

○ емоційно забарвлює процес навчання, викликає інтерес і підвищує активність учнів.

Вибіркове опитування учнів, показало, що вони добре пам'ятають образний опис деталей техніки плавання і через три, і через п'ять років успішно використовують ці прийоми при навчанні плаванню власних дітей.

#### *Література:*

1. Пижов В. Основи прискореного методу масового навчання плаванню / Пижов В. // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. з між нар. участю. – Львів, 2002. – С. 83–84.
2. Пижов В.В. Дослідження варіантів техніки плавання плавців – самоуків, які смертельно небезпечні для їх життя, і досвід впровадження прискореної методики перенавчання раціональній техніці / Пижов В.В. // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я рекреації спортивної медицини та реабілітації : тези доп. IV Міжнар. наук. конгр. – Київ, 2000. – С. 412.
3. Пыжов В.В. Исследование техники плавания пловцов–самоучек и разработка ускоренной методики переучивания их рациональной технике плавания способом брасс / Пыжов В.В. // Современный олимпийский и параолимпийский спорт и спорт для всех : тез. докл. XII Междунар. науч. конгр. – Москва, 2008. – С. 294–295.
4. Пижов В.В. Народна спортивна термінологія – ефективна допомога / Пижов В.В. // Науково-технічне слово: офіційний. Бюлетень технічного комітету стандартизації термінології Держстандарту та Міносвіти України. – Львів, 1995. – № 1 (4). – С. 57–63.
5. Пижов В.В. Образна мова тренера / Пижов В.В. // Фізкультура і спорт. 1959. – № 2. – С. 24–27.

## УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНИМ СТАНОМ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ OUTDOOR ФІТНЕСОМ

**Олександра Благій, Олена Андрєєва**

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ*

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз даних спеціальної літератури свідчить, що значним резервом для залучення кожної людини до оздоровчо-рекреаційної рухової активності є надання

різноманітних та якісних фітнес-послуг [1, 4]. Системний аналіз представлених у спеціальній науково-методичній літературі даних свідчить про значний інтерес дослідників до проблеми розробки фітнес-технологій для осіб зрілого віку [2, 3]. Проте, незважаючи на значну кількість досліджень, проведених в останні роки вітчизняними та зарубіжними авторами щодо застосування різних засобів оздоровчого фітнесу в процесі занять з особами зрілого віку, в спеціальній літературі без достатньої уваги залишаються питання, пов'язані з використанням та оцінкою ефективності різних форм і засобів занять «Outdoor fitness». Ці заняття набули широкого поширення у фітнес-клубах, що обумовлює проведення спеціальних досліджень про вивчення їх впливу на показники фізичного стану чоловіків першого періоду зрілого віку.

**Мета дослідження** – виявити вплив занять outdoor фітнесом на показники фізичного стану чоловіків першого періоду зрілого віку.

**Методи та організація дослідження** – теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури, педагогічні методи, соціологічні методи дослідження (анкетування), антропометричні методи; фізіологічні методи, методи оцінки обсягу рухової активності; психодіагностичні методи, методи математичної статистики.

У дослідженнях взяло участь 96 чоловіків першого періоду зрілого віку.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У результаті дослідження встановлено низький рівень рухової активності чоловіків першого періоду зрілого віку. За даними анкетування лише 4,2% опитаних регулярно (3 і більше разів на тиждень) займаються спеціально організованою руховою активністю, в результаті чого відмічається психоемоційне напруження та низький рівень розумової працездатності чоловіків у кінці робочого тижня. Серед основних чинників, які перешкоджають регулярному використанню спеціально організованої рухової активності респонденти наводять: брак вільного часу – 54,2%, незручне розташування спортивно-оздоровчих закладів – 25,0%. Серед пріоритетних мотивів, які визначають регулярність використання рухової активності, респонденти зазначають: 45,8% – «бажання зберегти і покращити здоров'я», 25,0% – «бажання краще виглядати», 12,5% – покращення психоемоційного стану.

У чоловіків першого періоду зрілого віку, які приймали участь у дослідженні, виявлено «низький рівень» фізичного стану у 12,5% осіб, «високого

рівня» не було виявлено взагалі. Напевно, це обумовлено недостатнім рівнем сформованості ціннісних орієнтацій на ведення здорового способу життя і заняття руховою активністю, про що наголошують 45,8% респондентів.

