

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики спорту

Коломієць Дмитро Ігоревич

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ПАНКРАТІОНУ
ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЧОЛОВІКІВ 30-35 РОКІВ**

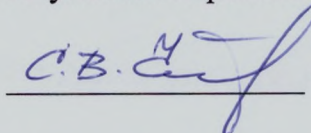
Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеню магістра

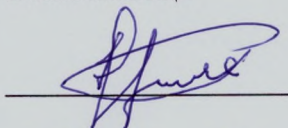
Науковий керівник

 С.В. Чередніченко,
доцент кафедри ТМФК

« 25 » листопада 2022 року

« 25 » листопада 2022 року

Виконавець

 Д.І. Коломієць

« 25 » 11 2022 року

Суми 2022

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії і методики спорту

Коломієць Дмитро Ігоревич

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ПАНКРАТІОНУ
ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЧОЛОВІКІВ 30-35 РОКІВ**

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

_____ С.В. Чередніченко,

ст..викладач, доцент кафедри ТМС

«25» _____ 11 _____ 2022 року

Виконавець

_____ Д.І. Коломієць

«25» _____ 11 _____ 2022 року

Суми 2022

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ПАНКРАТІОН ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	8
1.1. Вікові зміни фізичного розвитку чоловіків зрілого віку.....	8
1.2. Структура фізичного стану та особливості розвитку фізичних якостей чоловіків зрілого віку.....	11
1.3. Одноборства – як засіб фізичного виховання чоловіків.....	14
Висновки до розділу 1.....	16
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	17
2.1. Методи дослідження.....	17
2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної та науково- методичної літератури.....	17
2.1.2. Соматометричні методи досліджень.....	18
2.1.3. Фізіологічні методи дослідження.....	20
2.1.4. Педагогічні методи дослідження.....	21
2.1.5. Методи математичної статистики.....	23
2.2. Організація дослідження.....	24

	3
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЧОЛОВІКІВ 30-35 РОКІВ	26
ЗАСОБАМИ ПАНКРАТІОНУ.....	
3.1. Оцінка фізичного стану чоловіків другого зрілого віку та його характеристики.....	26
3.2. Обґрунтування змісту оздоровчих занять з елементами панкратіону для чоловіків другого зрілого віку.....	28
3.3. Вплив оздоровчо-тренувальних занять з панкратіону на психологічний стан чоловіків зрілого віку	34
Висновки до розділу 3.....	44
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	47

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

- ФП – фізична підготовка
- АТдист – артеріальний тиск діастолічний
- АТсист – артеріальний тиск систолічний
- ДТ – довжина тіла
- ЖЄЛ – життєва ємність легенів
- I. Руф'є – індекс Руф'є
- МТ – маса тіла
- ПТ – пульсовий тиск
- ССС – серцево-судинна система
- ЧСС – частота серцевих скорочень
- ЕГ – експериментальна група
- КГ – контрольна група
- РФП – рівень фізичної підготовленості
- ЖІ – життєвий індекс
- I. Робінсона – індекс Робінсона
- СІ – силовий індекс
- ДЮСШ – дитячо юнацька спортивна школа
- СК – спортивний клуб

ВСТУП

Актуальність теми. Здорового способу життя дотримуються тільки 26,7 % чоловіків, значна кількість за даними С. Футорний, С. Калитка, Н. Мацкевич, О.Рода, В. Михалевський [25] неправильний спосіб життя. В Україні в умовах сьогодення склалася критична ситуація зі станом здоров'я населення на сьогодні. Більшість науковців [23, 32] вважає, що зміцнити здоров'я населення можна за допомогою використання засобів фізичної культури, так як саме фізичні вправи сприяють підвищенню стійкості організму до несприятливих умов зовнішнього середовища, а також є засобом меншення розумового напруження та підвищення стресостійкості організму.

Останнім часом фахівці фізичної культури і спорту для покращення та корекції фізичного стану саме чоловіків зрілого віку використовують засоби різних видів спорту Симонік А. В., Пономарьов В. О., Симонік М. С. [24] запропонували програми силових тренувань з урахуванням типу статури чоловіків віком від 16 до 45 років з метою підвищення показників їх фізичного стану, тоді як С. Футорний та співавтори [26] наголошує на позитивному впливі засобів оздоровчої ходьби на показники фізичної підготовки чоловіків зрілого віку.

Наявні у літературних джерелах дані про використання засобів одноборств з метою покращення фізичної підготовки дітей молодшого та старшого шкільного віку, але недостатньо досліджень розкривають технологію побудови оздоровчо-тренувального процесу з застосуванням засобів панкратіону для чоловіків зрілого віку, хоча багато досліджень присвячені вивченню проблем вдосконалення їх фізичної підготовки та фізичного стану.

Фахівцями розроблено велика кількість типових програм оздоровчого тренування з урахуванням п'яти декад життя дорослої людини. У розроблених програмах зазначено спрямованість занять, їх тривалість, інтенсивність навантаження за показниками ЧСС, кількість занять на тиждень. Але на жаль в літературі недостатньо даних щодо застосування панкратіону у фізичному вихованні чоловіків середнього віку, що підтверджує актуальність даного дослідження. Усе це вказує на потреби розробки змісту та структури занять оздоровчої спрямованості для корекції фізичного стану чоловіків зрілого віку засобами панкратіону.

Мета дослідження – науково обґрунтувати та розробити зміст оздоровчих занять із застосуванням засобів панкратіону для чоловіків 30-35 років з метою корекції їх фізичного стану.

Завдання роботи:

1. Зробити аналіз літературних джерел та провести узагальнення отриманої інформації з проаналізованих наукових досліджень щодо застосування засобів одноборств у фізичному вихованні осіб зрілого віку.

2. Встановити вихідний рівень фізичного стану та фізичної підготовленості чоловіків 30-35 років.

3. Розробити, запровадити й експериментально перевірити ефективність впливу оздоровчих занять з панкратіону на фізичний стан чоловіків 30-35 років

Об'єкт дослідження – зміст оздоровчих занять з застосуванням засобів панкратіону для чоловіків 30-35 років.

Предмет дослідження – фізичний стан чоловіків 30-35 років та особливості його динаміки під впливом оздоровчих занять з панкратіону.

Методи дослідження: Теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; соматометричні методи (вимірювання зросту, маси, окружності грудної клітки); фізіологічні методи; педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент); статистичні методи обробки

отриманих результатів дослідження.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в:

- доповнено дані щодо особливостей проведення фізкультурно-оздоровчої із застосуванням засобів панкратіону для чоловіків зрілого віку;
- розширено дані стосовно особливостей впливу засобів одноборств на фізичну підготовку та фізичний стан чоловіків 30-35 років;
- створено передумови для подальшої розробки та запровадження в фітнес клуб «BALU» оздоровчої програми удосконалення фізичної підготовки чоловіків 30-35 років.

Теоретико-методологічна основа дослідження базується на вченні з теорії та методики фізичної культури та фізичного виховання (О.А. Томенко, І.М.Скрипка, С.В.Чередніченко, Симонік А. В, Симонік М. С., Симонік М. С., Футорний С., Світлана К., Мацкевич Н., Рода О., Михалевський В., Чередніченко С.В., Скрипка І.М. Козлов О., І.М. Коваленко, Я.М. Копитіна).

Теоретична та практична значущість дослідження полягає у науковому обґрунтуванні, розробці та апробації оздоровчих занять з застосуванням елементами панкратіону для чоловіків 30-35 років в умовах фітнес клубу «BALU».

Апробація результатів дослідження

Коломієць Дмитро, Чередніченко Сергій

ФІЗИЧНИЙ СТАН ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ Інноваційні і цифрові технології у процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф., 5 жовтня 2022 р. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2022. С 79.

Коломієць Д.І., Чередніченко С.В., Скрипка І.М. Корекції фізичного стану чоловіків 30-35 років в процесі занять панкратіоном. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XXII Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених : у 2 т. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2022. Т.1. С.180 –185. 0, 63 др. арк Авт. внесок 0,33. Наукове видання України/ Google Scholar.

РОЗДІЛ 1

ПАНКРАТІОН ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ

1.1. Вікові зміни фізичного розвитку чоловіків зрілого віку

Зміни, пов'язані із зрілим віком за даними В.М.Смирнова [21], в першу чергу, стосуються фізичної сфери. [21, 25]. Зміна основних показників фізичного розвитку за результатами досліджень [21, 23] починається з ранньої дорослості і закінчуючи 80-річним віком. Щодо вікового цензу осіб зрілого віку за даними з підручників у віковій та педагогічній психології [25] використовують періодизацію, засновану на таких педагогічних критеріях:

- I період – 22-35 років – чоловіки, 21– 35 – жінки;
- II період – 36 – 60 років – чоловіки, 36 – 55 – жінки.

За даними Лісовець О. В.: «Віковий період – відрізок життя індивіда, який досягає певного ступеня розвитку і має характерні, відносно стійкі якісні особливості. У межах періоду відбуваються кількісні та якісні зміни психіки, що дає змогу виділити певні стадії, що послідовно змінюють одна одну» [15]. Науковці стверджують [1, 25], що саме фізичний розвиток є одним з найважливіших критеріїв в оцінці стану здоров'я людини. Фізичний розвиток – це процес, яким можна керувати та спрямовувати в необхідному напрямку, але в самій методиці оцінки фізичного розвитку людини немає єдності, тобто більшість наукових джерел має різні критерії його оцінки. Деякі автори [21, 23, 25] обмежуються довжиною, масою тіла й окружністю грудної клітки, чого явно недостатньо для повної характеристики фізичного розвитку. Незважаючи на це в кожному віковому періоді для фізичного розвитку характерні певні зміни. Так Т. В. Фролова, О. В. Атаманова, І. І. Терещенкова, А. С. Сенаторов, 2020 надаючи характеристику фізичного

розвитку дітей раннього віку вказують на те, що вона включає оцінку соматометричних і стоматоскопічних показників [27].

Щодо фізичного розвитку та фізичного стану чоловіків зрілого віку, є такі твердження науковців, що вони мають значні індивідуальні коливання, а пропорції тіла залежать від віку та статі людини, тому визначення їх фізичних кондицій лише за стоматоскопічними та соматометричними показниками не вірно. Надаючи характеристику фізичному розвитку чоловіків з аналізу літературних джерел визначено, що довжина тіла та її вікові зміни, як правило, індивідуальні, саме в зрілому віці форма і будова тіла змінюються мало. Між 30 і 50 роками довжина тіла залишається постійною, а потім починає зменшуватися [11].

Зниження працездатності кожної з функцій організму відбувається неоднаково, так життєва ємність легень (ЖЄЛ) у чоловіків значно більше. За одну хвилину в легенях вентилюється близько 5-7 літрів повітря і поглинається до 2 літрів кисню, але з віком ЖЄЛ зменшується 40 років у чоловіків – 74%, тоді як в 50 років – 50%. М'язи чоловічого тіла складають 40% від маси всього тіла, а вага м'язової тканини по відношенню до ваги тіла у чоловіків в середньому становить 40%, тоді як жирової тканини лише 18 [25]. З віком спостерігаються такі зміни з боку м'язової системи, як:

- М'язи гірше функціонують тому, що через кров вони не доотримують необхідну кількість поживних речовин та з них не достатньо виводяться продукти розпаду.

- Кровоносним судинам властиве закупорення, так як з віком вони стають менш еластичні. Сердце також із-за старіння серцево-мязової системи також страждає, а саме: знижується максимальний його ковток, а після кожного скорочення довше відновлюється і навантаження на серцевий м'яз збільшується.

- Кров'яний тиск у чоловіків продовжує поступово підвищуватися: максимальне до 155 і мінімальне до 75 мм. рт. ст., але слід зауважити у

чоловіків-спортсменів ці показники значно вищі, а частота серцевих скорочень (ЧСС) має показники нижчі мінімальної межі [21].

