Висновки. В результаті педагогічного експерименту була підтверджена ефективність розробленої програми занять кікбоксингом. Так, за шість місяців занять вдалося досягти стійкого оздоровчого ефекту у тих, що займаються, який виражається в економізації діяльності серцево-судинної системи. Приріст морфо-функціональньних показників чоловіків у групі що займалася кікбоксингом є значно вищим аніж у представників контрольної групи. Слід зазначити позитивний вплив занять на показники фізичної підготовленості тих, що займаються, який можна спостерігати з результатів рухових тестів. Так свої показники в тестах що визначають силу м'язів черевного пресу, і м'язів верхнього плечового поясу, поліпшили практично всі чоловіки. Суттєві відмінності спостерігаються у показниках швидкісних та швидкісно-силових якостей чоловіків, контрольної та експериментальної групи. Так, результати чоловіків експериментальної групи є значно кращими аніж у чоловіків контрольної групи. Динаміка показників фізичного стану чоловіків всієї вибірки має приріст у порівнянні з початком курсу занять. Однак у експериментальній групі чоловіків приріст розрахункового показника індексу фізичного стану у сторону покращення є більш значимим аніж у чоловіків контрольної групи. Отримані результати доводять позитивну динаміку зміни рівня фізичного стану, фізичної підготовленості чоловіків першого періоду зрілого віку, що було підтверджено в ході педагогічного експерименту.

Література

1. Иващенко Л. Я. Програмирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198с.
2. Имас Е. В. Стратегия и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности : сб. материалов ВОЗ. / Е. В. Имас, Дутчак М. В., Трачук С. В - Киев : Олимпийская литература, 2013. - 528 с.
3. Калмыков Е. В. Теория и методика бокса / Е.В. Калмыков.-М.: Физическая культура, 2009. - 272 с.
4. Круцевич Т. Ю. Ценностные ориентации лиц зрелого возраста в проведении досуга / Т. Кру- цевич, Т. Имас // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2013. - №2. - С. 5 - 11.
5. Линец М. М. Витривалість, здоров'я, працездатність. – Львів, 2003. – 132 с.
6. Орлов Ю. Л. Комплекс контрольных упражнений, рекомендуемый для тестирования уровня специальной физической подготовленности занимающихся спортивным каратэ / Ю. Л. Орлов // Совершенствование системы подготовки кадров по єдиноборствам. – М., 2010. –Ч. 2. –С. 22 – 30.
7. Ріпак І. М. Педагогічні шляхи підвищення обсягів та вдосконалення змісту рухової активності чоловіків 30-40 років, зайнятих розумовою працею / І. Ріпак // Молода спортивна наука України. - 2003. - Вип. 7.-Т. 2.-С. 389-392.
8. Санг Х. Ким Преподавание боевых искусств. – Ростов-на-Дону. 2003. – 39 с.
9. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон. Френкс. – К. : Олімпійська література, 2004. – 375 с.

Referens

1. Ivashchenko L. Ya. (2008) «Programming fitness fitness classes», K., Science. Svit, 198 p.
2. Imas E.V. (2013) «Strategy and recommendations for a healthy lifestyle and motor activity», Kiev, Olympic literature, 528 p.
3. Kalmykov E.V. (2009) «Theory and methods of boxing», M., Physical Education, 272 p.
4. Krutsevich T. Yu. (2013) «Valuable orientations of persons of mature age in leisure activities», Sporty Bulletin Pridniprov'ya, no 2, pp. 5 - 11.
5. Linets M.M. (2003) «Vitrival, health, pracezdatnist», Lviv, 132 p.
6. Orlov Yu. L. (2010) «The complex of control exercises, recommended for testing the level of special physical fitness involved in sports karate», Improving the system of training in single bore, no 2, pp. 22-30.
7. Ripak I. M. (2003) «Pedagogical races on the subject that is connected to the leader of the activities of the people of 30-40 years old», Young sports science of Ukraine, no 7, pp 389-392.
8. Sang H. Kim (2003) «Martial arts teaching», Rostov-on-Don., 39 p.
9. Houley Edward T. (2004) «Guidance of the instructor of fitness fitness», K., Olympics Literature, 375 p.

УДК 796.011.3:796.014.4.063.

