

**Висновок.** Таким чином, йога - це одна із сучасних оздоровчих методик, займаючись якою людина отримує комплексний та ефективний вплив на весь організм.

**Список використаних джерел:**

1. Мосейчук, Ю.Ю., Мороз, О.О. Вплив рекреаційно-оздоровчих занять по системі хатха-йоги на показники фізичного та психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку. *«Молодий вчений»*. № 3.1 (43.1). 2017. С. 218-221
2. Рамачарака Р. Хатха-йога, или йогическая философия физического благополучия. Твое здоровье. К. : Здоров'я, 1991. 158 с
3. Толчева, Г.В. Йога як оздоровчий вид рухової активності та її вплив на організм людини. *Здоров'я та його сучасні детермінанти: культура здоров'я, фізичне виховання, фізична реабілітація, спорт*: зб. матер. Всеукр. наук.-практ. конф. Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. Ч. 2. С. 174-179
4. Цимбалюк, С. Характеристика та класифікація засобів йоги. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наукових праць. № 3 (35), 2016. С. 40-46
5. Grihan G., Kobernyk O., Petrachkov O., Khurtenko O., Dmytrenko S., Kostiuk Yu., Nazarenko L., Kostenko M., Khotentseva O., Korol S., Shpychka T., Stepaniuk V., Savchenko L. & Bloschynskyi I. Physical fitness level of students of higher educational institutions from a historical perspective. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, (2020). 9(9), 162-171.

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ ЗА ПРОГРАМАМИ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ З ЧОЛОВІКАМИ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ**

**Кириченко Вікторія, Садовський Олексій, Даруга Аліна**

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

**Резюме.** В статті розглядаються питання організації занять руховою активністю силової спрямованості з чоловіками першого періоду зрілого віку. Автори актуалізують необхідність використання силових тренувань для вдосконалення показників фізичної підготовленості. Результати дослідження підтверджують ефективність використання запропонованої програми тренувань.

**Summary.** The article considers the organization of physical activity classes with men of the first period of adulthood. The authors emphasize the need to use strength training to improve physical fitness. The results of the study confirm the effectiveness of the proposed training program.

**Актуальність проблеми.** В Україні склалась критична ситуація із станом здоров'я населення. Близько 70% дорослого населення мають низький та нижче

середнього рівень фізичного здоров'я, в тому числі у віці 20-29 років – 67,2%, 40-59 років – 81,2% [3]. Різко зросла захворюваність, особливо на гіпертонію (у 3рази), стенокардію (у 2,4 рази), інфаркт міокарда (на 30%) [1]. Дослідження свідчать, що систематичні заняття фізичними вправами, дотримання правильного рухового та гігієнічного режиму є найефективнішими засобами попередження багатьох захворювань та підтримання нормального рівня працездатності організму [2].

Якщо розглядати різні компоненти фізичного здоров'я, то однією із його характеристик є рівень фізичної підготовленості. Це інтегральний показник, який характеризує рівень розвитку фізичних якостей людини. Сила є однією з основних та життєво необхідних фізичних якостей, оскільки дозволяє успішно здійснювати не тільки будь-яку професійну діяльність, де вимагається високий рівень прояву цієї фізичної якості, але дозволяє вирішувати багато побутових питань на оптимальному рівні.

Якщо розглядати базові фізичні здібності не тільки з позиції трудової та повсякденної діяльності, але й з погляду еволюційної теорії, то значущість та важливість сили та витривалості для чоловіків та жінок буде різною. Так, у процесі еволюційного розвитку людства та рольових позицій чоловіка та жінки витривалість, як базова фізична якість, більшою мірою стала пріоритетною для жінок, а сила – для чоловіків. Таке співвідношення доводиться результатами спортивної діяльності, яка з усіх сфер діяльності до фізичних якостей пред'являє найвищі вимоги. Якщо в показниках спритності (гімнастика, акробатика, стрибки у воду, стрільба і т.д.) жінки практично не поступаються чоловікам, то за показниками гнучкості в деяких випадках (спортивна гімнастика, художня гімнастика, синхронне плавання, циркові мистецтва) вони демонструють значно вищі результати.