На основі проведених досліджень з урахуванням мотиваційних пріоритетів, показників психоемоційного та фізичного стану чоловіків, розроблено фітнес-програму, завданнями якої було підвищення показників фізичного стану, зменшення психоемоційної напруги, покращення розумової працездатності, сприяння формуванню ціннісних орієнтацій на ведення здорового способу життя і заняття руховою активністю.

Для вирішення поставлених завдань було відібрано засоби скандинавської ходьби та силового тренування з використанням тренажеру TRX. Заняття проводились 3 рази на тиждень тривалістю 40 хв, інтенсивністю 60–80% від ЧСС<sub>макс.</sub>

Розроблену програму було впроваджено у режим дня 96 чоловіків першого періоду зрілого віку, зайятих напруженою розумовою працею. Аналіз даних перетворюючого експерименту дозволяє зробити висновок про тенденцію збільшення обсягу рухової активності чоловіків як в робочі, так і вихідні дні.

Так, відсоток часу із високим рівнем рухової активності збільшився на 8,4%. Знизилися показники, що характеризують час, затрачений на малому та сидячому рівні. Спостерігалось також достовірне підвищення коефіцієнту рухової активності  $z = 0,32$ ; ( $S = 0,07$ ) до  $0,49$ ; ( $S = 0,09$ ) ум. од. та індексу рухової активності  $z = 33,87$ ; ( $S = 1,90$ ) до  $36,31$ ; ( $S = 1,43$ ) ум. од.

Слід відзначити, що після проведення експерименту знизилася кількість чоловіків із низьким та нижче середнього рівнем фізичного стану порівняно з вихідними даними (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Фізичний стан чоловіків першого періоду зрілого віку на початку та в кінці експерименту (n=96)**

| Рівень фізичного стану | на початку експерименту | в кінці експерименту |
|------------------------|-------------------------|----------------------|
| низький                | 12,5%                   | 8,3%                 |
| нижче за середній      | 16,7%                   | 12,5%                |
| середній               | 62,5%                   | 62,5%                |
| вище за середній       | 8,3%                    | 12,5%                |
| високий                | 0,0%                    | 4,2%                 |

У результаті проведеного дослідження було виявлено покращення показників психоемоційного стану та встановлено, що на початку експерименту спостерігалися показники самопочуття, активності і настрою, які відповідали низькій оцінці і знаходилися у межах 4,07–4,7 бала, наприкінці експерименту 4,9–5,22 бала. Спостерігалися також достовірні зміни у показниках розумової працездатності, що проявляються у поліпшенні середніх показників у чоловіків – на 195 ум. од.

**Висновок.** Таким чином проведені дослідження свідчать про ефективність упровадження програм outdoor фітнеса у режим дня чоловіків 22–35 років зайнятих напруженою розумовою працею.

#### *Література:*

1. Андреева О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку / О. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 3. – С. 25–31.
2. Апайчев О. В. Аналіз фітнес-технологій, спрямованих на корекцію фізичного стану чоловіків другого зрілого віку / О. В. Апайчев // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2014. – Вып. 18, т. 1. – С. 10–14.
3. Благий О. Сучасні підходи до управління фізичним станом чоловіків зрілого віку в процесі кондиційного тренування / О. Благий // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 1. – С. 22–25.
4. Имас Е. В. Стратегия и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности : сб. материалов ВОЗ. / Е. В. Имас, Дутчак М. В., Трачук С. В – Киев : Олимпийская литература, 2013. – 528 с.

### ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ-ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ У ПЕРЕДЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД

**Романія Сіренко, Лідія Бітківська, Ірина Кушнір**

*Львівській національний університет імені Івана Франка*

**Постановка проблеми.** Багаточисельними дослідженнями вітчизняних і іноземних фахівців (Ложкин Г. В., 2003; Романина Е. В., Романин Е. А., 2005; Коняєва Л. Д., 2005) переконливо доведено, що перемога у змаганнях залежить не тільки від рівня фізичної і технічної підготовленості спортсме-