Рухова активність за даними досліджень більшості науковців [12, 14] чинить істотний вплив на організм людини, а саме сприяє нормальному функціонуванню і підвищенню фізичного здоров'я. Тому, підвищення функціонування фізіологічних систем організму можна за допомогою здорового способу життя тому, що рухова активність дійсно позитивно впливає на фізичний розвиток та фізичний стан осіб зрілого віку. У осіб, які систематично займаються фізичними вправами і спортом він набагато вищий, ніж у їх однолітків, які ведуть пасивний спосіб життя.

З аналізу літературних джерел визначено, що фізична культура має два види впливу на організм людини, визначено на рисунку 1.1.

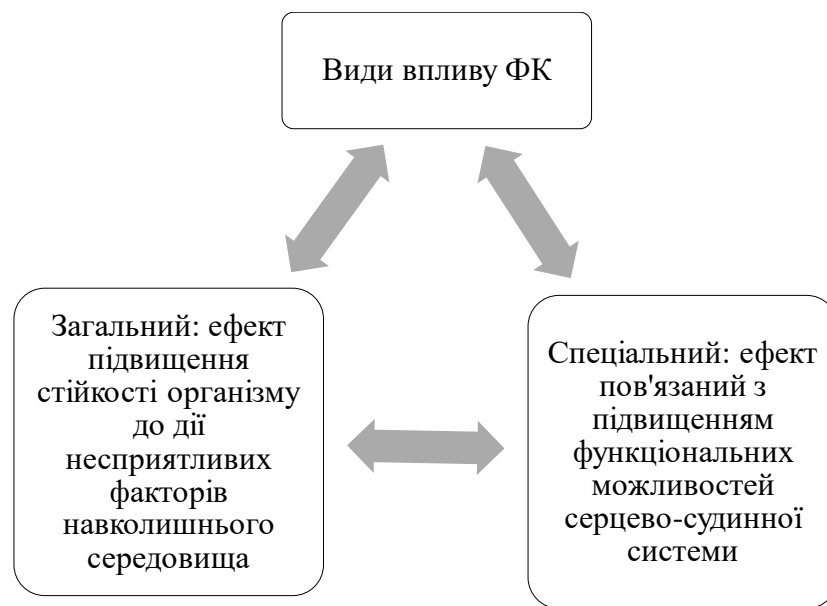


Рис. 1.1. Види впливу фізичної культури на організм людини

І.М. Коваленко визначає, що чоловіки середнього віку за допомогою занять одноборствами, а саме фріфайтом, можуть підвищити свої аеробні можливості і рівень фізичної витривалості свого організму – показники біологічного віку організму і його життєздатності. Таким чином, оздоровчий ефект занять фізичною культурою пов'язаний перш за все з підвищенням аеробних можливостей організму, рівня загальної витривалості і фізичної працездатності [15].

Крім того, регулярні заняття спортом дозволяють в значній мірі загальмувати розвиток вікових змін фізіологічних функцій, а також дегенеративних змін різних органів і систем. В цьому відношенні не є виключенням і кістково-м'язова система. Заняття фізичною культурою позитивно впливають на всі ланки рухового апарату, перешкоджаючи розвитку дегенеративних змін, пов'язаних з віком і гіподинамією. Підвищується мінералізація кісткової тканини і зміст кальцію в організмі, що перешкоджає розвитку остеопорозу.

Зрілий вік характеризується певними особливостями:

- На заняттях спортом слід обов'язково враховувати їх вікові зміни – «зниження функціональних можливостей», «зниження реактивності», «еластичності і міцності опорно-рухового апарату», та пам'ятати про ослабленні процеси відновлення в даному віці;
- Обережно використовувати вправи швидкісного та швидкісно-силового характеру, а обережно вводити вправи силового характеру.

Першочерговим завданням занять оздоровчої спрямованості повинно бути підвищення культури фізичного здоров'я, а також формування стійкої мотивації до загатять спортом.

1.2. Структура фізичного стану та особливості розвитку фізичних якостей чоловіків зрілого віку

За даними В.К. Бальсевич [Ошибка! Источник ссылки не найден.] для вибору засобів оздоровчого тренування, а також спрямованості тренувальних занять і параметрів навантаження на організм осіб зрілого віку необхідно обов'язково визначати їх вихідний рівень фізичного стану. Проаналізувавши роботи багатьох фахівців [1, 2], які в своїх дослідження використовували регресійний та кореляційний аналіз в структурі фізичного стану виділили провідні його фактори:

- «показники загальної фізичної працездатності (МСК);

- показники ССС під час виконання максимального велоергометричного тесту;
- показники ССС (серцево-судинної системи) у спокої;
- показники загальної швидкісної та швидкісно-силової витривалості;
- показники респіраторної системи у спокої;
- антропометричні показники: маса тіла, зріст» [1, 2].

Г.Л. Апанасенко та іншими фахівцями [3, 9] на основі вказаних показників, тобто провідних факторів фізичного здоров'я – фізична працездатність (ФП) та максимальне споживання кисню (МСК) було встановлено рівні фізичного стану (РФС) всього їх 5 (рис.1.2.).



Рис. 1.2. Рівні фізичного стану за Г.Л. апанасенко, 1998.

Кожний рівень фізичного стану характеризується певною сукупністю клініко-функціональних ознак, тоді як лише 5-й високий РФС може гарантувати людям відсутність захворювань. На сьогодні в більшості осіб зрілого віку, як чоловіків, так і жінок спостерігається критичний рівень фізичного стану, це 3-й середній рівень. Що підтверджують результати опитування, які надані в електронних джерелах і причина цього є: «недостатнє фінансування від місцевих органів виконавчої влади для проведення регіональних та відбіркових етапів всеукраїнських спортивно-масових і спортивних заходів; забезпечення участі здобувачів освіти регіону у місцевих, регіональних та всеукраїнських спортивно-масових і спортивних заходах» [33, 0].

Тому, при визначенні інтенсивності занять оздоровчої спрямованості за МСК для осіб вік яких >20, але не <60, тривалість вправи в межах 10-6-хвилин необхідно дотримуватись наступних рекомендацій, а саме для

визначення пульсового режиму, з урахування РФС використовувати наступну формулу:

$$\text{ЧСС трен.} = (190 + 5N) - (A + t),$$

де: N – порядковий номер РФС;

A – вік, кількість років;

t : – тривалість навантаження у хв.

Інтенсивність тренувальних навантажень з урахуванням вікових змін фізичного розвитку чоловіків середнього віку повинна бути невисокою. Заняття рекомендується проводити 3 рази на тиждень тривалістю для осіб першого періоду зрілого віку 2 години, другого – 1,5 години з додатковим заняттям оздоровчого та рекреаційного характеру .

Також для чоловіків вказаного віку існує необхідність не лише в корекції та підтримці фізичного стану, але і в удосконаленні та покращенні їх фізичної підготовки для цього одним із основних завдань полягає в покращенні рівня розвитку їх фізичних якостей. Саме тому, вважаємо за необхідне розглянути особливості розвитку фізичних якостей в першому періоді зрілого (середнього) віку чоловіків, з метою ефективної організації навчально-тренувального процесу з панкратіону.

За даними Б.М. Шиян фізичні якості – це: «розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову дію» [31]. Перший етап зрілого віку у чоловіків відрізняється певною стабільністю функцій та відмічається чітка тенденція до регресу рухових функцій. У 20-30 річному віці чоловіки мають меншу моторну реакцію при рухах плечами і тулубом, тоді як в 30-40 років ця реакція ці відмінності від юнаків охоплюють всі рухи в соновних суглобах, а також ця закономірність поширюється на швидкість поодинокого руху і частоту рухів.

За даними науковців: «основні причини регресу це всіх форм швидкості полягають у деякому зниженні збудливості й рухливості нервових

процесів, збільшенні фаз абсолютної й відносної рефрактерності. Особливо помітний регрес у чоловіків (-25%) динамічної сили за результатами в підтягуванні. Домінуючим компонентом структури рухової підготовленості чоловіків стає чинник силової динамічної витривалості» [33, 0].

За даними Філімонова В.І. [28] у чоловіків зрілого віку, тобто у віці після 20 років у зв'язку з безповоротними змінами в м'язах і зв'язках знайшуються показники гнучкості, а рухливість великих ланок тіла поступово збільшується до 13-14 річного віку, але в 30-40 років з використанням різних засобів та методів розвитку даної якості все ж таки можна досягти її підвищення. Особливо рекомендують для збільшення рухливості в суглобах вправи з амплітудою рухів, так як збільшується відбувається за рахунок зовнішніх впливів [33, 0].

Аналіз літературних джерел вказує, що у зрілому віці, враховуючи особливості їх фізичного стану та спектру і темпу процесу старіння в спортивно-тренувальні або оздоровчо тренувальні заняття для чоловіків 30-35 років, доцільно включати:

- На розвиток аеробної витривалості біля 30% навантажень;
- На розвиток спритності 10% та швидкості 15 % навантажень;
- На розвиток статичної та динамічної витривалості 20 % приблизно.

Взагалі всі системи оптимізації фізичного стану для чоловіків зрілого віку повинні мати цільову спрямованість, а також обов'язково враховувати конституційні, статеві і вікові їх особливості та базуватися на структурі і рівнях їх початкової фізичної підготовленості.

1.3. Одноборства – як засіб фізичного виховання чоловіків

Східні єдиноборства корисні не тільки з точки зору фізичного розвитку. Наукові дослідження [15, 30] свідчать про те, що систематичні заняття фізичними вправами, існуючими в арсеналі східних єдиноборств підвищують фізичну і розумову працездатність.

Заняття східними єдиноборствами для осіб зрілого віку в першу чергу це:

- навчання різних видів боротьби і ударної техніки;
- динамічні спортивні навантаження;
- виховання не тільки тіла, але і духу.

Сьогодні боротьба, як універсальний різновид занять, є загальним надбанням. Йдеться про те, що боротьбою із найрізноманітнішими цілями займаються не тільки чоловіки, але й жінки. Боротьба як різновид спортивного єдиноборства, видовище та засіб фізичного виховання відома всім не менше за бокс. Адже за даними науковців [15, 18] боротьба – це саме та діяльність, яка спрямована на подолання суперника. У панкратіоні допускається застосування таких дій, як захоплення, поштовхи, ривки, кидки, підніжки тощо з метою звалити суперника, кинути його на спину, змусити торкнутися килима коліном, рукою або якоюсь іншою частиною тіла. Проте, в панкратіоні є і бойові розділи у яких дуже багато захоплень і кидків виконуються з ударом.

Панкратіон, як комплекс осмислених технічних і тактичних дій, зародився ще в прадавні часи й великого поширення набув вже в період рабовласницького ладу. Медико-демографічна ситуація, що склалась останнім часом в Україні, свідчить про незадовільний стан здоров'я населення, а особливо в останній час більшість людей зрілого віку мають поширеність хронічних неінфекційних хвороб приблизно – до 60 % населення. За даними Державного статистичного бюро, середня очікувана тривалість життя при народженні в Україні у 2009-2010 роках становила 70,44 року (65,3 року для чоловіків та 75,5 року для жінок)[22].

З аналізу нормативних документів та результатів досліджень науковців [29, 30], це пов'язано з тим, що рухова активність чоловіків середнього та похилого віку на тиждень недостатньо для їх повноцінного фізичного розвитку. Тому, саме у чоловіків середнього віку підвищується необхідність до систематичних занять фізичними вправами, що може допомогти суттєво

знизити рівень захворюваності та підвищити стан їх здоров'я. У зв'язку з цим в практику роботи спортивних клубів в останній час широко упроваджуються різні види единоборств з метою зацікавлення різних верств населення до занять спортом [5].

В. О. Гаврилюк [12] підтверджує те, що зі сторони науковців недостатньо приділено уваги використанню в навчанні фізичної культури методик східних единоборств як засобу формування мотивації до здорового способу життя та самовдосконалення особистості чоловіків середнього віку, розвитку рухових здібностей. Існуючі дослідження присвячено вивченню різноманітних аспектів, серед яких теоретичні основи, науково-методичні проблеми спортивних единоборств [21, 23], методичні програми та практичне застосування. Вивченню питання ефективності впровадження методик східних единоборств в систему фізичного виховання, присвятили свої дослідження Я.М.Копитіна [Ошибка! Источник ссылки не найден.] (на прикладі фріфайту), Белкіна Н.В. (туризм), І.М. Коваленко «ФРІФАЙТ» [15, 30], засоби пакнратіону у фізичному вихованні чоловіків зрілого віку було запропоновано І.М. Скрипкою, С.В., Чередніченко та ін.. [30].

