В. Ю. Усович, Г. И. Нарскин // Мир спорта. – 2020. – № 2. – С. 85–89.
2. Усович, В. Ю. Оздоровительная ходьба как средство аэробной нагрузки ветеранов спорта / В. Ю. Усович, Г. И. Нарскин // Мир спорта. – 2021. – № 1. – С. 73–76.
3. Усович, В. Ю. Контроль двигательной активности ветеранов спорта с использованием приложений мобильных устройств / В. Ю. Усович, Г. И. Нарскин, С. В. Севдалев // Изв. Гомел. гос. ун-та. – 2021. – № 2. – С. 59–63.
4. Усович, В. Ю. Эластичные амортизаторы в программе физкультурно-оздоровительных занятий с ветеранами спорта / В. Ю. Усович // Мир спорта. – 2022. – № 1. – С. 101–104.
5. Усович, В. Ю. Об использовании ветеранами спорта эластичных амортизаторов для развития гибкости и улучшения подвижности в суставах / В. Ю. Усович // Изв. Гомел. гос. ун-та. – 2022. – № 2. – С. 48–53.
6. 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.
7. Усович, В. Ю. Направленное использование средств оздоровительной физической культуры как фактор улучшения показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру / В. Ю. Усович // Уч. зап. Белорус. гос. ун-та физ. культуры : сб. науч. тр. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2023. – Вып. 26. – С. 259–265.

Статьи в сборниках научных работ

8. Усович, В. Ю. Об особенностях занятий физкультурно-оздоровительной направленности с ветеранами спорта / В. Ю. Усович // Современные проблемы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности : сб. науч. тр. Всерос. науч.-практ. конф. и VII Всерос. конкурса науч. работ в обл. физ. культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности, Елец, 24 апр. 2020 г. / Елец. гос. ун-т ; редкол.: А. А. Шахова [и др.]. – Елец, 2020. – С. 93–101.
9. Усович, В. Ю. Повышение функциональных возможностей ветеранов спорта в условиях пандемии COVID-19 / В. Ю. Усович // Сборник научных трудов по итогам VIII всероссийского с международным участием конкурса научных работ обучающихся вузов и ссузов, молодых ученых в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности, посвященного 145-летию со дня рождения уроженца г. Ельца, первого российского олимпийского

медалиста А. П. Петрова, 23 апр. 2021 г. / Елец. гос. ун-т ; под общ. ред. – Елец, 2021. – С. 3–8.

10. 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).

11. Usovich, V. Yu. The application of elastic shock absorbers to improve the physical condition of sport veterans [Электронный ресурс] / V. Yu. Usovich, G. I. Narskin // Инновации в науке и образовании : сб. науч. ст. / Гомел. гос. ун-т ; редкол.: О. М. Демиденко (гл. ред.) [и др.]. – Гомель, 2023. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

Материалы научных конференций

12. Усович, В. Ю. Обоснование рациональности ходьбы по лестнице для повышения физической подготовленности ветеранов спорта / В. Ю. Усович, Г. И. Нарский // Ценности, традиции и новации современного спорта : материалы II междунар. науч. конгр., Минск, 13–15 окт. 2022 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2022. – Ч. 3. – С. 395–399.

13. Усович, В. Ю. Мониторинг двигательной активности ветеранов спорта с помощью мобильных приложений к смартфонам / В. Ю. Усович, Г. И. Нарский // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 8–10 окт. 2020 г. / Мозыр. гос. пед. ун-т ; редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь, 2020. – С. 240–242.

14. Усович, В. Ю. О некоторых факторах, сдерживающих участие ветеранов спорта в соревновательной деятельности и избирательно влияющих на их двигательную активность / В. Ю. Усович, Г. И. Нарский // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения : материалы Всерос. с междунар. уч. науч.-практ. конф. (онлайн-формат), посвящ. 60-летию образования ВГАФК, 21–22 окт. 2020 г. : в 4 т. / Волгогр. гос. акад. физ. культуры ; под общ. ред. В. В. Горбачевой, Е. Г. Борисенко. – Волгоград, 2020. – Т. 2. – С. 49–56.

15. Усович, В. Ю. О некоторых аспектах деятельности ветеранов спорта Гомельской области / В. Ю. Усович, Г. И. Нарский // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма : материалы Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, магистрантов, соискателей и студентов, Омск, 16–17 дек. 2021 г. : в 2 ч. / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта ; под общ. ред. Н. В. Колмогоровой. – Омск, 2022. – Ч. 1. – С. 244–250.

