

УДК 796.035:613.97]-055.1-053.58

Ізотов Д.О.,¹ Чередниченко І.А.,² Захаріна Є.А.³

¹студ. гр. УФКС-121 НУ «Запорізька політехніка»

² наук. керівник – канд. наук фіз. вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»

³ наук. керівник – д-р. пед. наук, проф. НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Прискорений ритм життя, психофізичні навантаження, малорухливий спосіб життя – причини зростання захворюваності, скорочення тривалості життя населення зрілого віку [8]. Збереження та зміцнення здоров'я найбільш діяльної частини населення країни є важливим стратегічним завданням,

оскільки, за даними вчених, близько 70% дорослих мають низький і нижчий за середній фізичний стан та стан здоров'я, зокрема у 40–59 років – 81,2 % осіб [4]. Фахівцями встановлено досить широкий діапазон коливань показників фізичного стану, що обумовлено як віковими змінами, так і різним рівнем фізичної працездатності, функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем, фізичного розвитку і фізичної підготовленості, різним ступенем ризику розвитку серцево-судинних захворювань і різним рівнем фізичного стану. З віком спостерігається закономірне падіння рівня фізичної працездатності.

У сучасних умовах через значний рівень захворюваності населення України зростає значення ефективного використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності (ОРПА) в різних сферах життєдіяльності. Про доцільність впровадження засобів ОРПА для підвищення фізичного стану чоловіків другого періоду зрілого віку до регулярних занять фізичними вправами вказується у багатьох наукових дослідженнях [3, 9, 10 та ін.]. Варто зазначити, що розробка та впровадження заходів цілком узгоджується з європейським та світовим вектором залучення населення до рухової активності [1]. Тому пошук ефективних засобів, які позитивно будуть впливати на фізичний стан є актуальним та значущим.

Дослідження науковців доводять, що в чоловіків другого періоду зрілого віку, які систематично займаються руховою активністю нижча ступень захворюваності та порушення серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату [6, 9 та ін.].

Позитивний вплив на стан здоров'я, покращення стану серцево-судинної системи і фізичної працездатності та розвиток витривалості засобами диференційованого підходу під час розробки програм занять оздоровчою ходьбою відмічають Н.Я. Бондарчук, В.Г. Тулайдан, О.І. Тимочко [5], С. Футорний, С. Калитка, Н. Мацкевич, О.Рода, В. Михалевський [12].

Для збереження та зміцнення здоров'я В. Іваночко, І. Грибовська, Л. Чеховська, Р. Грибовський [9] рекомендують заняття циклічними вправами, оздоровчими видами гімнастики, спортивними іграми.

Zh.G. Kortava [14] довела ефективність застосування засобів спортивних та рухливих ігор, зокрема пляжним волейболом, пішими прогулянками, дозованими за відстанню та часом (теренкур) та ходьбою з палицями – Nordic walking, силовими вправи, що виконуються методом колового тренування в санаторно-курортних умовах.

З метою підвищення фізичного стану О.В. Апайчев [2] розробив програму занять оздоровчим фітнесом з використанням засобів Outdoor activity, до якої включено такі засоби: скандинавська ходьба, заняття силової спрямованості та стретчинг.

О. Благій, О. Андреевою [3] була запропонована комплексна фітнес-програма засобами скандинавської ходьби та силового тренування з використанням тренажеру TRX, яка позитивно вплинула на підвищення показників фізичного стану, зменшення психоемоційного напруження, покращення розумової працездатності, сприяння формуванню ціннісних орієнтацій на ведення здорового способу життя і заняття руховою активністю.

Дослідження проведені Чередніченко С.В., Скрипкою І.М., Козловим О.М. [13] відмічають позитивний вплив оздоровчо-тренувальних занять з панкратіону на стан здоров'я і забезпечують необхідний рівень фізичної підготовленості.

А.Г. Грітченко, С.А. Пензай [7] довели, що регулярні заняття настільним тенісом сприяють покращенню морфофункціональних показників, фізичної та розумової працездатності, підвищенню рівня рухової активності та фізичної підготовленості, чудовому самопочуттю, профілактиці низки захворювань і дають змогу зберігати життєрадісність до похилого віку.