Заняття з самооборони засобами різних видів боротьби за даними Э. Найминова (2012) допомагають набути впевненості у власних силах, слугують в якості засобу виховання рухових здібностей спортсменів. І. Г. Богдан (1998) стверджують, що боротьба – є одним із ефективних і доступних засобів фізичного виховання особистості, так як під час занять единоборствами, у людини виробляється та шліфуються саме такі фізичні якості, як швидка реакція, витривалість, спритність. За даними І. Г. Богдан, М. С. Дубовіс (1996) стосовно травматизму, боротьба стоїть на п'ятнадцятому місці серед всіх видів спорту.

Висновок до 1 розділу.

1. Аналіз літератури вказує на недостатню кількість досліджень, що розкривають технологію побудови оздоровчо-тренувального процесу з

застосуванням засобів панкратіону для чоловіків зрілого віку, хоча багато досліджень присвячені вивченню проблем вдосконалення їх фізичної підготовки та фізичного стану. Визначено, що кожний рівень фізичного стану характеризується певною сукупністю клініко-функціональних ознак, тоді як лише 5-й високий РФС може гарантувати людям відсутність захворювань. На сьогодні в більшості осіб зрілого віку, як чоловіків, так і жінок спостерігається критичний рівень фізичного стану, це 3-й середній рівень.

2. Також встановлено, що для чоловіків вказаного віку існує необхідність не лише в корекції та підтримці фізичного стану, але і в удосконаленні та покращенні їх фізичної підготовки для цього одним із основних завдань полягає в покращенні рівня розвитку їх фізичних якостей. Саме тому, в кваліфікаційній роботі було розглянуто та проаналізовано особливості розвитку фізичних якостей в першому періоді зрілого (середнього) віку чоловіків, з метою ефективної організації навчально-тренувального процесу з панкратіону. Взагалі всі системи оптимізації фізичного стану для чоловіків зрілого віку повинні мати цільову спрямованість, а також обов'язково враховувати конституційні, статеві і вікові їх особливості та базуватися на структурі і рівнях їх початкової фізичної підготовленості.

3. Східні єдиноборства корисні не тільки з точки зору фізичного розвитку, але підтверджено результатами досліджень, що, існуючими вправами в арсеналі східних єдиноборств суттєво підвищують фізичну і розумову працездатність. Встановлено, що заняття східними єдиноборствами для осіб зрілого віку в першу чергу це: навчання різних видів боротьби і ударної техніки; динамічні спортивні навантаження; виховання не тільки тіла, але і духу.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи:

- Теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної та науково-методичної літератури;
- Соматометричні методи (вимірювання зросту, маси, окружності грудної клітки);
- Фізіологічні методи;
- Педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент);
- Статистичні методи обробки отриманих результатів дослідження.

2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної та науково-методичної літератури

Аналіз наукової літератури з досліджуваної нами проблеми дозволив виділити протиріччя, суть яких складається в значимості роботи з підвищення рівня фізичної підготовленості чоловіків зрілого віку, які займаються панкратіоном та не достатньої кількості педагогічних технологій та методичних розробок, що вирішують дану проблему в практиці фізичного виховання та спорту.

Особливу увагу приділили публікаціям і дослідженням з проблеми фізичного виховання чоловіків зрілого віку Симонік А. В., Пономарьов В. О., Симонік М. С. (2018), І.М.Скрипка, С.В.Чередніченко (2019), Футорний С., Світлана К., Мацкевич Н., Рода О., Михалевський В. (2-13), Чередніченко С.В., Скрипка І.М. Козлов О. (2019). У результаті аналізу можна

констатувати, що існує достатньо матеріалу з питань організації фізичного виховання чоловіків зрілого віку, але разом з цим відсутні науково-обґрунтовані підходи до розробки змісту та структури занять з панкратіону з метою корекції фізичного стану чоловіків 30-35 років.

2.1.2 Соматометричні методи досліджень

Вивчення основних антропометричних показників: маси тіла, довжини тіла стоячи, окружність грудної клітки для чого використовували прості вимірювальні засоби (ростомір, сантиметрова стрічка, ваги). Для оцінки ступення відхилення фактичної маси тіла від належної використовували формулу ІВ (формула 2.1.):

$$ІВ = \frac{\text{вага тіла, в кг}}{(\text{зріст в м})^2}, \quad (\text{формула 2.1.})$$

Де, оцінку ІВТ здійснюють за рубрикацією Всесвітньої організації охорони здоров'я (табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Рубрикація ваги тіла за ІВТ (ВООЗ, 1997 р.)

Типи ваги тіла	ІВТ, кг/м ²
Вага тіла недостатня	< 18,5
Нормальна вага тіла	18,5 – 24,9
Вага тіла надлишкова	25,0 – 29,9
Ожиріння 1-го ступеня	30,0 – 34,9
Ожиріння 2-го ступеня	35,0 – 39,9
Ожиріння 3-го ступеня	≥ 40,0

Характер грудної клітини оцінювали за допомогою індексу пропорційності ІП (індекс Ерісмана) за формулою 2.2.

$$\text{Індекс Ерісмана} = \text{ОГК в дих. паузі (см)} \frac{\text{Зріст, см}}{2}, \quad (\text{формула 2.2.})$$

В середньому у чоловіків Індекс Ерісмана дорівнює +5,8 см.

Метод кистьової динамометрії, застосовувався для виміру статичної сили м'язів – згиначів пальців кисті. Вимірюється за формулою 2.3.

$$CI = \frac{\text{Сила м'язів, кг}}{\text{Вага тілі, кг}} \times 100, \quad (\text{формула 2.3.})$$

В нормі силовий індекс для сили кистей рук у чоловіків дорівнює 70-75 %.

Таблиця 2.2.

Оцінка результатів кистьової динамометрії

Вік	Рівень готовності				
	Роки	Низький	Нижче сер	Середній	Вище сер.
19 – 25	<41,2	43,0 – 47,1	48,9 – 60,9	62,7 – 66,7	>68,4
26 – 30	<39,3	41,3 – 48,6	50,6 – 63,9	65,9 – 71,4	>73,4
31 – 35	<43,3	46,3 – 50,7	52,7 – 67,4	69,4 – 74,9	>76,9
36-40	<46,4	47,7 – 51,2	52,5 – 62,4	63,7 – 67,2	>68,5

2.1.3. Фізіологічні методи дослідження

Оцінка показників проводилася за загально прийнятою методикою.

Оцінка стійкості організму до гіпоксії та стану дихальної системи, здійснювалась за допомогою проби Штанге та проби Гнче, а також визначення ЖЕЛ та стану ССС за показниками АТ та ЧСС.

Для оцінки рівня фізичної працездатності (РФП) використовували тест Руф'є. Оцінювання працездатності серця, тобто інтерпретація значення індексу Руф'є розраховували за формулою 2.4.

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 \times (\text{ЧСС}_1 + \text{ЧСС}_2 + \text{ЧСС}_3)}{10} - 200 \quad (\text{формула})$$

де:

ІР – індекс Руф'є, ум.од;

ЧСС₁ – вихідний пульс, с;

ЧСС₂ – пульс після навантаження, с;

ЧСС₃ – в кінці 1-ї хвилини відновлення, с.

Для оцінки рівня фізичного стану чоловіків, які брали участь в експериментальному дослідженні, використовували експрес – метод прогнозування РФС по Пироговій Е.А. РФС розраховувався за формулою 2.5.

$$\text{РФС} = \frac{700 - 3 \times \text{ЧСС}_{\text{сп}} - 2,5 \times \text{АТ}_{\text{сер. сп.}} - 2,7 \times \text{вік} + 0,28 \times \text{маса тіла}}{350 - 2,6 \times \text{вік} + 0,21 \times \text{зріст}}$$

Де:

$$\text{АТ}_{\text{сер. сп.}} = \frac{\text{АТ}_{\text{сист}} - \text{АТ}_{\text{діаст}}}{3} \times \text{АТ}_{\text{діаст}}$$

Після необхідних розрахунків отримані результати оцінювалися за спеціальною шкалою (табл. 2.2.).

Таблиця 2.2.

Шкала оцінювання РФС

№	Рівень фізичного стану	Діапазон значень X
1	низький	< 0,375
2	нижчий за середній	0,376 - 0,525
3	середній	0,526 - 0,675
4	вищий за середнього	0,676 - 0,825
5	високий	0,826 та >

2.1.4. Педагогічні методи дослідження: педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент

Педагогічні спостереження проводилось систематично протягом 2021-2022 року з метою збору первинної інформації для визначення напрямку дослідження на базі СК «BALU» м.Суми з чоловіками від 30 до 35 років.

Педагогічний експеримент полягав у визначенні динаміки рівня фізичного стану чоловіків зрілого віку під впливом занять з панкратіону протягом шести місяців. За експрес-методом прогнозування по Пироговій Е.А. було налано оцінку РФС чоловіків до початку та в кінці педагогічного

експерименту, а також визначено належні показники рівня фізичної підготовленості та проведено порівняння їх показників з нормативами Державних тестів фізичної підготовленості для дорослого населення України [11]

Педагогічне тестування рухових якостей проводилось протягом усього періоду проведення дослідження для підтвердження гіпотези кваліфікаційної роботи. У процесі педагогічного тестування для оцінки рівня фізичної підготовленості використовувалися наступні вправи (тести):

- підтягування на перекладині (макс.кількість разів за 1 хвилину);
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (макс.кількість разів);
- Піднімання тулубу в сід протягом 60 с (кількість разів).

На основі результатів тестування оцінили дійсний рівень фізичної підготовленості та порівняли з нормативами, представленим в «Державних тестах фізичної підготовленості для дорослого населення України» [11] (табл. 2.3.) з метою визначення ефективних засобів фізичного виховання і побудови методики занять з панкратіону для чоловіків 30-35 років.

Таблиця 2.3.

Нормативи Державних тестів фізичної підготовленості для дорослого населення України

№	Тести	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
1.	Згинання та розгинання в положенні лежачи.	43	37	31	25	19
2.	Підтягування на перекладині.	15	13	11	9	7
3.	Підйом тулуба в позиції сидячи (за 1 хв.).	52	46	39	33	27

Для визначення впливу занять з панкратіону вивчали зміни самопочуття, активності і настрою у чоловіків зрілого віку для цього використовували методику САН [19].

2.1.5. Методи математичної статистики

Використані методи математичної статистики полягають у обчисленні середньої арифметичної величини (\bar{X}) та середнього квадратичного відхилення (δ).

Середню арифметичну величину (\bar{X}) визначали за формулою:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n},$$

де x – значення окремого виміру;

n – загальне число вимірювань у групі;

i – кількість варіантів.

Середнє відхилення визначали за формулою:

$$\delta = \frac{x_{i_{\max}} - x_{i_{\min}}}{K}$$

де $X_{i_{\max}}$ – найбільший показник;

$X_{i_{\min}}$ – найменший показник;

K – коефіцієнт таблиці.

Визначення середньої похибки середнього арифметичного:

$$m_1 = \pm \frac{\delta_1}{\sqrt{n-1}}; m_2 = \pm \frac{\delta_2}{\sqrt{n-1}}. \quad (2.6.)$$

Визначення t – критерію Стьюдента:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{m_1 + m_2}}, \text{ де}$$

\bar{X}_1 – середнє значення на початку експерименту;

\bar{X}_2 – середнє значення у кінці експерименту;

m_1 – середня похибка середнього арифметичного на початку дослідження;

m_2 – середня похибка середнього арифметичного у кінці дослідження;

t – критерій Стьюдента.

Табличні значення критерію t для вибірки $n = 10$ є 2,08.

2.2. Організація дослідження

Педагогічний експеримент проводився на базі спортивного клубу «BALU» м. Суми з вересня 2021 року по квітень 2022 року. Було сформовано експериментальну та контрольну групу по 10 чоловік 30-35 річного віку кожна. Експериментальна група займалася на заняттях з застосування засобів панкратіон, тоді як контрольна група відвідувала заняття з загальної фізичної підготовки в більшості із застосуванням вправ силової спрямованості, кількість спортсменів в експериментальній та контрольній групі була однакова по 10 чоловіків кожна.

