

Borys Dolynskyi, Bozhena Bukhovets, Galina Duchel. Prospects for the Development of a Physical Education Program for Primary School Children with Speech Disorders. The article presents the problem of realization of the process of physical education of children of primary school age with speech disorders. The analysis of scientific researches testifies to high efficiency of realization of the process of physical education for children of the given nosological group.

Despite the fact that the process of physical education of primary school children with speech disorders is purposeful and systematic, it requires well-thought-out and consistent special pedagogical actions and assessment of the motor function of the studied contingent [5].

Due to the lack of developed programs of physical education of children of this nosological group, scientists face the problem of organizing this process. It is possible to assume that the lack of physical education programs for children of primary school age with speech disorders is due to insufficient research to assess the motor function of this contingent and the lack of diagnostic basis in general.

Prospects for further research are in the development of a program of physical education for children with speech disorders, taking into account the state of motor function of the subjects.

Key words: children with speech disorders, physical education, nosological group, motor function.

УДК: 796-055.2+331.483.4

Анна Гакман, Лариса Балацька

Вплив фітнес-занять на психофізіологічний стан жінок зрілого віку

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці)

Постановка наукової проблеми та її значення. Загальноприйнятою є усталена думка про все більш важливу роль жінок у всіх сферах функціонування українського суспільства, включаючи її політичну, виробничу, освітню, природно-демографічну й репродуктивну складові частини (Брикуля Л., 2001; Харечко І., 2017; Fallatah B., Seok-Pyo H., Alsaleh B., 2019). При цьому частка жінок у віковому діапазоні 35–45 років становить не лише значну частину жіночого контингенту населення України, а й важливу соціальну групу, ефективно розв'язуючи численні проблеми в різних галузях життєдіяльності як суспільства загалом, так і в окремо взятих сім'ях, які є його фундаментальною основою (Андреєва О., 2014; Гакман А., Мосейчук Ю., Медведь А., Мужичок В., 2017; Goncharova N., Kashuba V., Tkachova A., Khabinets T., Kostiuhenko O., Rumonenko M., 2020). Водночас результати численних наукових досліджень свідчать про суттєві недоліки у фізичному стані цієї вікової категорії жінок і передусім у рівні фізичної підготовленості (Митчик О., 2010; Гакман А., Балацька Л., Лясота Т., 2016; Конакова, О., 2017). Аналіз наукових робіт та педагогічних досліджень дав підставу виявити, що стан здоров'я жінок другого зрілого віку залежить від багатьох чинників, серед яких велике значення надається способу життя й систематичних занять фізичними вправами [7]. Нині серед оздоровчо-рекреаційної рухової активності досить розповсюджені фітнес-заняття серед осіб різного віку й статі [2, 4].

Отже, аналіз змісту оздоровчо-рекреаційної діяльності жінок другого зрілого віку засвідчив суперечності між соціальною потребою рівня фізичної підготовленості жінок 35–45 років і відсутністю науково обґрунтованих рекомендацій щодо застосування з цією метою фітнес програм та особливостей мотивації до систематичних занять. Виявлене протиріччя дає підставу сформулювати проблему дослідження, яка полягає в необхідності вдосконалення методики фізичної підготовки осіб 35–45 років із використанням різних видів фітнесу на основі врахування мотиваційних пріоритетів жінок. Також відомо, що позитивна мотивація до занять фізичними вправами є потужним фактором, що сприяє посиленню зацікавленості жінок до різних видів рухової активності й підвищення рівня фізичної підготовленості.

Специфіки фітнес-програм стосується чимало досліджень провідних науковців України та світу. Так, науково-методичні аспекти, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку, досліджувала О. Андреєва [1–2]; мотиваційні пріоритети оздоровчо-рекреаційної рухової активності висвітлювали у своїх працях А. Гакман, Ю. Мосейчук, А. Медведь, В. Мужичок [4]; В. Кашуба,

А. Ткачова та В. Івченко [6] виявляли науковий інтерес аналіз досвіду організації занять аквафітнесом контингенту жінок першого періоду зрілого віку; особливості впливу інноваційних засобів фізичної культури на функціональний стан жінок другого зрілого віку висвітлила у своїх розвідках О. Конакова [7]; психофізіологічні аспекти фізичного виховання жінок у зрілому віці досліджувала О. Митчик [8]. Однак, аналіз літературних джерел і документальних матеріалів свідчить, що питання про вплив занять рекреаційно-оздоровчої рухової активності на функціональний стан жінок зрілого віку у фітнес-групах різного напрямку вивчені й розроблені недостатньо та мають фрагментарний характер. Відтак проблема цього дослідження є актуальною та потребує подальшого вивчення.