Сьогодні серед чоловіків першого зрілого віку дуже популярна система, розроблена Д. Вайдером, в якій сформульовано ряд принципів та методик спеціальних силових тренувань. Однак, зважаючи на зростаючий інтерес до ведення активного способу життя та збільшення кількості фітнес-клубів, що пропонують свої послуги з оздоровлення та покращення фізичного стану, вважаємо за доцільне детальне вивчення особливостей програмування занять силового спрямування з чоловіками першого періоду зрілого віку.

**Мета дослідження** – обґрунтувати зміст програми занять силовим фітнесом і визначити її вплив на силові показники чоловіків першого періоду зрілого віку.

В ході виконання дослідження ми використовували загальноприйняті **методи**, а саме: теоретичний аналіз та узагальнення даних літературних джерел, педагогічні методи (педагогічне тестування, педагогічний експеримент), методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** В педагогічному експерименті взяли участь 20 чоловіків першого періоду зрілого віку, віднесених за станом здоров'я до основної медичної групи. Усі учасники педагогічного дослідження на початок занять мали 1-2 місяці досвіду тренувань у тренажерному залі, таким чином

володіючи технікою виконання вправ та прийомами самоконтролю, але не відрізнялися високим рівнем прояву силових показників. З огляду на це, ми орієнтувалися на підбір вправ, які за своїм обсягом та інтенсивністю підходять для людей з низьким рівнем фізичного стану.

В ході констатувального етапу експерименту, який передбачав визначення антропометричних показників та показників фізичної підготовленості, ми розділили усіх учасників на дві групи – контрольну та експериментальну по 10 осіб у кожній групі.

Після завершення початкового етапу досліджень у контрольній групі навчальні заняття проводилися за традиційною методикою, яка передбачає акцентований розвиток певної м'язової групи на кожному занятті.

У експериментальній групі дотримувався принцип комплексної спрямованості у розвитку силових здібностей. Так, перше заняття у тижневому циклі було спрямоване на розвиток максимальної сили, а друге – на розвиток силової витривалості. Всього впровадження експериментальної методики зайняло два місяці, по два тренувальних заняття щотижня, таким чином загальна кількість занять склала 16 разів для кожної з груп.

Порівняльні дані експериментальної та контрольної групи до педагогічного експерименту представлені в таблиці 1. Проведений математико-статистичний аналіз порівняння двох вибірових середніх значень для непов'язаних вибірок за показниками  $t$  – критерію Стьюдента переконливо свідчить про те, що на початку педагогічного експерименту учасники контрольної та експериментальної груп за рівнем розвитку силових здібностей статистично достовірно не відрізнялися один від одного за рівня значущості 95 % ( $P > 0,05$ ).

Таблиця 1

**Рівень розвитку силових показників учасників дослідження на початку педагогічного експерименту**

№	Показники	КГ	ЕГ	t-критерій
1.	Жим штанги лежачи, кг	38,5±2,5	37,5±2,5	>0,05
2.	Присідання зі штангою, кг	43,5±2,5	42,5±2,5	>0,05
3.	Кистьова динамометрія, кг	37,4±2,6	36,2±1,2	>0,05
4.	Станова динамометрія, кг	89,5±6,5	87,5±3,4	>0,05
5.	Підтягування на високій перекладині, кількість разів	4±0,6	4±0,4	>0,05
6.	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	13±2,0	12±2,0	>0,05
7.	Кут на високій перекладині, с	11±3,0	10±1,5	>0,05
8.	Стрибок в довжину з місця, см	178±4,0	176±2,5	>0,05

Так, після педагогічного експерименту у експериментальної групи (таблиця 2), в позитивний бік змінилися всі характеристики силових здібностей: зросла динамічна та статична сила, стали кращими показники динамічної та статичної силової витривалості, а також збільшилися показники

швидкісно-силових здібностей. Усі зміни статистично значимі рівня достовірності, прийнятого у педагогічних дослідженнях ( $P < 0,05$ ).

Проте найбільшого прогресу досягли результати у згинаннях рук в упорі лежачи та утримання прямих ніг під кутом  $90^\circ$  у висі на високій перекладині. Таким чином, можна стверджувати, що розроблений комплекс вправ розвитку силових здібностей для цієї групи більшою мірою вплинув на тренуваність м'язів плечового поясу та тулуба. Дещо менше сприяв розвитку м'язів нижніх кінцівок.