Позитивний вплив на фізичний стан чоловіків зрілого віку засобами спортивного туризму (пішохідний, лижний, гірський, водний, велосипедний, спелео, автомото, вітрильний та комбінований), а також альпінізму, скелелазіння, гірськолижного спорту, сноуборду, спортивною радіопеленгацією, спортивним орієнтуванням, водним слаломом, а також вітрильним, підводним, риболовним та парашутним спортом відмічають П.Є. Лівак, Ю.В. Полухін, А.В. Стешиц [11].

Все вище зазначене дає підстави стверджувати, що заняття різними видами оздоровчо-рекреаційної діяльності з чоловіками другого періоду зрілого віку позитивно впливають на показники фізичного стану, зменшення психоемоційного напруження, покращення розумової працездатності, підвищення стійкості організму до несприятливих умов зовнішнього середовища і до розумового напруження та стресових ситуацій, сприяння формуванню ціннісних орієнтацій на ведення здорового способу життя і заняття руховою активністю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Андреева О, Дутчак М, Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 2. С. 59–66.

2.Апайчев О.В. Корекція фізичного стану чоловіків другого періоду зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом : автореф. дис. ...к.н. з фіз.виховання та спорту : 24.00.02. Київ, 2016. 26 с.

3.Благій О, Андреева О. Оптимізація рухової активності чоловіків першого періоду зрілого віку засобами Outdoor фітнесу. Фізична культура,

спорт та здоров'я нації : зб. наук пр. Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського. Вінниця, 2015. С. 35–41.

4.Боднар І, Виноградський Б, Павлова Ю, Ріпак М. Оцінювання фізичної підготовленості та якості життя різних груп населення. Львів : ЛДУФК, 2018. 132 с.

5.Бондарчук Н.Я, Тулайдан В.Г, Тимочко О.І. Застосування диференційованого підходу при розробці програм занять оздоровчою ходьбою для осіб другого зрілого віку. Науковий вісник Ужгородського університету. 2022. № 1. С. 19–22.

6.Борейко Н.Ю., Калякін А. Бадмінтон як засіб оздоровчої фізичної культури для людей зрілого віку. Шляхи розвитку рухової активності молоді України : матеріали IV всеукр. наук.-практ. конф., м. Дрогобич, 12 травня 2022 р. Дрогобич : Посвіт, 2022. С. 8–14.

7.Грігченко А.Г., Пензай С.А. Технологія програмування профілактико-оздоровчих занять із настільного тенісу для чоловіків-викладачів ВНЗ. Фізичне виховання і спорт. 2017. №10(39). С. 50–56.

8.Єракова Л., Примасюк В., Левінська К. Сучасні підходи до організації занять outdoor activity з особами зрілого віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. № 2. С. 48–52.

9.Іваночко В., Грибовська І., Чеховська Л., Грибовські Р. Рекреаційна діяльність чоловіків другого періоду зрілого віку. Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті : матеріали XVIII міжн. наук. конф. у фізичному вихованні і спорті. 2023. С. 204–206.

10.Калитка С., Футорний С. Фізичний стан чоловіків другого періоду зрілого віку, які займаються оздоровчою ходьбою. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань) : матеріали IX всеукр.наук.-практ. онлайн-конф. (м. Київ, 10 грудня, 2021 р.). Київ : ун-т ім. Бориса Грінченка, 2021. С. 83–85.

11.Лівак ПЄ, Полухін ЮВ, Стешиц АВ. Активний відпочинок: види і різновиди активного туризму та їх сутність. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. 2022. №7(152). С. 79–83.

12.Футорний С, Калитка С, Мацкевич Н, Рода О., Михалевський В. Вплив занять оздоровчою ходьбою на фізичний стан чоловіків другого зрілого віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : Східноєвроп. 13.нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2015. № 3(31). С. 67–70.

13.Чередніченко С.В., Скрипка І.М., Козлов О.М. Динаміка фізичного стану чоловіків зрілого віку під впливом оздоровчо-тренувальних занять з панкратіону. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип. 4 (112). 2019. С. 164–167.

14.Kortava Zh.G. Development of healthenhancing recreational technologies for physical education at the resort. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2015. Vol. 2(120). P.72-75.