Чоловіки експериментальної групи відвідували заняття з панкратіону зміст та структуру яких було запропоновано з відповідно до їх РФС та РФП визначених на початку педагогічного дослідження. Інтенсивність, обсяг і спрямованість навантаження під час тренувань в кожному конкретному випадку визначали в залежності від індивідуальних можливостей спортсменів. ЕГ відвідувала фітнес-клуб по три рази на тиждень, кожне заняття складалось з трьох частин: підготовчої, основної (яка включала в себе спеціальні вправи та бойовий підрозділ для розвитку фізичних якостей) та заключної.

На першому етапі дослідження (вересень 2021 було проведено детальний аналіз літературних джерел, вивчено науково-методичні аспекти фізичного виховання; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, підібрані доступні і інформативні методи дослідження.

Другий етап (жовтень 2021 – квітень 2022 р.) включив у себе проведення констатуючого дослідження, а саме: визначенно вихідний рівень фізичного стану чоловіків зрілого віку. За експрес-методом прогнозування по Пироговій Е.А. було надано оцінку РФС чоловіків до початку та в кінці педагогічного експерименту, а також визначено належні показники рівня фізичної підготовленості та проведено порівняння їх показників з нормативами Державних тестів фізичної підготовленості для дорослого населення України [11]. На основі цих даних було розроблено зміст занять

оздоровчих занять із застосуванням засобів панкратіону для чоловіків 30-35 років з метою корекції їх фізичного стану. Визначено динаміку змін рівнян РФС та РФП під впливом занять з панкратіону, а також змін у їх психологічному настрої, що було дуже актуально в період проведення педагогічного експерименту.

Третій етап (квітень 2022 р –жовтень 2022 р.) на цьому етапі дослідження відбувалась статистична обробка та аналіз даних, написання третього розділу роботи, а також висновків та підготовка до захисту.

РОЗДІЛ 3
КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЧОЛОВІКІВ 30-35 РОКІВ
ЗАСОБАМИ ПАНКРАТІОНУ

3.1. Оцінка фізичного стану чоловіків другого зрілого віку та його характеристики

Для оцінки показників фізичного стану чоловіків, які прийняли участь в дослідженні використовували соматометричні та фізіометричні показники. Характерно, що зміни всіх показників фізичного розвитку обумовлені віковими особливостями, а також генетичними факторами і умовами навколишнього середовища. Результати оцінки показників фізичного розвитку чоловіків 30-35 років представлено в табл.1.

Оцінка показників фізичного розвитку здійснювалась згідно з оцінки ступення відхилення фактичної маси тіла від належної за показником індексу ваги тіла (ІВТ) і порівняння здійснювали за рубрикацією Всесвітньої організації охорони здоров'я (табл. 3.1).

Таблиця 3.1.

Характеристика показників маси тіла чоловіків другого зрілого віку (n=20)

Типи ваги тіла	Кількість чоловік із загального числа вибірки, %
Вага тіла недостатня	10
Нормальна вага тіла	50
Вага тіла надлишкова	20
Ожиріння 1-го ступеня	10
Ожиріння 2-го ступеня	10
Ожиріння 3-го ступеня	$\geq 40,0$

В дослідженні для оцінки та взаємозв'язку між окремими антропометричними показниками використовували метод індексів, так характер грудної клітини оцінювали за допомогою індексу пропорційності ІІ (індекс Ерісмана). За даними науково методичної літератури в середньому у чоловіків Індекс Ерісмана дорівнює +5,8 см. Чоловіки нашої вибірки відповідали нормі лише у 67 % випадків, інші – 23 % з усієї кількості обстежених мали показник менше норми 5,2 см, та 5,9 см – 10 % чоловіків відповідно.

Для оцінки рівня фізичної працездатності (РФП) використовували тест Руф'є. Аналіз даного індексу дозволив провести інтегральну оцінку загальних ресурсів основних систем життєзабезпечення. На рисунку 3.1. графічно зображено кількість чоловіків у відсотковому співвідношенні за результатами даного тесту.

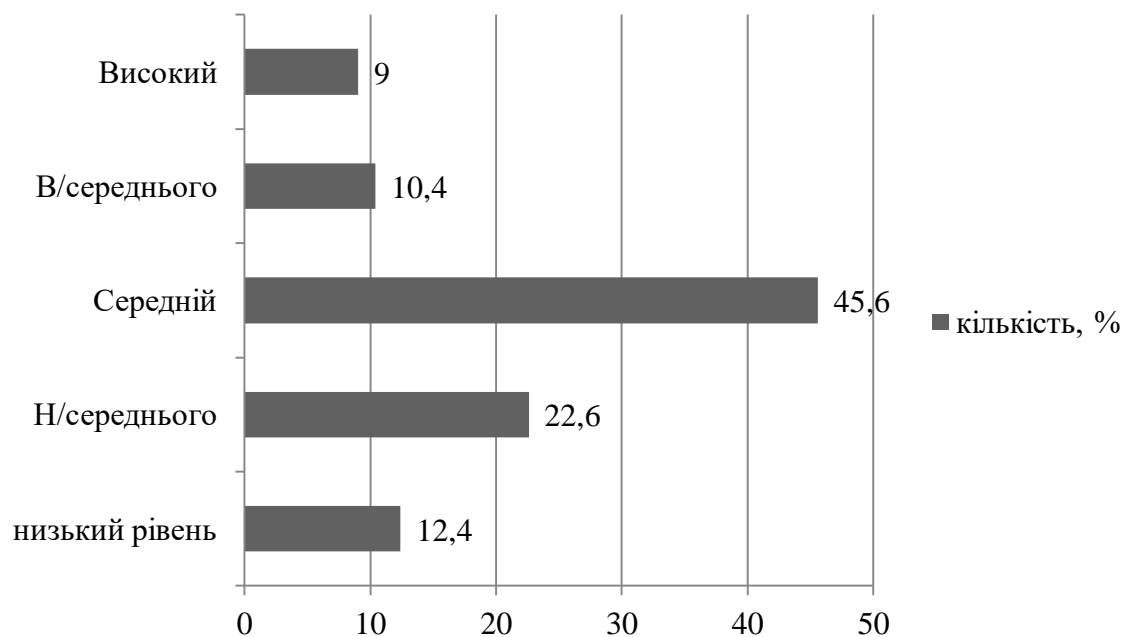


Рис. 3.1. Оцінка рівня фізичної працездатності чоловіків другого зрілого віку

Функціональний стан дихальної системи чоловіків нашої вибірки оцінювали за допомогою результатів показника ЖЄЛ, що оцінювалось за формулою Людвиг-Людвиг і складала 5280 мл., це на 28% вище за середній показник 3960 мл. у чоловіків, які прийшли участь в експерименті.

Показники фактичної величини ЖЄЛ свідчать. Після результатів аналізу показників ЖЄЛ за допомогою життєвого індексу визначили, що даний показник був нижче середнього і склав 48,7, що свідчить про низький показник ЖЄЛ, або підвищення показника маси тіла чоловіків другого віку.

3.2. Обґрунтування змісту оздоровчих занять з елементами панкратіону для чоловіків другого зрілого віку

Річний цикл оздоровчих занять з панкратіону для чоловіків зрілого віку експериментальної групи складався з трьох періодів: підготовчого, змагального і перехідного (рис 3.2.).

Під час занять у підготовчому періоді створювались передумови для становлення та покращення спортивної форми чоловіків, розширення їх функціональних можливостей організму спортсмена. У цьому періоді до 60-70 % часу відводили на ЗФП, в кінці періоду більше уваги приділяли спеціальним вправам.

Завданням змагального періоду є збереження і поліпшення «спортивної форми», для чоловіків зрілого віку проводили закриті змагання між членами спортивного клубу. Головними засобами цього періоду тренування були спеціально-підготовчі та змагальні вправи, а основним методом виступають змагання. Обсяг тренувальних навантажень збільшувався за рахунок спеціальної та загальної підготовки.

У перехідному періоді проводиться активний відпочинок з метою збереженні певного рівня тренуваності. Вся робота в цей період спрямована на відновлення організму після великих навантажень у змагальному періоді. Більше часу приділяється різним видам активного відпочинку, що дозволяє не допускати різкого спаду фізичних навантажень.

Аналіз науково-методичної літератури з обраної проблеми надав висновки, що організація занять з панкратіону повинна включати такі положення (рис.3.3.)

Структура річного циклу тренувальних занять з фріфайту

<p>Підготовчий період (вересень-січень, березень-травень по 3 тренування на тиждень). Мета створити передумови для становлення та підвищення «спортивної форми», розширення функціональних можливостей організму спортсмена. У цьому періоді до 60-70 % часу відводили на ЗФП, в кінці періоду більше уваги приділяли спеціальним вправам</p>	<p>Змагальний період (січень-лютий). Мета збереження і поліпшення «спортивної форми»,. Головними засобами цього періоду тренування були спеціально-підготовчі та змагальні вправи, а основним методом виступають змагання. Обсяг тренувальних навантажень збільшувався за рахунок спеціальної та загальної підготовки.</p>	<p>Перехідний період (червень-серпень, 2 заняття на тиждень). Мета: відновлення організму після великих навантажень у змагальному періоді. Більше часу приділяється різним видам активного відпочинку, що дозволяє не допускати різкого спаду фізичних навантажень.</p>
---	--	---

Засоби

Бесіди, пояснення	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей	Загально розвивальні вправи. Спеціальні вправи: підвідні, підготовчі, імітаційні	Вправи для розвитку фізичних якостей	Комплекси фізичних вправ для підтримки досягнутого рівня фізичної підготовленості
-------------------	---	--	--------------------------------------	---

Методи: метод блоків (об'єднання між собою раніше вивчених елементів у один технічний прийом); ігровий;

Рис. 3.2 Річний цикл оздоровчих занять з панкратіону для чоловіків зрілого віку експериментальної групи

В аналізі літератури було визначено, що лише за умови адекватних тренувальних завдань можлива повна та постійна адаптація організму до тренувальних навантажень, а отже і всебічний та адекватний віковим нормам розвиток фізичних якостей. Відповідно до чинників адаптації організму

чоловіків до фізичних навантажень, визначення оптимального тренувального змісту занять полягає у пошуку вірних шляхів забезпечення повного безперервного впливу на усі різновиди прояву фізичних якостей.



Рис. 3.3. Основні положення для організації занять з панкратіону

Для визначення структури тижневого мікроциклу тренувальних занять для ЕГ чоловіків увагу було зосереджено на мінімальну кількість занять на тиждень, при якому забезпечувалось би оптимальне навантаження однакової спрямованості та оптимальний інтервал відпочинку. Саме три заняття на тиждень забезпечувало чоловікам 30-35 річного віку нашої вибірки нашарування морфо функціональних зрушень. За даними літературних джерел період відновлення після занять зі значними навантаженнями не перевищує 48 годин, виходячи з даного положення з метою правильної адаптації організму спортсменів тижневий цикл в ЕГ включав три заняття.

У літературі ми виявили рекомендації щодо розподілу тренувальної спрямованості занять за двома критеріями перший з них це: «за джерелом енергозабезпечення: фосфатна (вправи максимальної інтенсивності); гліколітична (вправи субмаксимальної інтенсивності); аеробна спрямованість (вправи великої інтенсивності)» [18]

Другий критерій це за переважною локалізацією втоми, тобто на рівні центральної нервової системи і на рівні виконавчого апарату, а також на рівні

систем вегетативного забезпечення [26]. Під час побудови тренувальної програми для чоловіків ЕГ оптимальна послідовність розв'язання завдань оздоровчо-тренувального заняття була наступна: швидкість – сила – витривалість – гнучкість. На початкових етапах тренування вирішувались завдання з розвитку фізичних якостей, в основі яких лежить збудливість нервових процесів, далі ті, в основі яких лежить лабільність нервових процесів.

