

спорту. Питання щодо застосування дихальних вправ в тренувальному процесі в ациклічних видах спорту, в тому числі і футболу, ще недостатньо вивчено.

### **Список використаної літератури**

1. Алексеева Е. Н., Голякова Н. Н., Федотова Т. Д., Шевченко А. М., Ващенко О. Е. Дыхательные упражнения в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов. *Проблемы современного образования*. 2019. №1. С. 50–55.
2. Беленко И. С., Шаханова А. В. Особенности адаптации системы внешнего дыхания к повышенной мышечной деятельности у юных спортсменов игровых видов спорта с различными соматическими типами. *Вестн. Адыг. гос. ун-та*. Сер. 4. 2008. № 4. С. 96–104.
3. Бобрик Ю. В., Клапчук В. В. Развитие функциональных резервов внешнего дыхания и работоспособности у спортсменов различной специализации. *Современные достижения спортивной медицины, лечебной физкультуры и валеологии*. 2003. С. 54–55.
4. Лисенко С. Г., Баєв О. А. Адаптація зовнішнього дихання до фізичних навантажень. *Вісн. Луган. нац. ун-ту ім. Тараса Шевченка*. 2009. № 2 (165). С.79–85.

## **ПОБУДОВА ПЕРСОНАЛЬНИХ ПРОГРАМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ**

*Лобасенко А. О., Кириченко В. М.*

Національний університет фізичного виховання і спорту України

**Анотація.** Питання збереження та зміцнення здоров'я населення залишається першочерговою проблемою державного рівня. Особливо значення оздоровчих занять зростає в умовах сьогодення, коли, зважаючи на об'єктивні фактори світового масштабу, значна частина населення позбавлена можливості відвідувати організовані тренування. При цьому актуалізується така форма відвідування оздоровчих тренувань, як дистанційна (онлайн). В статті автори розкривають важливість ведення активного способу життя через використання сучасних оздоровчих технологій в дистанційному форматі.

**Вступ.** За даними досліджень, щонайменше 60% населення у всьому світі не дотримується необхідного рівня рухової активності відповідно до фізіологічних норм для позитивної дії на здоров'я. Недостатня рухова активність зумовлює більше 5,5 % смертності у світі (щорічно понад 3,2 млн. випадків), її визнано в якості четвертого за значимістю чинника ризику смертності у світі. У глобальних масштабах 12 % випадків смертей у світі є

наслідком підвищеного артеріального тиску, 8,7% – зловживання палінням, 5,8 % – підвищеного вмісту глюкози у крові та, як згадувалося раніше, 5,5% смертності є наслідком зниженого рівня рухової активності [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Відомо, що основним фактором, який визначає рівень фізичного здоров'я, є спосіб життя. Це комплексне поняття, яке передбачає дотримання загальноприйнятих норм здорового способу життя. Важливим фактором є дотримання рухового режиму, який передбачає наявність спеціально організованих форм рухової активності та підтримка рухливого способу життя загалом.

Різні автори займалися проблемами вивчення впливу різних форм оздоровчого фітнесу на фізичний та функціональний стан організму жінок зрілого віку. Серед останніх досліджень слід відзначити дослідження Маріонда І.І., Кевпаніч В.В., Лисенчук С.Г. (2020 р.), які розкрили вплив занять оздоровчою аеробікою на фізичну працездатність жінок першого зрілого віку [2], дослідження Гети А.В. (2020), присвячені особливостям використання функціональних петель у оздоровчому тренуванні жінок першого зрілого віку [3], дослідження Синиці Т.А. (2020) присвячені вивченню впливу аеробіки на стан дихальної системи жінок даної вікової категорії [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Слід також звернути увагу на фундаментальні дослідження Томіліної Ю.І. (2020) та ін., присвячених впливу занять за системою Пілатес на больовий синдром у жінок зрілого віку, де фізична активність виступає у якості профілактики та лікування цих порушень [4]. Дослідження Нагорної А. Ю., О. В. Андрєєвої, та В. М. Лишевської (2020), доводять позитивний вплив занять оздоровчим фітнесом на показники індексу маси тіла та якісного складу маси тіла з використанням сучасних інформаційних технологій [6].

Як видно з аналізу останніх публікацій, що присвячені впливу різних напрямів оздоровчого фітнесу на фізичний стан і склад тіла, та наростаючої кількості хвороб та патологічних станів, що виникають внаслідок зниженого рівня рухової активності, постає необхідність підбору таких форм занять оздоровчим фітнесом, які були б доступні широкому загалу жінок. Тому, вважаємо за необхідне розробити програму занять, яка б враховувала індивідуальні потреби та можливості жінок першого періоду зрілого віку та сприяла вдосконаленню фізичного стану останніх.