Таблиця 2

**Рівень розвитку силових показників експериментальної групи дослідження протягом експерименту**

№	Показники	I етап	II етап	t-критерій
1.	Жим штанги лежачи, кг	38,5±2,5	55,0±0,7	>0,05
2.	Присідання зі штангою, кг	43,5±2,5	69,5±1,2	>0,05
3.	Кистьова динамометрія, кг	37,4±2,6	43,7±0,7	>0,05
4.	Станова динамометрія, кг	89,5±6,5	132,5±1,7	>0,05
5.	Підтягування на високій перекладині, кількість разів	4±0,6	9±0,4	>0,05
6.	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	13±2,0	19±0,6	>0,05
7.	Кут на високій перекладині, с	11±3,0	18±1,0	>0,05
8.	Стрибок в довжину з місця, см	178±4,0	194±2,0	>0,05

Оптимальна величина фізичного навантаження при розвитку максимальної сили для чоловіків, які брали участь у нашому дослідженні досягається при виконанні в одному підході 8-9 повторень вправ регіонального характеру із зусиллями 50-60% максимально можливих для них. Оптимальна величина фізичного навантаження при розвитку силової витривалості на заняттях силовим спрямуванням досягається при виконанні в одному підході 25-30 повторень вправ регіонального характеру від максимально можливих для них за 90-120 с.

Таке фізичне навантаження не призводить до вираженої втоми опорно-рухового апарату та нервово-м'язової системи, а, отже, не буде негативно впливати на їх фізичну працездатність протягом усього наступного робочого чи навчального дня. Крім цього, таке фізичне навантаження призводить і до поліпшення основних характеристик силових здібностей: динамічної та статичної сили, динамічної та статичної силової витривалості, а також швидкісно-силових здібностей.

**Висновки.** Сила є однією з основних і життєво необхідних фізичних здібностей людини. Її можна розвивати за допомогою використання різноманітних засобів. Але, як показали численні дослідження, найбільш ефективно вона піддається тренуванню, коли застосовуються обтяження, причому обтяження дозовані, тобто враховують фізичні можливості конкретної людини.

При складанні програми занять необхідно обов'язково враховувати як терміновий ефект навантаження, так і відставлений, який найбільшим чином впливає на фізичну працездатність протягом тижня. Саме тому, підбираючи кратність занять для нашої програми, ми зупинилися на двох тренувальних днях протягом тижня, для того, щоб забезпечити повне відновлення організму учасників дослідження.

Як відомо, основними параметрами, які дозволяють оптимізувати фізичне навантаження при розвитку силових здібностей, є: величина ваги снаряда або обтяження тренажерного пристрою; кількість повторень вправи; час виконання вправи; темп чи швидкість виконання вправи; кількість підходів; інтервал та характер відпочинку між підходами.

Для досягнення оптимального тренувального ефекту в процесі використання силового фітнесу необхідно враховувати наступні фактори: вихідний рівень фізичної підготовленості, вік, стаж занять оздоровчим фітнесом, наявність спортивного досвіду, присутність хронічних захворювань та функціональних розладів. Програма повинна базуватися на принципах наступності та систематичності, її потрібно змінювати кожні 2-3 місяці аби не викликати ефекту звикання, адже тоді тренувальний вплив від занять зменшується, або взагалі не відбувається ніякого прогресу. Саме тому, наша програма впроваджувалася протягом двох місяців занять, та за періодизацією кондиційного тренування відповідає підготовчому періоду, після успішного проходження якого учасникам дослідження рекомендовано збільшити кратність занять до 3 разів на тиждень та збільшити обсяг та інтенсивність занять.

#### **Список використаних джерел:**

1. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті. Київ : НУФВСУ, 2007. 112 с.
2. Хуртенко, О.В.; Дмитренко, С.М.; Герасимишин, В.П. Впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в систему фізичного виховання студентів. «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». Вінниця: ТОВ «Планер». Вип. 7(26), 2019. С.38-43
3. Чернозуб АА. Безпечні та критичні рівні фізичних навантажень для тренуваних та нетренуваних осіб в умовах м'язової діяльності силової спрямованості. *Фізіологічний журнал*. 2016; 62 (2):110-117.

## **ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ОЦІНКИ РУХОВОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Кленько Анна**

*Глухівський національний педагогічний університет  
імені Олександра Довженка*

**Резюме.** В статті досліджується проблема рухового розвитку дітей дошкільного віку. Обґрунтовується необхідність переосмислення підходів до оцінки рухового розвитку, розкриваються нові критерії оцінювання.