Чередніченко С.В.
доцент кафедри ТМФВ, Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка, Суми
Скрипка І.М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка,
Козлов О.М.
магістрант кафедри ТМФВ, Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка, Суми

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ ОЗДОРОВЧО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ПАНКРАТІОНУ

У статті розглянуто питання, оптимізації здорового способу життя і підвищення мотивації та зацікавленості чоловіків до оздоровчих занять засобами різних видів спорту буде сприяти покращенню їхнього здоров'я. Встановлено, що в Україні є велика кількість різновидів контактних єдиноборств та змішаних бойових мистецтв, але одним з найбільш популярних є панкратіон. Саме сучасний вид спорту такий, як – панкратіон окрім суто спортивної складової

спрямований на сприяння гармонійному фізичному розвитку, підвищення функціональних можливостей та фізичної підготовленості чоловіків. Порівняння середніх показників до та після експерименту свідчило про більш ефективний вплив розробленої методики занять панкратіоном на фізичну підготовленість чоловіків.

Ключові слова. *панкратіон, чоловіки, оздоровчі заняття, фізична підготовленість.*

Чередниченко С.В., Скрипка И.М., Козлов А.Н. Динамика физического состояния мужчин зрелого возраста под влиянием оздоровительно-тренировочных занятий по панкратиону. В статье рассмотрены вопросы, оптимизации здорового образа жизни и повышения мотивации и заинтересованности мужчин в оздоровительных занятий средствами различных видов спорта будет способствовать улучшению их здоровья. Установлено, что в Украине есть большое количество разновидностей контактных единоборств и смешанных боевых искусств, но одним из наиболее популярных является панкратион. Именно современный вид спорта такой, как - панкратион кроме чисто спортивной составляющей направлен на содействие гармоничному физическому развитию, повышение функциональных возможностей и физической подготовленности мужчин. Сравнение средних показателей до и после эксперимента свидетельствовало о более эффективное воздействие разработанной методики занятий панкратионом на физическую подготовленность мужчин.

Ключевые слова: панкратион, мужчины, оздоровительные занятия, физическая подготовленность.

Cherednichenko S., Skrypka I., Kozlov O. Dynamics of the physical condition of men of mature age under the influence of health-training sessions on Pankration. The article considers the issues of optimizing a healthy lifestyle and increasing the motivation and interest of men of mature age in health improvement activities by means of various sports will contribute to improving their health. It is established that in Ukraine there is a large number of variants of contact martial arts and mixed martial arts, but one of the most popular is the Pankration. It is the modern sport such as - Pankration, besides purely sporting component, aims to promote harmonious physical development, increase of functional abilities and physical preparedness of men. Therefore, solving the problem of optimizing lifestyle and increasing the motivation and interest of men of mature and elderly people to health improvement activities by means of various sports will help to improve their health.

It has been established that it is Pankration and mixed monotony considered as a significant factor affecting the morphofunctional capabilities of the human body. A comparison of the average indicators before and after the experiment showed a more effective impact of the developed method of occupation by pankratium on the physical fitness of men of mature age.

Keywords: pankration, men, recreation classes, physical fitness.

Постановка проблеми. Згідно даним літературних джерел та вікової періодизації до зрілого віку відносяться чоловіки вже у 22 роки, а жінки - у 21 рік відповідно. Є два періоди зрілого віку: перший період зрілого віку триває до 35 років, а другий період у чоловіків триває з 36 років до 60, а в жінок з 36 років до 55 років відповідно. [3]. Це саме такий період у житті людини коли її здібності та можливості розвиваються та можуть бути задіяні в усіх сферах діяльності. Але фахівці вказують, що саме в цей період здорового способу життя дотримуються тільки 26,7 % чоловіків, тоді як більшість опитуваних осіб даної вікової категорії ведуть неправильний спосіб життя, який терміново викликає зміни звичок та позначається на стані їхнього здоров'я [4]. Тому вирішення проблеми оптимізації способу життя і підвищення мотивації та зацікавленості чоловіків до оздоровчих занять засобами різних видів спорту буде сприяти покращенню їхнього здоров'я [1].

Панкратіон та змішані одноборства за даними О. Согор (2017, 2018), О. Томенко (2017) розглядаються, як значимий чинник впливу на морфофункціональні можливості організму людини. Сьогодні в Україні є велика кількість різновидів контактних є*диноборств* та *змішаних* бойових мистецтв, але одним з найбільш популярних є панкратіон. Саме сучасний вид спорту такий, як – панкратіон окрім суто спортивної складової спрямований на сприяння гармонійному фізичному розвитку, підвищення функціональних можливостей та фізичної підготовленості чоловіків. Але нажаль застосування елементів панкратіону у процесі фізкультурно-оздоровчих занять чоловіків зрілого віку фактично не представлене для наукового загалу.