16. Усович, В. Ю. О значительной роли ветеранов спорта в формировании здорового образа жизни молодежи / В. Ю. Усович // Формирование культуры

безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни студенческой молодежи : материалы I Междунар. науч.-практ. интернет-конф., Минск, 24–25 мар. 2022 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: И. В. Пантюк (отв. ред.) [и др.]. – Минск, 2022. – С. 166–170.

17. Усович, В. Ю. О роли ветеранов спорта Республики Беларусь и Российской Федерации в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи / В. Ю. Усович // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : материалы Всерос. с междунар. уч. науч.-практ. конф. молодых ученых, Елец, 15 апр. 2022 г. / Елец. гос. ун-т ; сост.: Г. В. Батуркина. – Елец, 2022. – С. 106–112.

18. Усович, В. Ю. Об особенностях использования эластичных амортизаторов при индивидуальной коррекции физического состояния ветеранов спорта / В. Ю. Усович // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути решения : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Волгоград, 19–20 окт. 2022 г. : в 2 ч. / Волгогр. гос. акад. физ. культуры ; под общ. ред. В. В. Горбачевой, Е. Г. Борисенко. – Волгоград, 2022. – Ч. 2. – С. 244–250.

19. Усович, В. Ю. Улучшение отдельных показателей физической подготовленности ветеранов спорта при использовании ходьбы по лестнице / В. Ю. Усович, Г. И. Нарский // Актуальные медико-биологические проблемы спорта и физической культуры : сб. материалов Всерос. с междунар. уч. конф., Волгоград, 1–2 февр. 2023 г. / Волгогр. гос. акад. физ. культуры ; под общей ред. В. В. Горбачевой, Е. Г. Борисенко. – Волгоград, 2023. – Ч. 1. – С. 240–245.

20. Усович, В. Ю. К вопросу об индивидуальной коррекции физического состояния ветеранов спорта, мужчин среднего возраста / В. Ю. Усович, Г. И. Нарский // Актуальные медико-биологические проблемы спорта и физической культуры : сб. материалов Всерос. с междунар. уч. конф., Волгоград, 1–2 февр. 2023 г. / Волгогр. гос. акад. физ. культуры ; под общ. ред. В. В. Горбачевой, Е. Г. Борисенко. – Волгоград, 2023. – Ч. 1. – С. 158–163.

Рэзюмэ

Усовіч Віталій Юр'евіч

НАКІРАВАНАЕ ВЫКАРЫСТАННЕ СРОДКАЎ АЗДАРАЎЛЕНЧАЙ ФІЗІЧНАЙ КУЛЬТУРЫ ЯК ФАКТАР ПАЛЯПШЭННЯ ПАКАЗЧЫКАЎ ФІЗІЧНАГА СТАНУ МУЖЧЫН СЯРЭДНЯГА ЎЗРОСТУ, ЯКІЯ ЗАВЯРШЫЛІ СПАРТЫЎНУЮ КАР'ЕРУ

Ключавыя словы: асобы, якія завяршылі спартыўную кар'еру, паказчыкі фізічнага стану, фізкультурна-аздараўленчыя заняткі.

Мэта работы: тэарэтыка-эксперыментальнае абгрунтаванне метадыкі накіраванага выкарыстання сродкаў аздараўленчай фізічнай культуры для паляпшэння паказчыкаў фізічнага стану мужчын сярэдняга ўзросту, якія завяршылі спартыўную кар'еру.

Метады даследавання: тэарэтычны аналіз і абагульненне навукова-метадычнай літаратуры і дакументальных матэрыялаў, апытанне, тэставанне, педагагічны эксперымент, метады матэматычнай статыстыкі.

Атрыманыя вынікі і іх навізна:

выяўлена сацыяльная значнасць прафесійнай і грамадскай дзейнасці асоб, якія завяршылі спартыўную кар'еру, на прыкладзе ГАА БГА “ВФКиС”;

выяўлены аб'ектыўныя перадумовы, якія абумоўліваюць неабходнасць паляпшэння паказчыкаў фізічнага стану мужчын сярэдняга ўзросту, якія завяршылі спартыўную кар'еру;

вызначаны арганізацыйна-метадычныя асаблівасці накіраванага выкарыстання спецыфічных сродкаў аздараўленчай фізічнай культуры, якія забяспечваюць станоўчую дынаміку паказчыкаў фізічнага стану мужчын сярэдняга ўзросту, якія завяршылі спартыўную кар'еру;

распрацавана, тэарэтыка-эксперыментальна абгрунтавана і ўкаранёна ў адукацыйны працэс і ў практычную дзейнасць метадыка накіраванага выкарыстання сродкаў аздараўленчай фізічнай культуры для паляпшэння паказчыкаў фізічнага стану мужчын сярэдняга ўзросту, якія завяршылі спартыўную кар'еру.

