

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ МОЛОДІ ТА СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЗАХІДНОЇ ПАРАНИ (БРАЗИЛІЯ)
ЛИТОВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я
НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»

ПРОБЛЕМИ АКТИВІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ



Матеріали XIV Міжнародної
науково-практичної конференції
(10–11 травня 2024 року)

За загальною редакцією Любові ЧЕХОВСЬКОЇ

Львів
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2024

has not, 30% are unsure of qualitative changes. At the same time, all 100% observe positive changes in combating stress and increasing self-confidence, improvement in appearance. 20% of young people said that keeping busy and communicating with a coach prompted them to consider giving up unhealthy habits, 40% want to limit smoking and alcohol consumption.

References

1. Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training / Imas Y. V., Dutchak M. V., Andrieieva O. V., Kashuba V. O., Kensytska I. L., Sadovskyi, O. O. *Physical education of students*. 2018. N 22(4). P. 182–189.

2. Characteristics of Biogeometric Profile of Posture and Quality of Life of Students During the Process of Physical Education / A. Hakman, O. Andrieieva, V. Kashuba, I. Nakonechnyi, S. Cherednichenko, I. Khrypko, Yu. Tomilina, F. Filak. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20(1). P. 79–85.

3. Canser-information. URL: <https://canser.ca/fr/canser-information/reduce-your-risk>

УДК 796.035

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ «OUTDOOR ACTIVITY» З ОСОБАМИ ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ

Ольга Кожанова, Сергій Пітенко, Ксенія Літвінова

*Київський столичний університет імені Бориса Грінченка,
м. Київ, Україна*

Актуальність. Успішне розв'язання питань, пов'язаних із збереженням і розвитком здоров'я населення, можливе лише за максимального використання досягнень фундаментальної

науки. У зв'язку з цим, важливо оцінити наявну підходи до побудови фізкультурно-оздоровчих занять для осіб другого періоду зрілого віку [1, 2]. Попри велику кількість досліджень, які провели останніми роками українські й закордонні автори щодо застосування різних засобів оздоровчого фітнесу в процесі занять з особами другого зрілого віку, у спеціальній літературі без достатньої уваги залишаються питання, пов'язані з оцінюванням підходів до побудови занять з використанням засобів «Outdoor activity», які набули значного поширення у фітнес-клубах [4, 5].

Мета дослідження – визначити особливості застосування засобів у програмах «Outdoor activity» з особами другого періоду зрілого віку в оздоровчому фітнесі.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури й даних мережі «Інтернет».

Результати дослідження. Тепер одними з найбільш емоційних і доступних засобів оздоровчо-рекреаційної активності є заняття на свіжому повітрі. Збільшувана популярність таких занять в Україні змушує приділяти серйозну увагу питанням використання їх для рекреації, оздоровлення, збільшення рухової активності й залучення дорослого населення до регулярних занять фізичною культурою. До таких занять належать заняття скандинавською ходьбою (Nordic walking); кросфіт, функціональний тренінг, програми «Розум і тіло» (Mind and Body), рекреаційні ігри (боулінг, більярд, пляжний волейбол, футбол) та інші, які стрімко розвиваються й поширюються в Європі й світі [3, 5].

Доцільною сукупністю потреб чоловіків другого періоду зрілого віку є необхідність у рухах і фізичних навантаженнях; у спілкуванні, контактах і проведенні вільного часу в колі друзів; в іграх, розвагах, відпочинку, емоційному розрядженні; у самоствердженні, у пізнанні; в естетичній насолоді; у поліпшенні якості занять; у комфорті до занять оздоровчим фітнесом.

Фітнес-програми «Активність на природі» (Outdoor activity) містять різноманітні види тренувань, які проводять на вулиці, у природних умовах. Найпопулярніші фітнес-програми, які можуть бути використані просто неба:

1. Кросфіт на вулиці: комбінує в собі різні види тренувань, такі як біг, стрибки, підйоми ваги й інші функціональні вправи. Збільшує загальну фізичну готовність, силу і витривалість [2].

2. Високо інтенсивні тренування: High-Intensity Interval Training (HIIT) на свіжому повітрі: короткі, інтенсивні інтервали тренувань чергуються з періодами відпочинку. Поліпшує кардіоваскулярну готовність, сприяє втраті ваги й підвищує енергетичний рівень.

3. Заняття йогою на траві чи в парку: Yoga in the Park:.. Сприяє гнучкості, релаксації та поліпшує психоемоційний стан.

4. Тренування на свіжому повітрі просто неба з використанням вагового обладнання: гантелі, гирі, мотузки та ін. Зміцнює м'язи, поліпшує стійкість і координацію.

5. Трейл-раннінг: біг по природних трасах, таких як лісові стежки чи гірські шляхи. Поліпшує кардіоваскулярну готовність і силу нижніх кінцівок [1, 4].

6. Тренування з використанням природного ландшафту місцевості: застосування того, що навколо, для вправ (наприклад, присідання на лавах чи піднімання сходами). Підвищує функціональність організму.

7. Фрисбі-гольф: гра, яка комбінує елементи фрисбі й гольфу. Поєднання фізичної активності з елементами стратегії та точності.

8. Спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол): ті, які можна проводити на відкритих спортивних майданчиках. Розвивають координацію, силу й спритність [1].

Отже, ці програми дають змогу насолоджуватися перевагами фітнесу й тренувань на свіжому повітрі, використовуючи

природні ресурси для досягнення фізичної активності поліпшення здоров'я тих, хто займається.

Висновок. Системний аналіз теоретичних даних, представлених у спеціальній науковій-методичній літературі, свідчить про значний інтерес до проблеми розроблення фітнес-технологій для осіб зрілого віку. Для багатьох осіб другого періоду зрілого віку застосування «Outdoor activity» в оздоровчому фітнесі є більш привабливим і мотивувальним порівняно з тренуваннями в закритих приміщеннях. Заняття з «Outdoor activity» не потребує спеціального обладнання чи великих витрат. Він доступний для більшості людей і може бути здійснений у будь-якому вільному просторі на свіжому повітрі. Крім того, він сприяє більш активному використанню екологічно чистих зон і парків. Усі ці чинники в сукупності сприяють поліпшенню якості життя осіб другого періоду зрілого віку, допомагаючи зберегти здоров'я, підвищити енергію і позитивний настрій.

Список використаних джерел

1. Андрєєва Є. В., Благий А. Л. Рекреаційні ігри у структурі дозвільної діяльності осіб зрілого віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. №2. С. 37–41.
2. Іващенко Л. Я., Благий Ю. А. Програмування занять оздоровчим фітнесом. Київ : Науковий світ, 2008. 198 с.
3. Основи персонального тренування / за ред. Роджера В. Ерла, Томаса Р. Бехля. Київ : Олімпійська література, 2012. 724 с.
4. Пацалюк К. Оцінка ефективності впровадження рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих клубах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2011. № 1. С. 51–56.
5. Pantzara M. Understanding innovation in practice: a discussion of the production and re-production of Nordic Walking. *Technology Analysis & Strategic Management*. 2010. Vol. 22, № 4. P. 447–461.