**Мета дослідження** – обґрунтувати доцільність та ефективність використання персональних оздоровчих занять для жінок першого періоду зрілого віку.

**Для досягнення поставленої мети передбачається вирішення наступних завдань:**

1) Провести аналіз та узагальнення даних літературних джерел, присвячених темі дослідження.

2) Обґрунтувати та скласти програму занять оздоровчим фітнесом для жінок першого періоду зрілого віку.

У своєму дослідженні ми використовували загальноприйняті **методи дослідження**, а саме: теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної наукової літератури, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Напрямок функціональних тренувань давно завоював популярність серед різних верств населення. На нашу думку, така поширеність зумовлена порівняною доступністю функціональних вправ, їх універсальним впливом на організм людини, можливістю тренуватися з мінімальним набором інвентарю або ж без нього.

До того ж вправи функціонального характеру мають вплив на всі м'язові групи нашого тіла, пропрацьовують глибокі м'язові групи, які не працюють в процесі виконання вправ на силових тренажерах, зате активно включаються в роботу в процесі повсякденної рухової діяльності.

Останні дослідження доводять, що постійне вимушене сидіння, як і куріння, скорочує наше життя. Багато досліджень також показують, що ефекти від тривалого сидіння неможливо нівелювати фізичними вправами або іншими хорошими звичками. Це означає, що навіть якщо ви майже весь день сидите, але присвячуєте кілька годин на тиждень фізичним вправам, то це не допоможе вам позбутися негативних наслідків сидіння.

Основою функціональних тренувань є створення функціонального тіла, в свою чергу, дисфункції в нашому тілі є наслідком неправильного та малорухливого способу життя (в основному). Тому в нашій програмі ми підбирали такі вправи і способи їх виконання, які дозволяють зробити суглоби більш рухливими та привчають наші м'язи виконувати свої функції правильно та економно.

Таким чином, як показав аналіз літературних джерел з проблематики дослідження та результати власних спостережень, функціональні тренування є найбільш затребуваними порівняно з іншими напрямками тренувань, зважаючи на сучасний спосіб життя. В свою чергу, важливим аспектом є регулярність та систематичність занять. Тому, складаючи програму, ми виходили з принципів систематичності, поступовості, наступності та прогресування навантажень.

Вся програма розрахована на 50 занять та має таку структуру (табл. 1.)

**Схема занять функціональних тренувань для жінок першого періоду зрілого віку**

Тренувальні блоки	Інвентар	Номер заняття у схемі	Тривалість
МФР, правильне дихання в тренуваннях.	Пілатес-бол, рол, подушка	1,8, 15, 22, 29, 36, 43, 50	35 хвилин
Відпрацювання правильного такту та глибини дихання. Тренування з м'ячем, спрямовані на активне включення м'язів пресу.	Пілатес-бол	2, 9, 16, 23, 30, 37, 44, 51	30хвилин
МФР, стабілізація корпусу – планки, упори на колінах та зігнутих ліктях.	Пілатес-бол, рол, шипований м'яч.	3, 10, 17, 24, 31, 38, 45,52	30 хвилин
Вправи для м'язів рук та ніг.	Фітнес-резинки, коврик.	4, 11, 18, 25, 32,39, 46, 53	30 хвилин
Дихання – вправи, які сприяють включенню в роботу діафрагмального типу дихання, мобілізація і контроль хребта.	Пілатес-бол.	5,12,19, 26, 33, 40, 47, 54	30 хвилин
Тренування косих м'язів живота – вправи на включення глибоких м'язів пресу, вправи для косих м'язів живота.	М'яч, коврик.	6, 13, 20, 27, 34, 41,48, 55	30 хвилин
Вихідний день.		7,14,21,28, 35,42, 49, 56	

Підбираючи вправи для занять з жінками першого періоду зрілого віку, ми опиралися на те, що вони повинні бути максимально простими у виконанні та не потребувати особливого інвентарю. Крім того, всі вправи програми спрямовані на активну роботу м'язових груп, котрі мають важливе значення у житті кожної жінки. Кожне тренування розраховане на 30 хвилин щоденної роботи, або ж можна комбінувати блоки та виконувати три тренування протягом тижня, тривалістю одна година. На нашу думку, саме систематичність є запорукою успіху та досягнення бажаного результату у будь-якій справі.