Проблемам підвищення фізичної підготовленості чоловіків, які займаються різними видами одноборств присвячена велика кількість наукової та науково-методичної літератури Платонов В.Н. (1997), Шулика Ю.А. (2006), Первачук Р. В., Сибіль М. Г. (2013). Ефективний та оздоровчий плив занять одноборствами на стан фізичної та техніко-тактичної підготовки спортсменів визначили Загура Ф. І. (2004), Ананченко К.В. (2009), Коваленко І.М. (2014, 2016).

Незважаючи на вже доступні практичні рекомендації та роботи присвячені використанню панкратіону у фізичному вихованні школярів, але данних щодо засосування панкратіону, як засобу удосконалення спеціальних фізичних якостей чоловіків, навчання та удосконалення засад техніки, опанування та засвоєння більш складних за координацією елементів у панкратіоні не достатньо.

Мета дослідження: науково обґрунтувати методику оздоровчих занять з панкратіону для чоловіків зрілого віку та визначити її вплив на їх фізичний стан.

З**авдання дослідження:** 1. Вивчити та узагальнити дані спеціальної науково-методичної літератури з проблеми оздоровлення чоловіків засобами різних видів спорту. 2. Експериментально обґрунтувати ефективність впливу занять з панкратіону на покращення фізичного стану чоловіків зрілого віку.

Результати дослідження та їх обговорення. На сьогодні одноборства є одним із популярних видів спорту в світі, тому що позитивно впливають на організм людини різного віку та рівень фізичної підготовленості. Вони ведуть до рівномірного розвитку всіх рухових здібностей, функціональної витривалості організму і одночасно до розвитку моральних і вольових якостей характеру. Як вид бойових мистецтв та вид спорту в Україні Панкратіон був визнаний 2004 році. Цей вид

спорту є достатньо молодим в Україні та спортсмени Сумщини підтверджують своє незаперечне лідерство, здобуваючи перші місця в на змаганнях в усіх розділах: грепплінг (поєдинки без ударів) та традішн (поєдинки з обмеженим повним контактом), а також друге у розділах грепплінг гі (поєдинки без ударів поєдинки без ударів в кімоно) та фул (поєдинки з повним контактом).

Педагогічний експеримент проводився на базі спортивного клубу «IRON HOUSE» м. Суми з вересня 2018 року по березень 2019 року. На підставі контрольного тестування рухових здібностей на початку експерименту була сформована експериментальна група в кількості 19 чоловік 30-35 річного віку. Експериментальна група (ЕГ) займалася за розробленою експериментальною методикою проведення фізкультурно-оздоровчих занять із застосуванням елементів панкратіону.

Проаналізувавши дані спеціальної літератури з обраної проблеми визначили, що при побудові змісту та організації занять з панкратіону з чоловіками зрілого віку необхідно: враховувати оптимальне дозування фізичних навантажень згідно їхнього віку та стану здоров'я; з відповідальністю підходити до формування системи тренувальних завдань та робити добір відповідних фізичних вправ на кожному занятті; визначення засобів та пошук ефективних методів організації заняття є також запорукою успіху на заняттях такого типу.

Під час розробки структури тижневого макроциклу занять з панкратіону для чоловіків експериментальної групи (ЕГ) ми орієнтувались на таку кількість занять на тиждень при якій би відбувався оптимальний інтервал відпочинку між фізичними навантаженнями однакової спрямованості. За розробленою методикою чоловіки ЕГ мали три заняття на тиждень. Враховуючи дані фізичного стану чоловіків зрілого віку оздоровчі заняття перш за все повинні бути спрямовані на покращення функціональних систем організму, особливо серцево-судинної і дихальної та підвищення рівня стійкості до гіпоксії. Нами, у якості засобу, який сприяє досягненню високого оздоровчого ефекту для чоловіків був обраний панкратіон. Позитивний вплив занять сприяв формуванню морально-вольових якостей, підвищив рівень розвитку фізичних якостей чоловіків. При розробці системи побудови оздоровчих занять з чоловіками першого зрілого віку основну увагу ми приділяли наступним аспектам: урахування мотиваційних пріоритетів; вирішення особистих цілей і завдань у процесі занять; забезпечення організаційно-методичних умов, які сприяють підвищенню ефективності оздоровчих занять з чоловіками даної вікової категорії. В ході проведення оздоровчих занять вирішувались загальні і специфічні завдання. До загальних завдань віднесено: покращення здоров'я, підвищення адаптації до несприятливих факторів навколишнього середовища, підвищення функціональних резервів організму. Спеціальні завдання спрямовані на попередження професійних захворювань засобами фізичної культури.