Оптимальна тривалість використання розробленого змісту занять з панкратіону для чоловіків зрілого віку та удосконалення методики їх проведення забезпечувалась зміною засобів та методів їх використання. Під час розробки змісту Оздоровчо-тренувальні заняття для чоловіків зрілого віку передбачає дотримання ряду методичних правил (рис.3.4):

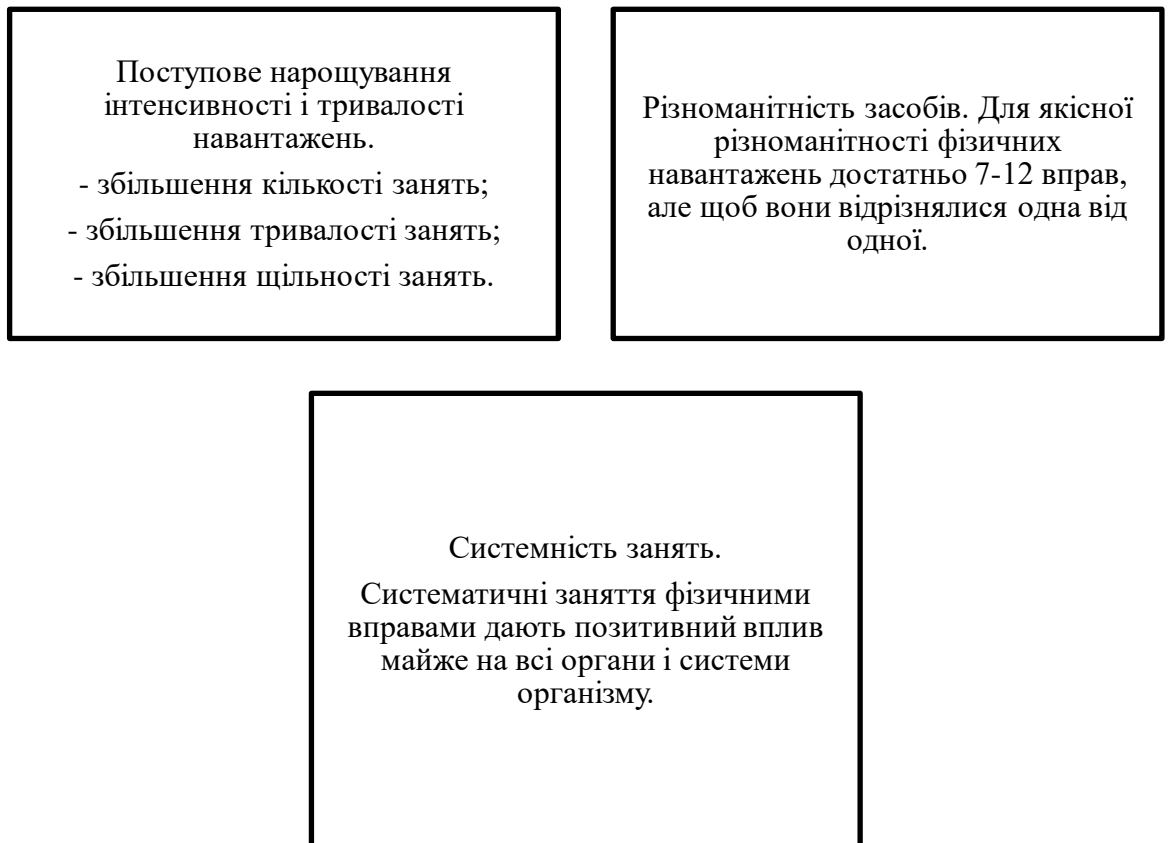


Рис. 3.4. Принципи та методичні правила для побудови оздоровчо-тренувальних занять

На тренуванні з панкратиону з чоловіками зрілого віку фізичні вправи виконувались при такому пульсі, коли необхідна для роботи енергія утворюється при біохімічних реакціях з участю кисню (в аеробному режимі). Таке тренування практично виключає безпеку виникнення порушень в роботі серцево-судинної системи. На тренуванні з чоловіками ЕГ проводили контроль за інтенсивністю навантаження, тобто визначали їхню оптимальну величину коливання ЧСС. Різниця між верхньою та нижньою межею пульсу враховувалась як оптимальна, тоді як, нижню межу пульсу визначали за формулою 3.1.; верхню межу пульсу визначали за формулою 3.2.

Формула 3.1.

$$220 - \text{вік (в роках)} \times 0,6$$

Формула 3.2

$$220 - \text{вік (в роках)} \times 0,7$$

Для чоловіків ЕГ тренування відбувались при ЧСС 130-140 уд./хв., що забезпечувало розвиток їх загальної витривалості. Тоді, як після чотирьох місяців занять максимальний тренувальний ефект для розвитку їх саме аеробних можливостей, а також загальної витривалості відбувалось при ЧСС від 144 до 150 уд.хв. на тренуваннях з елементами панкратиону оздоровчої спрямованості. Головною умовою забезпечення оптимального оздоровчого ефекту при використанні розробленого змістц оздоровчо-тренувальних занять є відповідність величини навантажень функціональним можливостям організму.

В оздоровчому тренуванні діапазон рекомендованої міцності коливається в дуже широких відрізках, складаючи 40-90% МПК. Найбільш раціональною є інтенсивність 60-70% МПК. Регламентація навантажень з урахуванням рівня максимального споживання кисню або максимальної працездатності дуже ускладнена в умовах тренувань, тому навантаження дозували по ЧСС. Засоби та методи які використовувались на тренуваннях з чоловіками зрілого віку подано в Додатку 2.

Існує декілька способів регламентації навантажень (рис.3.5). Зміст оздоровчих занять було побудовано за загально прийнятою структурою, а саме тренування містило: підготовчу, основну та заключні частини. Однією з особливостей побудови тижневого мікроциклу оздоровчих занять для чоловіків зрілого віку було те, що на одному з трьох занять на тиждень в основну частину було включено вправи для розвитку силових якостей.

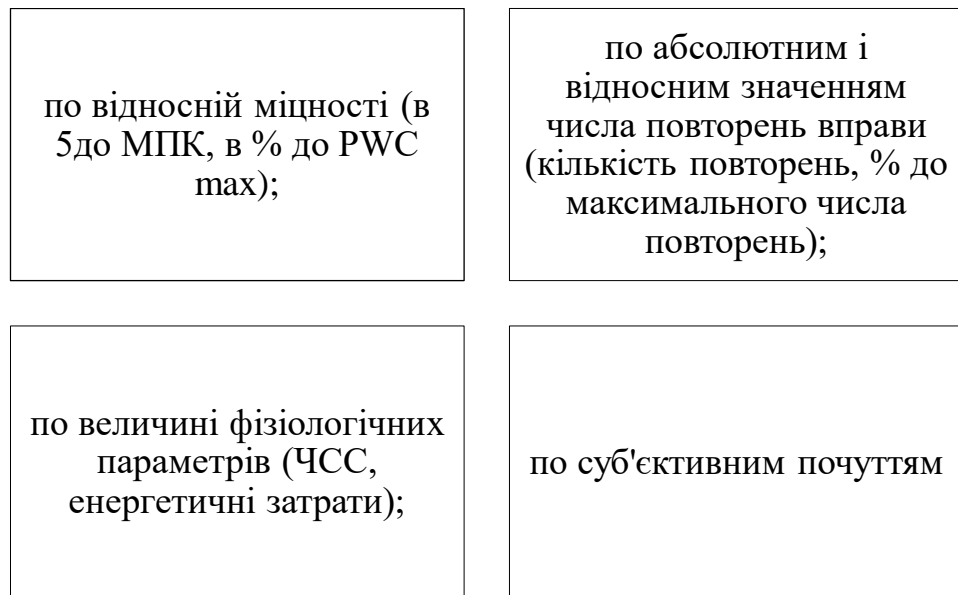


Рис. 3.5. Регламентація навантаження на заняттях з панкратіону для чоловіків другою зрілого віку експериментальної групи

У *підготовчій частині* заняття з чоловіками ЕГ під час *загальної розминки* використовували вправи без обтяження або з незначним обтяженням. Темп виконання вправ при проведенні розминки змінювали. Кожну вправу виконували до 20 і більше повторень.

Для чоловіків ЕГ завданням спеціальної розминки було забезпечити їх специфічну готовність, тобто саме тих систем організму та їх рухового апарату, які будуть приймати участь в подальшій роботі в основній частині занять. Одним із завдань спеціальної розминки це підсилення вегетативних функцій, що приймають безпосередню участь в цій діяльності.

Спеціальну розминку проводили за такою схемою (рис. 3.6.):

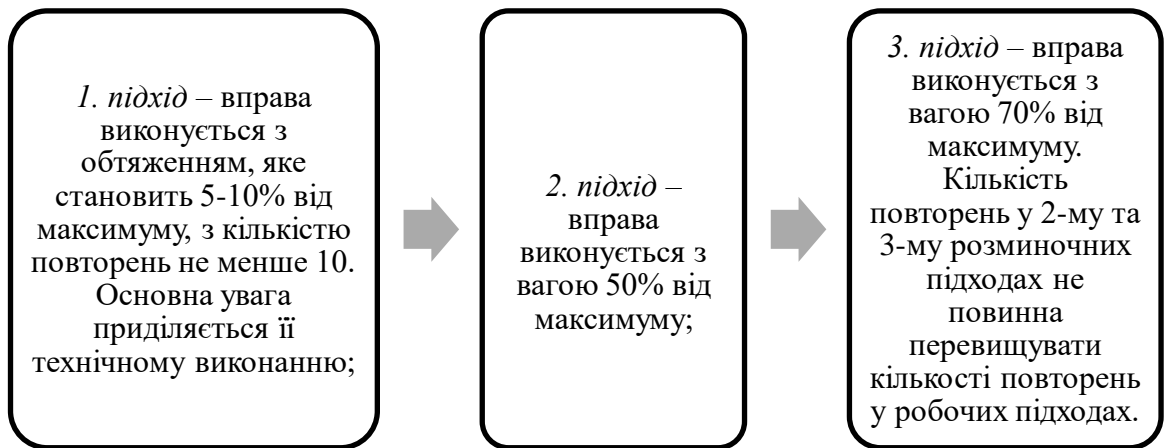


Рис. 3.6. Схема проведення спеціальної розминки для чоловіків ЕГ

Після виконання спеціальної розминки чоловіки виконували елементарні дії в партері та стійці (різні технічні дії з положення гарту). У середньому розминка тривала 10-20 хв. Середня ЧСС під час проведення розминки – від 85 до 135 уд/хв. В **основній частині** заняття виконували вправи глобального, регіонального та локального характері. Співвідношення засобів і методів, тривалість основної частини оздоровчо-тренувального заняття для чоловіків ЕГ підбирались індивідуально, залежно від графіка та побудови тренувального процесу, рівня їх фізичної підготовленості.

У **заклучній частині** використовували педагогічні та інші засоби відновлення, так використовували вправи аеробної спрямованості, що сприяють інтенсивному перебігу відновлювальних процесів

3.3. Вплив оздоровчо-тренувальних занять з панкратіону на психологічний стан чоловіків зрілого віку

Відомо, що одна з вагомих складових фізичного стану людини це його психологічний стан особливо в період який відбувався на Україні, тому заняття чоловіків зрілого віку панкратіоном в першу чергу було побудоване на зміцнення їх *психологічного стану*. Проведені дослідження дають підставу припустити, що використання у якості спеціалізованих занять з фізичного виховання на прикладі панкратіону сприяє розвитку таких психологічних якостей як концентрація, стійкість, переключення уваги, швидкості переробки інформації та прийняття рішення. Протягом робочого дня на

чоловіків зрілого віку зважаючи саме на фізіологічні зміни їх організму саме фізичне, психічне, інформаційне навантаження впливає на їх психічний стан. Тому, для результатів впливу засобів панкратіону на показники їх психологічного стану після педагогічного дослідження визначали зміни їх самопочуття, активності і настрою за допомогою методики (САН).