**Висновки.** В ході дослідження нами була розроблена програма тренувань, яка складається з 50 занять різної спрямованості, які були об'єднані в умовні блоки. Вправи у

кожному з блоків були підібрані таким чином, щоб розвивати певну м'язову групу чи рухову навичку. Заняття триватимуть протягом двох місяців кожного дня, крім неділі. Така періодичність занять зумовлена їх короткою тривалістю – 30-35 хвилин. Але частота виконання вправ зумовить бажаний тренувальний ефект, а головне – сприятиме формуванню звички до щоденних занять та дотримання інших аспектів здорового способу життя.

Результатом таких занять очікується приріст показників фізичного стану та покращенням загального самопочуття учасників дослідження.

### **Список використаної літератури**

1. Мартынюк О. Показатели физического состояния женщин, занимающихся оздоровительной аэробикой. Слобожанський науково-спортивний вісник 2016. 4, С. 73-78. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv\\_2016\\_4\\_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv_2016_4_15)
2. Гета А. В. Возможности использования функциональных петель TRX у системе оздоровления жінок першого зрілого віку. Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (23-24 квітня 2020 р.) голов. ред. О. К. Корносенко. Полтава : Сімон, 2020. С. 184-186. Режим доступу: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/14112>
3. Маріонда І.І. Кевпанич В.В., Лисенчук С.Г. Вплив заняття оздоровчою аеробікою на фізичну працездатність жінок першого зрілого віку. Матеріали 74-ої підсумкової наукової конференції професорсько-викладацького складу ДВНЗ «УжНУ» (Ужгород, 25 лютого 2020 р.). Ужгород, 2020, С. 22-24. Режим доступу: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/28871>
4. Гета А. В. Возможности использования функциональных петель TRX у системе оздоровления жінок першого зрілого віку. Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (23-24 квітня 2020 р.) / голов. ред. О. К. Корносенко. Полтава: Сімон, 2020. С. 184-186. Режим доступу: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/14112>
5. Синиця Т. О. Вплив занять оздоровчою аеробікою на стан дихальної системи жінок першого періоду зрілого віку. Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (23-24 квітня 2020 р.) / голов. ред. О. К. Корносенко. Полтава: Сімон, 2020, С. 237-242.
6. Kashuba, V., Tomilina, Yu., Byshevets, N., Khrypko, I., Stepanenko, O., Grygus, I., Smoleńska, O., & Savliuk, S. Impact of Pilates on the Intensity of Pain in the Spine of Women of the First Mature age. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2020, 20 (1), С. 12-17. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.1.02> ISSN 1993-7989 (print). ISSN 1993-7997

7. Нагорна А.Ю., Андреева О.В., Лишевська В.М. Корекція показників фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку з надлишковою масою тіла в процесі занять оздоровчим фітнесом. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2020. 7(127),С. 129-135. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7\(127\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7(127).25)

## ОЗДОРОВЧО-РУХОВІ ІГРИ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПОЧУТТЯ КОЛЕКТИВІЗМУ В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

*Лукащук М. В., Ціпан Т. С.*

Рівненський державний гуманітарний університет

**Анотація.** Стаття присвячена проблемі формування почуття колективізму в учнів початкової школи засобами оздоровчо-рухових ігор. Здійснена характеристика ігор з урахуванням вікових та психолого-педагогічних особливостей молодших школярів. Вирізнена виховна цінність кожної гри.

**Вступ.** Висока інтенсивність навчального навантаження в початкових класах та емоційне напруження молодших школярів негативно позначається на їх фізичному і психічному здоров'ї. Одним із засобів збереження і зміцнення здоров'я молодших школярів є заняття фізкультурою та спортом, важливість яких відображена в низці законодавчих документів, зокрема, Державному Стандарті початкової освіти, Законі України «Про освіту» тощо. Наприклад, у Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» зазначається: «рухова активність значною мірою сприяє дотриманню людиною здорового способу життя, а також в окремих випадках зменшенню негативного впливу на організм людини шкідливих звичок, підвищенню стресостійкості та відволікає від асоціальної поведінки. Рухова активність є генеруючим та стимулюючим чинником у системі здорового способу життя, має важливе значення для вдосконалення фізичного розвитку і підготовленості особи» [4].

**Мета і завдання дослідження** – висвітлити проблему формування почуття колективізму в учнів початкової школи засобами оздоровчо-рухових ігор та схарактеризувати їх виховний потенціал.