Річний тренувальний цикл занять з панкратіону для чоловіків зрілого віку експериментальної групи складався з трьох періодів: підготовчого, змагального і перехідного кожен з яких мав свою мету та завдання. Під час підготовчого періоду для чоловіків ЕГ основним завданням було становлення та підвищення «спортивної форми», розширення функціональних можливостей їх організму. У цьому періоді до 65-75 % часу відводили на ЗФП, в кінці періоду більше уваги приділяли спеціальним вправам. Основне завдання змагального періоду передбачало збереження і поліпшення «спортивної форми» чоловіків зрілого віку. На цьому етапі оздоровчо-тренувальних занять було проведено закриті змагання між членами спортивного клубу. Головними засобами цього періоду тренування були спеціально-підготовчі та змагальні вправи. Обсяг тренувальних навантажень збільшувався за рахунок спеціальної та загальної підготовки. У перехідному періоді проводиться активний відпочинок з метою збереження тго рівня тренованості, який було досягнуто на попередніх етапах. Фізичні навантаження в цьому періоді малі та середні, а робота була спрямована на відновлення організму після великих навантажень у змагальному періоді. Для того, щоб не допускати різкого спаду фізичних навантажень в цьому періоді більше часу приділяли різним видам активного відпочинку, а саме: спортивним та рухливим іграм, туризму, плаванню. Під час вивчення спеціальних вправ одного з розділів панкратіону – «традішн» зусилля, які розвиваються у спортсмена під час двобою, а також умови і характер цих зусиль занадто різноманітні. Саме тому на заняттях з рекомендовано розвивати два види прояву сили, а саме: "вибухову" – прояв сили з максимальним прискоренням (різноманітні удари, швидкість переміщення в процесі двобою) та "повільну" – сила, яка проявляється в повільних рухах при подоланні опору або тиску супротивника в ближньому двобою, практично без прискорення.

На заняттях з панкратіону з чоловіками ЕГ для розвитку сили використовували вправи з обтяженнями. В розробленій методиці послідовність вправ була наступна: удари без використання обтяжень (10-12 разів); удари з використанням будь-яких обтяжень (6-8 разів) у підготовчому періоді занять з чоловіками ЕГ виконували по 5-6 серій, а потім 7-10 серій обов'язково враховуючи самопочуття чоловіків. Однією з умов розвитку сили на заняттях з панкратіону через кожні 5-7 занять збільшувати вагу обтяжень і число серій. Основний принцип при розвитку повільної сили для чоловіків ЕГ вправи з установкою на подолання опору в умовах, що переборює й уступає роботі (вправи з подоланням опору супротивника під час боротьби). З метою удосконалення загальної витривалості чоловіків на заняттях з панкратіону використовували біг (при ЧСС не менше 160 уд/хв), біг у перемінному темпі різної тривалості. Для аналізу змін рівня фізичної підготовленості чоловіків зрілого віку, які займаються панкратіоном використовували рухові тести, запропоновані Л.П. Сергієнко (2001) (рис. 1). Аналіз результатів дослідження в кінці експерименту свідчив, що фізична підготовленість чоловіків, які відвідували заняття з панкратіону, за всіма отриманими показниками вірогідно покращилася в порівнянні з показниками до початку занять. При більш детальному аналізі змін фізичної підготовленості за період експерименту слід відмітити, що за показниками сумарної гнучкості (на прикладі нахилу вперед з положення сидячи) чоловіки ЕГ достовірно покращили результат тестової вправи, а приріст у відсотках склав – 21,7. Порівняння середніх показників до та після експерименту свідчило про більш ефективний вплив розробленої методики занять панкратіоном на сумарну гнучкість чоловіків у експериментальній групі (3,60±0,64 см проти 4,63±0,55 см на початку експерименту). З рисунку 1 бачимо, що у ЕГ результат стрибка у довжину становив до експерименту 168,38±3,32 см, після експерименту – 180,77±5,51 см, це вказує на

статистично достовірні зміни за період експерименту (p<0,05).

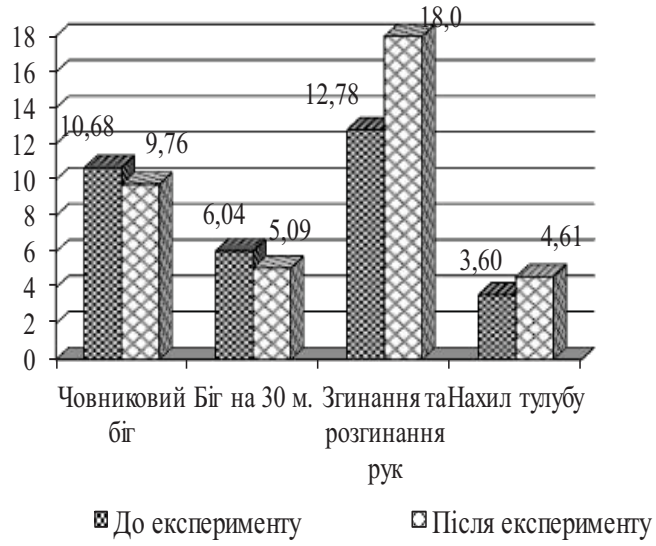


Рис. 1. Зміна показників фізичної підготовленості чоловіків зрілого віку до та після занять панкратіоном.