Після підвищення рівня рухової активності чоловіків зрілого віку на оздоровчо-тренувальних заняттях з панкратіону показники їх психофізичних якостей суттєво різнились з групою чоловіків, які не відвідували вказані заняття. Самооцінка та настрої чоловіків підвищився в обох групах але при порівнянні у ЕГ ці показники достовірно покращились відносно початкових даних, в КГ не достовірно (табл..3.2)

Таблиця 3.2.

Зміни психічного стану чоловіків ЕГ та КГ до початку педагогічного дослідження за методикою САН

Якість	ЕГ (n=5)	КГ (n=5)	Різниця між ЕГ та КГ
Самопочуття	4,70	4,73	0,3
Активність	6,01	6,00	0,1
Настрій	5,03	5,11	0,8

Таблиця 3.3.

Зміни психічного стану чоловіків ЕГ та КГ після педагогічного дослідження за методикою САН

Якість	ЕГ (n=5)	КГ (n=5)	Ефективність, балів в ЕГ.
Самопочуття	5,76	4,69	1,05
Активність	6,81	6,10	0,71
Настрій	6,63	5,23	1,40

Можна відзначити загальну тенденцію до зниження самооцінки за всіма критеріями в контрольній групі, що пояснюється втомую чоловіків через напружений робочий день та низьку рухову активність, натомість в

експериментальній групі спостерігається покращення даних, що оцінювались. Загальна ефективність розробленої програми щодо самопочуття, активності та настрою визначена на рівні +2,10 ($p < 0,05$). Слід також зауважити, що після чоловіки КГ зниження власної оцінки самопочуття зазначили всі чоловіки контрольної групи, а в експериментальній групі, порівняно з контрольною, навпаки, цей показник збільшився на +1,05 бала, крім того, відзначено підвищення самооцінки за критеріями „Настрій” (+0,71 бала) та „Активність” (+1,40 бала). Результати у графічному вигляді змін психічного стану школярів ЕГ та КГ протягом навчального року за методикою САН подані на рис. 3.7.

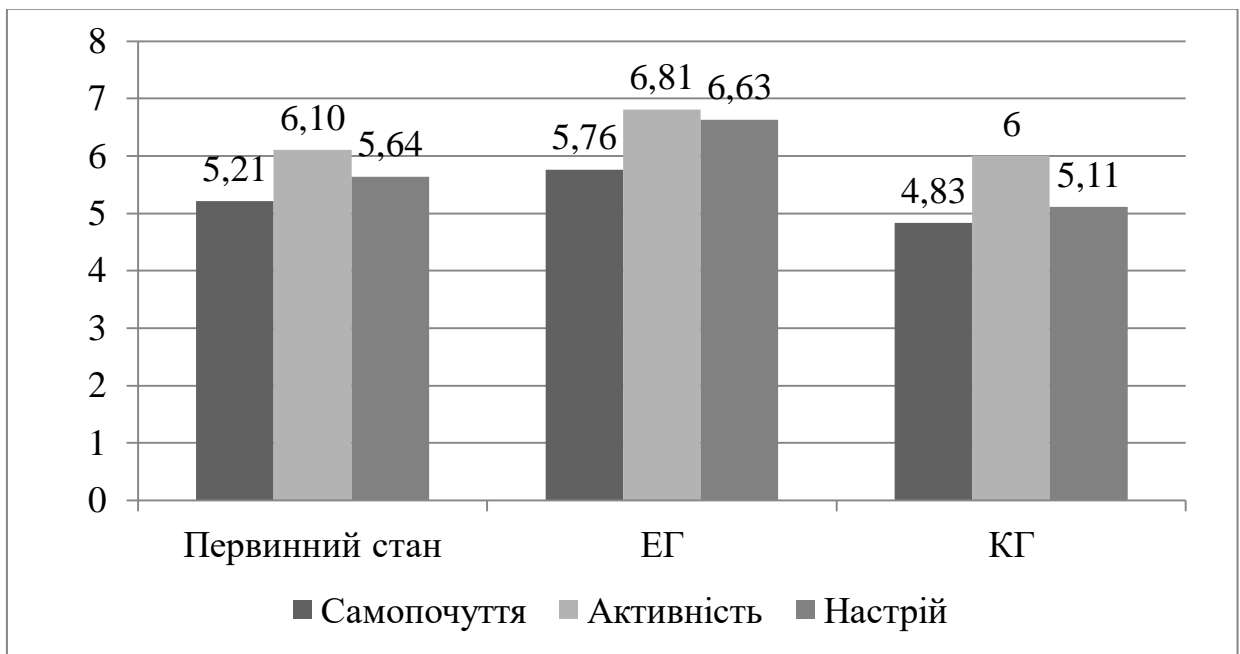


Рис. 3.7.. Показники психічного стану чоловіків ЕГ та КГ за методикою САН на початку та в кінці навчального року.

Отже, аналізуючи результати, представлені на рис. 3.7, можна зробити висновок про позитивний вплив оздоровчо-тренувальних занять з елементами панкратіон на самооцінку стану чоловіків за всіма критеріями.

3.4. Зміни показників фізичного стану чоловіків зрілого віку після педагогічного експерименту

Для аналізу змін рівня фізичної підготовленості чоловіків зрілого віку, які займаються панкратіоном проводили *тестування* рухових якостей протягом усього педагогічного експерименту для підтвердження гіпотези кваліфікаційної роботи. У процесі педагогічного тестування для оцінки рівня фізичної підготовленості використовувалися наступні вправи (тести):

- підтягування на перекладині (макс.кількість разів за 1 хвилину);
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (макс.кількість разів);
- Піднімання тулубу в сід протягом 60 с (кількість разів).

На основі результатів тестування оцінили дійсний рівень фізичної підготовленості та порівняли з нормативами, представленим в Державних тестах фізичної підготовленості для дорослого населення України (табл. 3.4.-3.7.) з метою визначення впливу занять з панкратіону на фізичну підготовленість чоловіків 30-35 років, як одного з критеріїв їх фізичного стану.

Таблиця 3.4.

Оцінка фізичної підготовленості чоловіків ЕГ до педагогічного експерименту

№	Тести	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
		Кількість чоловіків ЕГ, %				
1.	Згинання та розгинання в положенні лежачи.	-	-	25,0	50,0	25,0
2.	Підтягування на перекладині.	-	14,0	33,0	33,	20,0
3.	Підйом тулуба в позиції сидячи (за 1 хв.).	-	-	-	75,0	25,0

Таблиця 3.5.

Оцінка фізичної підготовленості чоловіків КГ до педагогічного експерименту

№	Тести	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
		Кількість чоловіків ЕГ, %				
1.	Згинання та розгинання в положенні лежачи.	-	-	35,0	40,0	25,0
2.	Підтягування на перекладині.	-	17,0	30,0	33,0	20,0
3.	Підйом тулуба в позиції сидячи (за 1 хв.).	-	-	-	75,0	25,0

З аналізу результатів дослідження до експерименту в обох групах чоловіків були результати нижчі за середні та середні за нормативами ФП для дорослого населення України, але в кінці експерименту аналіз тестових випробувань свідчив, що фізична підготовленість чоловіків, які відвідували секцію панкратіону за всіма отриманими показниками вірогідно покращилися в порівнянні з показниками до початку занять, та показниками КГ.

Таблиця 3.6.

Оцінка фізичної підготовленості чоловіків КГ до педагогічного експерименту

№	Тести	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
		Кількість чоловіків КГ, %				
1.	Згинання та розгинання в положенні лежачи.	-	50,0/-	25,0/30,0	25,0/40,0	-/10,0
2.	Підтягування на перекладині.	-	50,0/-	25,0/30,0	25,0/40,0	-/10,0
3.	Підйом тулуба в позиції сидячи (за 1 хв.).	-	50,0/-	25,0/30,0	25,0/40,0	-/10,0

При більш детальному аналізі змін фізичної підготовленості за період експерименту слід відмітити, що за результатами тестової вправи «Стрибок у довжину» становив до експерименту $203,32 \pm 3,32$, після експерименту – $217,71 \pm 5,51$ см, це вказує на статистично достовірні зміни за період експерименту ($p < 0,001$).

Таблиця 3.7.

**Зміна показників фізичної підготовки чоловіків ЕГ до та після
занять панкратіоном.**

	Тести	\bar{x}_n	δ_n	\bar{x}_k	δ_k	D, %
1	Згинання розгинання рук, см	32,71	1,67	40,01	1,70	22,3
2	Підйом тулуба в позиції сидячи (за 1 хв.).	33,31	2,13	42,21	1,51	26,7
4	Стрибок у довжину з місця, см	203,32	3,23	217,71	5,51	7,1
5	Біг 30 м/с.	5,53	0,31	4,69	0,25	15,2
6	Човниковий біг 4x9 м/с.	10,18	0,46	9,36	0,52	8,05
7	Підтягування на перекладині.	11,51	1,1	14,31	1,2	24,3

Проаналізувавши показники швидкісних якостей в ЕГ спортсменів дійшли висновку до позитивних змін в тестових вправах за період експерименту, так приріст вказаних якостей був у 12,3 %. Порівняння середніх показників до та після експерименту у групі чоловіків, які відвідували заняття панкратіон свідчило про їх ефективний вплив на силові здібності (14 разів у експериментальній групі після занять, проти 11,76 в кінці експерименту у чоловіків КГ).

Дослідження, проведені в результаті педагогічного експерименту виявили, що швидкісно-силова витривалість м'язів живота після експерименту суттєво покращилась за результатами тесту «Піднімання тулубу в сід» у чоловіків ЕГ на 8,0%, у чоловіків, які відвідували групи

загальної фізичної підготовки цей показник зріс у відсотковому співвідношенні на 7,6% відповідно. Первинні результати формувального експерименту свідчать, що показники ЕГ у тесті «Човниковий біг» на досить низькому рівні. Після проведення експерименту показники рівня розвитку координаційних здібностей чоловіків ЕГ достовірно покращились ($p < 0,001$).

Таблиця 3.8.

**Зміна показників фізичної підготовки чоловіків КГ до та після
занять панкратіоном**

	Тести	\bar{X}_n	δ_n	\bar{X}_k	δ_k	Δ , %
1	Згинання розгинання рук, см	33,41	1,67	34,70	1,70	3,4
2	Підйом тулуба в позиції сидячи (за 1 хв.).	34,36	2,13	37,21	1,51	7,6
4	Стрибок у довжину з місця, см	205,32	3,23	209,71	5,51	2,1
5	Біг 30 м/с.	5,43	0,33	4,99	0,25	8,1
6	Човниковий біг 4х9 м/с.	10,28	0,46	9,86	0,52	4,1
7	Підтягування на перекладині	10,68	1,46	11,76	1,52	10,1

Приріст показників координаційних здібностей у ЕГ чоловіків склав – 8,61%. Силкові показники за результатом тесту згинання розгинання рук в упорі лежачі у чоловіків експериментальної групи вірогідно збільшились у результаті занять панкратіоном на 22,3%., тоді як в КГ чоловіків цей приріст був не великий – 10,1%.

Аналіз отриманих результатів після експерименту дає змогу стверджувати, що впровадження програми занять з панкратіону у фізичне виховання чоловіків позитивно вплинуло на їх фізичну підготовленість. Достовірне покращення результатів відбулося у чоловіків експериментальної групи з аналізу результатів індексів фізичної підготовленості.

Таблиця 3.9.

Динаміка змін показників індексів фізичної підготовленості чоловіків

Показники фізичної підготовленості	Групи	До експерименту	Після експерименту	<i>p</i>
Індекс Руф'є, ум. од.	ЕГ	11,75±0,33	9,55±0,37	< 0,001
	КГ	11,61±0,46	11,01±0,49	> 0,05
Силовий індекс, ум. од.	ЕГ	35,22±0,81	42,58±0,74	< 0,001
	КГ	36,21±1,06	37,00±0,91	> 0,05
Індекс витривалості, ум. од.	ЕГ	1,71±0,01	1,85±0,01	< 0,001
	КГ	1,70±0,02	1,74±0,02	> 0,05
Швидкісно-силовий індекс, ум. од.	ЕГ	1,03±0,01	1,23±0,01	< 0,001
	КГ	1,01±0,01	1,02±0,02	> 0,05

У швидкісно-силовому індексу з $1,03\pm 0,01$ ум.од. до $1,23\pm 0,01$ ум.од. ($p < 0,001$); у індексу витривалості з $1,71\pm 0,01$ ум.од. до $1,85\pm 0,01$ ум.од. ($p < 0,001$); у силовому індексу з $35,22\pm 0,81$ ум.од. до $42,58\pm 0,74$ ум.од. та проби Руф'є з $11,75\pm 0,33$ ум.од. до $9,55\pm 0,37$ ум.од. ($p < 0,001$).