Ступень выкарыстання: вынікі даследавання могуць выкарыстоўвацца ў адукацыйным працэсе ўстаноў вышэйшай адукацыі, устаноў дадатковай адукацыі дарослых, якія навучаюцца па спецыяльнасцях фізічнай культуры і спорту, у практычнай дзейнасці вучэбна-метадычных цэнтраў фізічнага выхавання насельніцтва і фізкультурна-аздараўленчых цэнтраў.

Сфера ўжывання: у практычнай дзейнасці грамадскіх арганізацый, якія аб'ядноўваюць асоб, якія завяршылі спартыўную кар'еру.

Резюме

Усович Виталий Юрьевич

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

Ключевые слова: лица, завершившие спортивную карьеру, показатели физического состояния, физкультурно-оздоровительные занятия.

Цель исследования: теоретико-экспериментальное обоснование методики направленного использования средств оздоровительной физической культуры для улучшения показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы и документальных материалов, опрос, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Полученные результаты и их новизна:

выявлена социальная значимость профессиональной и общественной деятельности лиц, завершивших спортивную карьеру, на примере ГОО БОО «ВФКиС»;

выявлены объективные предпосылки, обуславливающие необходимость улучшения показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру;

определены организационно-методические особенности направленного использования специфических средств оздоровительной физической культуры, обеспечивающие положительную динамику показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру;

разработана, теоретико-экспериментально обоснована и внедрена в образовательный процесс и в практическую деятельность методика направленного использования средств оздоровительной физической культуры для улучшения показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру.

Рекомендации по использованию: результаты исследования могут использоваться в образовательном процессе учреждений высшего образования, учреждений дополнительного образования взрослых для обучающихся по специальностям физической культуры и спорта, в практической деятельности учебно-методических центров физического воспитания населения и физкультурно-оздоровительных центров.

Область применения: в практической деятельности общественных организаций, объединяющих лиц, завершивших спортивную карьеру.

Summary

Usovich Vitaly Yurievich

DIRECTED USE OF HEALTH-HEALTH PHYSICAL EDUCATION AS A FACTOR OF IMPROVING THE PHYSICAL CONDITION OF MIDDLE-AGE MEN WHO COMPLETED A SPORTS CAREER

Keywords: persons who completed their sports career, indicators of physical condition, physical education and recreational activities.

Research goal: theoretical and experimental substantiation of the method of targeted use of health-improving physical culture to improve the physical condition of middle-aged men who have completed their sports career.

Research methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature and documentary materials, survey, testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

Results obtained and their novelty:

for the first time, the social significance of the professional and social activities of persons who have completed their sports careers has been identified, using the example of the State Public Educational Organization “VFKiS”;

objective prerequisites have been identified that determine the need to improve the physical condition of middle-aged men who have completed a sports career;

the organizational and methodological features of the targeted use of specific means of health-improving physical culture, providing positive dynamics of indicators of the physical condition of middle-aged men who have completed a sports career, are determined;

aktivnya method of targeted use of health-improving physical education means to improve the physical condition of middle-aged men who have completed their sports career has been developed, theoretically and experimentally substantiated and introduced into the educational process and practical activities.

Extent of application: the results of the study can be used in the educational process of institutions of higher education, institutions of additional adult education for students in the specialties of physical culture and sports, in the practical activities of educational and methodological centers of physical education of the population and physical culture and recreation centers.

Area of application: in the practical activities of public organizations uniting individuals who have completed their sports career.



Подписано в печать 28.02.2024. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Ризография. Усл. печ. л. 1,63. Уч.-изд. л. 1,61. Тираж 60 экз. Заказ 9.

Отпечатано с готового оригинал-макета в редакционно-издательском отделе
учреждения образования
«Белорусский государственный университет физической культуры».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий
№ 1/153 от 24.01.2014.
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.