Аналіз змін швидкісних якостей у кінці дослідження (результати тесту біг 30 м) свідчив, що показники чоловіків перевищували початкові результати. Спостерігаємо значний приріст швидкісних якостей у порівнянні з початком експерименту у групі чоловіків які відвідували секції панкратіону на 15,7 %. Порівняння середніх показників до та після експерименту у основній групі свідчило про більш ефективний вплив розробленої методики занять на швидкісні якості чоловіків (6,04±0,33 см у експериментальній групі до початку занять, проти 5,09±0,25 см в кінці експерименту (p<0,05)).

Висновки. У результаті аналізу літературних джерел та власних досліджень встановлено, що правильне застосування засобів панкратіону робить глибокий і багатосторонній вплив на організм чоловіків, покращує стан здоров'я і забезпечує необхідний рівень фізичної підготовленості. В результаті експерименту у чоловіків ЕГ підвищився рівень розвитку швидкісних якостей у порівнянні з початком експерименту на 15,7 %. Порівняння середніх показників до та після експерименту у основній групі свідчило про більш ефективний вплив розробленої методики занять на швидкісно-силові якості чоловіків зрілого віку. **Перспективи подальших досліджень** передбачають розробку методики фізкультурно-оздоровчих занять для осіб похилого віку на прикладі грепплінгу.

Література

1. Белкина Н. В. Туризм как средство оздоровления людей, занятых умственным трудом. Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези Міжнародного наукового конгресу 20 – 23 вересня 2005. − К., 2005. −541

2. Благій О. Л. Програмування самостійних фізкультурно-оздоровчих занять для осіб другого зрілого віку: автореф. дис. канд.наук з фіз. виховання і спорту: Український державний університет фізичного виховання і спорту/ О. Л. Благій. − Київ, 1997. − 24 с.

3. Гасанова-Матвеева З.А. Существующее представление о содержании и построении общей физической подготовки (физкультурно-кондиционной тренировки) лиц зрелого и старшего возраста. Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации / З.А. Гасанова-Матвеева. − 2009. − ч.2. − С. 53-57.

4. 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.

5. Скрипка І.М. Вплив занять бодіфітнесом на стан фізичної підготовки жінок першого зрілого віку / І.М. Скрипка, В.О. Лапицький // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка 5 (302), травень 2017. – С. 182-187.

References

1. Belkyna N. V. (2005) "Turyzm kak sredstvo ozdorovlenyya lyudey, zanyatykh umstvennym trudom. Olimpiys'kyy sport i sport dlya vsikh: tezy Mizhnarodnoho naukovoho konhresu 20 – 23 veresnya". – Kyyiv. – pp. 541

2. Blahiy O. L. (1997) " Prohramuvannya samostiynykh fizkul'turno-ozdorovchykh zanyat' dlya osib druhoho zriloho viku " // avtoref. dys. kand.nauk z fiz. vykhovannya i sportu: Ukrayins'kyy derzhavnyy universytet fizychnoho vykhovannya i sportu. – Kyyiv, − pp. 24.

3. Hasanova-Matveeva Z.A. (2009) "Sushchestvuyushchee predstavlenye o soderzhanyy y postroenyy obshchey fyzycheskoy podhotovky (fyzkul'turno-kondytsyonnoy trenyrovky) lyts zreloho y starsheho vozrasta " // Fyzycheskoe vospytanye y sport v systeme obrazovanyya kak faktor fyzycheskoho y dukhovnoho ozdorovlenyya natsyy. – K.− №.2. − pp. 53-57.

4. Ripak I. , (2003) "Pedahohichni shlyakhy pidvyshchennya obsyahiv ta vdoskonalennya zmistu rukhovoyi aktyvnosti cholovikiv 30-40 rokiv, zaynyatykh rozumovoyu pratseyu " // Moloda sportyvna nauka Ukrayiny. – № 7, T.2.− pp. 389-392.

5. Skrypka I.M. V.O. (2017)" Lapyts'kyy Vplyv zanyat' bodifitnesom na stan fizychnoyi pidhotovky zhinok pershoho zriloho viku " // Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka. – №5 (302) – pp. 182-187.