Чоловіки ЕГ та КГ після педагогічного експерименту мали покращення їх загального ІРФС за експрес – методом по Пироговій Е.А. Позитивні зміни ІРФС чоловіків експериментальної групи показано на рисунку 3.6., зміни які відбулися в КГ групі чоловіків, які займалися в групах загальної фізичної підготовки також на рисунку 3.8.

На початку експерименту високий ІРФС жоден чоловік не мав, тоді як після експерименту 2 чоловіки ЕГ перейшли на найвищий ІРФС, а в КГ чоловіків з високим рівнем не спостерігається. Не можна залишити без уваги й те, що кількість чоловіків, які змогли покращити свій ІРФС відповідно вище середнього рівня, так в ЕГ до експерименту він не спостерігається, а після експерименту 3 чоловіки з усієї вибірки

мають вказаний рівень. У КГ покращення також спостерігається на вищий з середній рівень перейшов один чоловік, який до експерименту мав середній рівень фізичного стану (рис. 3.8).

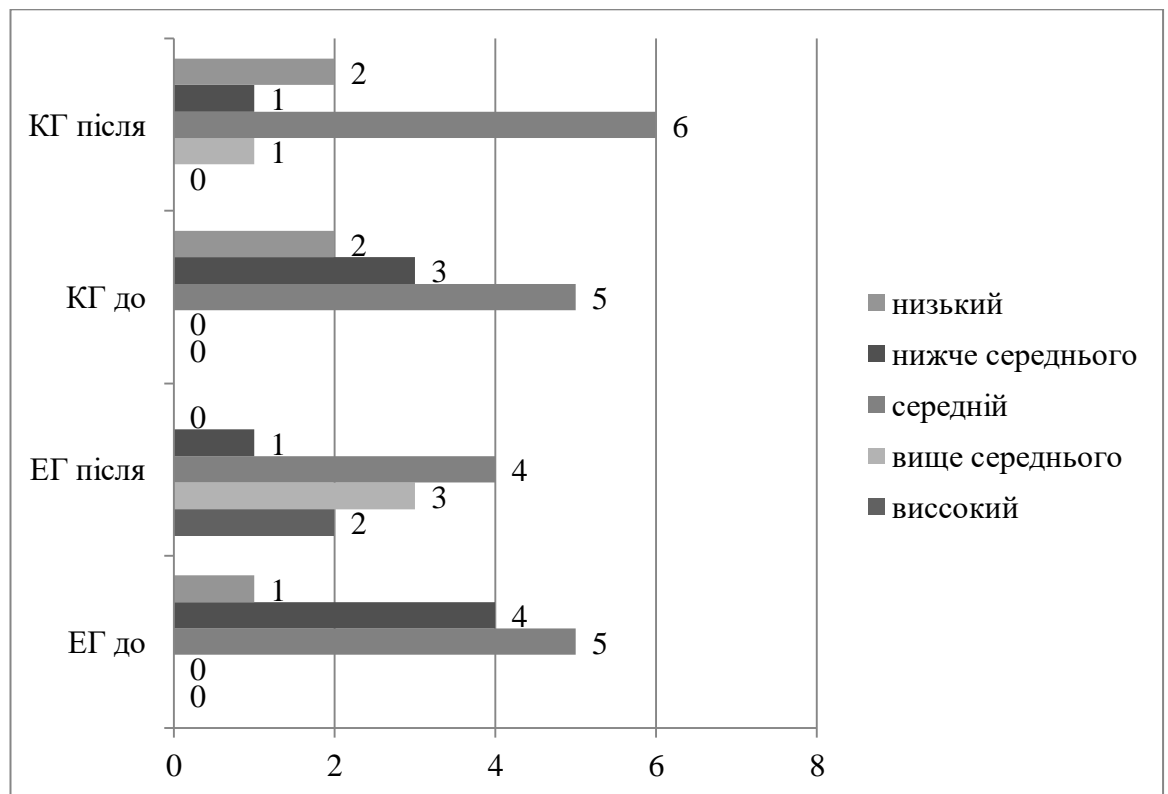


Рис. 3.8. Порівняльна характеристика ІРФС чоловіків ЕГ та КГ до та після педагогічного експерименту.

З метою визначення впливу на показники фізичного розвитку чоловіків ЕГ та КГ дослідження показників ССС системи проводили до та після педагогічного експерименту, також проаналізовано силові показники з використанням медичного динамометра (таблиця 3.10., 3.11.).

Аналізуючи дані таблиці 3.9. видно, що невідбулося достовірних змін у стані ССС, параметрів об'єму грудної клітини ($P(t) > 0,05$). У чоловікі вага знизилася на 3,0 кг, окружність грудної клітини збільшилася на 1,7 см, артеріальний систолічний тиск знизився на 3,4 мм.рт.ст., діастолічний на 4,6 мм.рт.ст., ЧСС знизилася на 4,1 уд/хв. Спостерігається також динаміка змін показників, що характеризують фізичну підготовленість (збільшення показників кистьовий динамометр обох рук).

Таблиця 3.10.

**Зміна показників фізичного розвитку після експерименту у чоловіків
ЕГ**

№ п / п	Показники зміни	Первинні показники	Вторинні показники	Достовірність відмінностей Р (t)
1	АТ(сист.мм.рт.ст.)	120,4 ± 2,2	120,1 ± 2,8	Р (t) > 0,05
	АТ(діаст. мм.рт.ст.)	80,1 ± 6,1	80,0 ± 5,4	Р (t) > 0,05
3	ЧСС (уд / хв)	74,1 ± 3,2	69,0 ± 2,7	Р (t) < 0,05
4	Сила (динамометрія правої руки, кг)	19,8 ± 3,2	28,1 ± 2,22	Р (t) < 0,05
5	Сила (динамометрія лівої руки, кг)	16,2 ± 2,3	23,0 ± 2,83	Р (t) < 0,05

Таблиця 3.11.

**Зміна показників фізичного розвитку після експерименту у чоловіків
КГ**

№	Показники зміни	Первинні показники	Вторинні показники	Достовірність відмінностей
1	АТ(сист.мм.рт.ст.)	120,7 ± 2,2	120,5 ± 2,8	Р (t) > 0,05
	АТ(діаст. мм.рт.ст.)	80,4 ± 6,1	80,3 ± 5,4	Р (t) > 0,05
3	ЧСС (уд / хв)	74,5 ± 3,2	69,2 ± 2,7	Р (t) < 0,05

4	Сила (правої руки, кг)	19,9 ± 3,2	28,5 ± 2,22	P (t) < 0,05
5	Сила (лівої руки, кг)	16,3 ± 2,3	23,2 ± 2,83	P (t) < 0,05

У випробовуваних КГ регулярно відвідували заняття загально розвивальними фізичними вправами (не рідше 3-х разів на тиждень) достовірно не покращилися показники фізичного розвитку, показники серцево-судинної системи (ЧСС, АТ) та фізичної підготовленості (табл. 3.11).

Висновок до 3 розділу

1. Встановили, що зміни рівня фізичної підготовленості чоловіків можливі під впливом тренувань з панкратіону. Організація тренувань з панкратіону з чоловіками зрілого віку повинна включати наступні кроки: формування системи тренувальних завдань; добір відповідних фізичних вправ; визначення оптимального дозування фізичних навантажень; пошук ефективних методів організації заняття.

2. Оптимальна тривалість використання тренувальних занять на тиждень з панкратіону для чоловіків зрілого віку повинна не перевищувати 3-ох. І необхідно постійно їх удосконалювати, а також забезпечувати оновлення їх змісту за допомогою зміни засобів та методів тренування. Первинні результати формувального експерименту свідчать, що показники ЕГ у тестових вправах з фізичної підготовленості на досить низькому рівні. З'ясували, що у чоловіків, які регулярно відвідують тренування (не рідше 3-х разів на тиждень) з панкратіону помітно покращилися показники фізичної підготовленості.

3. У результаті власних досліджень встановлено, що правильне застосування засобів панкратіону робить глибокий і багатосторонній вплив на організм чоловіків і забезпечує необхідний рівень фізичної підготовленості. Після підвищення рівня рухової активності чоловіків зрілого

віку на оздоровчо-тренувальних заняттях з панкратіону показники їх психофізичних якостей суттєво різнились з групою чоловіків, які не відвідували вказані заняття. Самооцінка та настрої чоловіків підвищився в обох групах але при порівнянні у ЕГ ці показники достовірно покращились відносно початкових даних, в КГ не достовірно.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Аналіз літературних джерел показав, що в літературі недостатньо даних щодо застосування панкратіону у фізичному вихованні чоловіків середнього віку, усе це підтвердило необхідність розробки змісту та структури занять оздоровчої спрямованості для корекції фізичного стану чоловіків зрілого віку засобами панкратіону.

1. Рухова активність чинить істотний вплив на організм людини, а саме сприяє нормальному функціонуванню і підвищенню фізичного здоров'я. Тому, підвищення функціонування фізіологічних систем організму можна за допомогою здорового способу життя так, як рухова активність дійсно позитивно впливає на фізичний розвиток та фізичний стан осіб зрілого віку.

2. Для чоловіків зрілого віку існує необхідність не лише в корекції та підтримці фізичного стану, але і в удосконаленні та покращенні їх фізичної підготовки, тому з метою ефективно організації навчально-тренувального процесу з панкратіону в кваліфікаційні роботи було розглянуто особливості розвитку фізичних якостей в першому періоді зрілого (середнього) віку чоловіків. Визначено, що всі системи оптимізації фізичного стану для чоловіків зрілого віку повинні мати цільову спрямованість, а також обов'язково враховувати конституційні, статеві і вікові їх особливості та базуватися на структурі і рівнях їх початкової фізичної підготовленості

3. Після результатів аналізу показників ЖЄЛ за допомогою життєвого індексу визначили, що даний показник був нижче середнього і склав 48,7, що свідчить про низький показник ЖЄЛ, або підвищення показника маси тіла чоловіків другого віку. За даними науково методичної літератури в середньому у чоловіків Індекс Ерісмана дорівнює +5,8 см. Чоловіки нашої вибірки відповідали нормі лише у 67 % випадків, інші - 23 % з усієї кількості

обстежених мали показник менше норми 5,2 см, та 5,9 см - 10 % чоловіків відповідно

4. Під час побудови тренувальної програми для чоловіків ЕГ оптимальна послідовність розв'язання завдань оздоровчо-тренувального заняття була наступна: швидкість - сила - витривалість - гнучкість. На початкових етапах тренування вирішувались завдання з розвитку фізичних якостей. Зміст оздоровчих занять було побудовано за загально прийнятою структурою, а саме тренування містило: підготовчу, основну та заключні частини. Однією з особливостей побудови тижневого мікроциклу оздоровчих занять для чоловіків зрілого віку було те, що на одному з трьох занять на тиждень в основну частину було включено вправи для розвитку силових якостей.

5. Аналіз отриманих результатів після експерименту дає змогу стверджувати, що впровадження програми занять з панкратіону у фізичне виховання чоловіків позитивно вплинуло на їх фізичну підготовленість. Достовірне покращення результатів відбулося у чоловіків експериментальної групи з аналізу результатів індексів фізичної підготовленості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алвані А. Р. Контроль хронічного стомлення у висококваліфікованих спортсменів в різних видах спорту : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Абдул Рахман Алвані ; МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2017. 24 с. УДК 796.015-057.86:613.73
2. Андрєєва Р. Біомеханіка і основи метрології: [навчально-методичний посібник / для здобувачів ступеню вищої освіти “бакалавр” денної та заочної форм навчання спеціальностей 6.010201. Фізичне виховання*, 6.010202. Спорт, 6.010203. Здоров’я людини. Херсон: ПП Вишемирський В. С., 2015. 224 с.
3. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология. Ростов н/Д: Феникс, 2000. 248 с.
4. Арзютов Г. М. Школа дзюдо: Українська методика підготовки по поясах. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2001. Кн. 2 : Оранжевий пояс – Зелений пояс. 36 с.
5. Арзютов Г. М. Зміст і послідовність навчання базової техніці дзюдо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова (Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт / : Зб. наук. праць / За ред. Г.М. Арзютова. К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. Випуск 6. С. 11–15.*
6. Арзютов Г. М. Школа дзюдо: Українська методика підготовки по поясах. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2001. Кн. 2 : Оранжевий пояс Зелений пояс. 36 с.
7. Арзютов Г. М. П. М. Агєєв, С. В. Саєнко Методика ефективного навчання техніки в єдиноборствах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова (Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт / : Зб. наук. праць /*

За ред. Г. М. Арзютова. К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. Випуск 12. С. 3–8.

8. Богдан І. Г. М. С. Дубовис Спортивна боротьба в школі : посібник для вчителя. К. Рад. школа, 1990. 108 с.

9. Баштовенко О. Визначення фізичного розвитку – складової здоров'язбереження. *Молодь і ринок. Київ.* №2 (169), 2019. С. 123-128

10. Виноградов О. О. О. А. Виноградов, О. Д. Боярчук Вікова фізіологія : метод. рек. до практ. Робіт. ; Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. 50 с.

11. Нормативи Державних тестів з фізичної підготовленості для дорослого населення України. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/l465112>

12. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» : за станом на 19.10.2010 / Верховна Рада України. – Офіц. вид. К. : Парламент. вид-во, 2011. №11. 69 с.

13. Загура Ф.І. Організаційно-методичні особливості борців у навчально-спортивних закладах : Лекції з дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту для». 2013. С. 13.

14. Закон України «Про фізичну культуру та спорт» [Електронний ресурс].

Режим доступу : <http://kadrovik01.com.ua/regulations/2336/2403/290155/>

15. Коваленко І.М. Я.М. Копитіна Вплив занять фрі-файту на розвиток фізичних якостей чоловіків зрілого віку. Збірник ХДАФК «Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту». Харків. 2016. С. 90-92.

16. Лісовець О. В Врахування особливостей кризи семи років у формуванні психологічної готовності дитини до школи. Психолого-педагогічні науки. 2015. № 4, С.161–165.

17. Методика фізичного виховання різних верств населення / за ред. Т. Ю. Круцевич. Том 2. К : Олімпійська література, 2012. 267 с.

18. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: Цибульська В.В., Безверхня Г.В. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 220 с.
19. Павелків Р.В. Вікова психологія. К.: Кондор, 2015. 469 с
20. Ріпак І. Педагогічні шляхи підвищення обсягів та вдосконалення змісту рухової активності чоловіків 30-40 років, зайнятих розумовою працею. *Молода спортивна наука України*, 2003. № 7, т.2. С. 389-392.
21. Революція оптимального здоров'я Джонсон Д.; пер. с англ. ООО «Емвей Україна». К., 2010. 408 с.
22. Розпорядження Кабінету міністрів України від 31 жовтня 2011 р. N 1164-р Про схвалення Концепції Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір». ULR : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1164-2011-%D1%80> (дата звернення: 10.10.2019).
23. Савчин М.В. Л.П. Василенко Вікова психологія. К.: Академвидав, 2005. 202 с.
24. Симонік А. В, Симонік М. С., Симонік М. С., Вплив занять атлетичною гімнастикою на фізичний стан чоловіків різних вікових груп. *Bulletin of Zaporizhzhia National University. Physical Education and Sports*. № 1 (2021). С. 23-34
25. Ушакова І.М. Вікова психологія: курс лекцій. Х.: НУЦЗУ, 2016. 123 с
26. Футорний С., Світлана К., Мацкевич Н., Рода О., Михалевський В. Вплив занять оздоровчою ходьбою на фізичний стан чоловіків другого зрілого віку”. *Physical education, sport and health culture in modern society*, no. 3(31) (September 30, 2015): 187-190. Accessed February 26, 2022. <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/159>.
27. Фізичний розвиток дітей раннього віку : метод. вказ. для студентів 3-го курсу мед. фак-тів / Т. В. Фролова, О. В. Атаманова, І. І. Терещенкова, А. С. Сенаторова. – Харків : ХНМУ, 2020. 32 с
28. Філімонов В.І. Фізіологія людини: підручник 4-е видання. Київ. 2021., 408 с.

29. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» [Електронний ресурс]. Режим доступу : [http:// zakon2.rada. gov.ua/ laws/ show/ 963%D0%B0/98](http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98)

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

31. Шулика Ю. А. В. А. Самойленко, А. А Саликов. Самозащита без оружия и прикладные единоборства, Краснодар : Краснодарские известия, 2002. 119 с.

32. Шулунов А.Р. Силовая подготовка единоборцев. Улан-Удэ: Изд-во БГСХА им. В. Р. Филиппова, 2009. 76 с.

33. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічної ситуації та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2016 / МОЗ України, ДУ “УІСД МОЗ України”. Київ, 2017. 516 с
Електронний ресурс: <http://sportmon.org/vseukrayinske-opytuvannya-stanu-fizychnoyi-kultury-v-zakladah-zagalnoyi-serednoyi-osvity-2/>

ДОДАТКИ

Додаток А

Особливості методики розвитку фізичних якостей у чоловіків зрілого віку.**Засоби розвитку фізичних якостей**

Основним засобом розвитку фізичних якостей чоловіків зрілого віку на заняттях з панкратіону є фізичні вправи.

В сучасній теорії фізичного виховання користуються найбільш науково обґрунтованою і ефективною для практичного застосування класифікацію фізичних вправ, що використовуються для розвитку фізичних якостей.

1. **Силові вправи** – виконання рухових дій з подоланням підвищеного (відносно до звичних умов) опору. Наприклад, підтягування в висі чи присідання з навантаженням.

2. **Швидкісно-силові вправи** – виконання рухових дій, які вимагають прояву великих зусиль за якомога короткий час. Наприклад, стрибки, метання.

3. **Фізичні вправи, що вимагають прояву швидкості** – короткочасне виконання відносно-простих за координацією вправ з субмаксимальною або максимальною швидкістю. Наприклад, ходьба, біг, плавання.

4. **Фізичні вправи, що вимагають прояву витривалості** – тривале виконання рухових дій без перерви для відпочинку, або їх повторне виконання до втоми. Наприклад, циклічні (біг, плавання, ходьба), ациклічні (присідання, віджимання).

5. **Фізичні вправи які вимагають прояву спеціальної витривалості** – швидкісна витривалість, силова витривалість, координаційна витривалість.

6. **Фізичні вправи, що вимагають прояву гнучкості** – виконання рухів в різних суглобах з якомога більшою амплітудою. Наприклад, нахил вперед.

7. **Фізичні вправи, що вимагають прояву спритності** – виконання різних складнокоординаційних вправ, із незвичних вихідних положень, виконання відносно простих за координацією рухів у відповідності до зміни

умов навколишнього середовища і ліміту часу. Наприклад, перекид, перекид, човниковий біг.

8. Фізичні вправи, що вимагають прояву збереження рівноваги – виконання різноманітних вправ на обмеженій площині опори, на підвищені (відносно підлоги) опорі, на рухомій опорі. Наприклад ходьба по гімнастичній лаві, колоді.

9. Фізичні вправи, що вимагають комплексного прояву різних фізичних якостей. Наприклад, гра в баскетбол сприяє розвитку швидкості, швидкісно-силовим якостям, спритності.

У процесі розвитку фізичних якостей чоловіків зрілого віку особливу увагу потрібно звернути на потужність енергообміну. Тому фізичні вправи можна розділити на вправи максимальної, субмаксимальної, великої і помірної потужності (В.С.Фарфель, 1949). На заняттях з фріфайту перевагу віддавали фізичним вправам помірної потужності.

1. Фізичні вправи максимальної потужності – це рухи, що виконуються з максимальною інтенсивністю і тривалістю до 20-22 секунд. Наприклад, спринтерські дистанції.

2. Фізичні вправи субмаксимальної потужності – це рухи, які виконуються на протязі від 22-25 с до 3-4 хвилин з біляграничною для відповідної тривалості інтенсивністю. Наприклад, біг на 400, 800, 1500 м.

3. Фізичні вправи великої потужності – це рухи, які виконуються з середньою інтенсивністю на протязі від 4-5 до 30 хвилин. Наприклад біг на дистанції 2000 метрів.

4. Фізичні вправи помірної інтенсивності – це вправи тривалістю понад 30 хвилин.

Під час навчально-тренувального процесу чоловіків-фріфайтерів використовували наступні методи розвитку фізичних якостей

Методи строго регламентованої вправи

Характерною ознакою цієї групи методів вправи є чітка регламентація їх

структури і змісту.

Методи строгої регламентації вправи можна розділити на три групи.

Методи безперервної вправи – характерною особливістю є тривале виконання одного тренувального завдання без інтервалів відпочину. В якості засобу можуть використовуватись як циклічні (біг, ходьба, плавання), так і ациклічні вправи (виконання комплексу вправ ритмічної гімнастики). Інтенсивність навантаження знаходиться в досить широких межах – 25-30 до 70-75% від індивідуального максимуму.

1. Метод безперервної стандартизованої вправи – характеризується незмінністю величини тренувального впливу (швидкість пересування, ритм, темп, амплітуда рухів) від початку до кінця вправи. Цей метод використовується переважно для розвитку загальної витривалості. Тренувальний ефект полягає у підвищенні продуктивності роботи серцево-судинної і дихальної систем. Основним недоліком застосування цього методу є низький емоційний фон при виконанні завдання.

2. Методи інтервальної вправи характеризуються наявністю робочих фаз і інтервалів відпочинку між ними в процесі виконання певного тренувального завдання. В залежності від режиму навантаження, у процесі виконання одноразового тренувального завдання, інтервальний метод вправи може мати чотири різновиди.

1. Метод інтервальної стандартизованої вправи характеризується незмінністю усіх його компонентів від початку до кінця виконання конкретного тренувального завдання. Застосовували для розвитку всіх фізичних якостей.

2. Метод інтервальної варіативної вправи характеризується хвилеподібною зміною величини тренувального впливу у процесі виконання відповідного тренувального завдання. При цьому варіативність тренувального впливу може досягатись, як ритмічною зміною тривалості (обсягу) або інтенсивності робочих фаз, так і зміною тривалості інтервалів відпочинку. Використовується практично для розвитку всіх фізичних якостей.

3. Метод інтервальної прогресуючої вправи характеризується прогресивним збільшенням сили тренувального впливу від початку до кінця виконання тренувального завдання. Його можна досягти за рахунок зростання інтенсивності або тривалості робочих фаз при стандартизованих інтервалах відпочинку. Використовується для покращення спеціальної витривалості.

Методи комбінованої вправи характеризуються поєднанням в одному занятті безперервності, інтервальності та різних режимів навантаження. Можливі наступні варіанти використання методів комбінованої вправи.

1. Метод безперервно-інтервальної стандартизованої вправи.

2. Метод інтервально стандартно-прогресуючої вправи.

3. Метод повторно-інтервальної стандартизованої вправи

4. Метод колової вправи це по чергове виконання комплексу із 6-10 вправ, тренувальний вплив яких спрямований на розвиток конкретної рухової якості чи певних функціональних систем організму. Рівень тренувального навантаження визначається окремо для кожного спортсмена.

Принципова схема побудови алгоритму методики розвитку фізичних якостей повинна включала ряд операцій.

1. Постановка педагогічної задачі (визначається яку саме якість і до якого рівня потрібно її розвивати).

2. Добір найбільш ефективних для вирішення поставленої задачі засобів.

3. Добір адекватних методів.

4. Визначення місця вправи у окремому занятті і в системі занять.

5. Визначені тривалості періоду розвитку якості та необхідної кількості тренувальних занять.

6. Визначення загальної величини тренувальних навантажень та динаміки у відповідності з закономірностями адаптації до тренувальних впливів.