Мета дослідження – на основі визначення мотиваційних пріоритетів оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб зрілого віку розробити й упровадити програму фітнес-занять та визначити її вплив на психо-фізіологічний стан досліджуваних жінок 35–45 років.

Матеріал і методи дослідження. У процесі дослідження нами використано такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження, опитування, тестування; фізіологічні методи (фізіометрія, пульсометрія, тонометрія, функціональні проби); методи математичної статистики для обробки кількісних даних. У соціологічному опитуванні, яке проводилось упродовж шести місяців, на базі фітнес-клубу Sport Life міста Чернівці, протестовані 63 жінки віком від 35 до 45 року. Жінки зрілого віку відвідували фітнес-заняття різного напрямку. На основі констатувального експерименту сформовано дві групи – контрольну та експериментальну. Усі заняття за системою Пілатес, фітнес-йоги, слайд-аеробіки й силового тренінгу проводилися з дотриманням педагогічних принципів, за своїм змістом вони відповідали віковим особливостям жінок зрілого віку, їхній фізичній підготовленості, а також виконували оздоровчі, освітні завдання. Структура заняття відповідала сучасним вимогам технологій побудови й проведення.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Під час дослідження нами виявлено мотиви до занять фітнесу жінок зрілого віку. Як показали результати анкетування 63 жінок зрілого віку, їхнім провідним (домінантним) мотивом до занять фітнесом є прагнення знизити масу тіла (у середньому на 8–10 кг), досягти красивої статури тіла (зменшити товщину жирового прошарку в області стегон, сідниць, живота, задньої поверхні плеча) і постави.

Досить значимі для цього контингенту мотиви досягнення психологічного комфорту (поліпшення настрою, самопочуття, «відключення» від повсякденних проблем), підвищення рівня здоров'я, рухової активності та розвитку основних фізичних якостей. Отримані дані свідчать про те, що первинним джерелом до формування спонукальної мотивації жінок зрілого віку до занять фітнесом є суб'єктивні переживання ними своїх фізичних недоліків, а рушійною силою виступає мотив – бажання їх усунути. Результати вивчення мотивації, показників статури, фізичного розвитку, функціонального стану, рівня здоров'я й фізичної-підготовленості жінок зрілого віку дали змогу визначити орієнтири для побудови системи оздоровчого тренування.

Установлено, що система занять фітнесом з жінками 35–45 років, котрі мають надлишкову масу тіла, повинна забезпечувати вдосконалення пропорцій статури (зниження маси тіла, зменшення окружностей частин тіла, нормалізацію складу тіла); відновлення (до своїх нормативних значень) утраченого унаслідок малорухливого способу життя й вікових змін, рівня функціонування основних життєво важливих систем організму; профілактику захворювань, спричинених віковими змінами в організмі; досягнення нормативних показників прояву основних фізичних якостей (швидкості, витривалості, сили, гнучкості, спритності); поліпшення настрою та самопочуття; урахування основних інтересів, потреб й індивідуальних здібностей у виборі засобів та планування результатів занять фітнесом.

На підставі результатів комплексної соціологічної, педагогічної й медико-біологічної діагностики, урахуовуючи зазначені вище орієнтири для побудови системи занять фітнесом, розробили блокову модель заняття фізичними вправами, визначили структуру та зміст макроциклу оздоровчого тренування жінок 35–45 років, які мають надмірну масу тіла. Модель заняття фітнесом уключала 20-хвилинний блок розвитку силових здібностей (у тому числі, силової витривалості) з метою поліпшення складу і пропорцій тіла; 30-хвилинний блок розвитку загальної витривалості з метою зниження маси тіла; 5-хвилинний блок загальнорозвивальних, дихальних вправ і вправ, спрямованих на профілактику судинних захворювань; 10-хвилинний блок вправ, що зміцнюють «м'язовий корсет» і сприяють профілактиці захворювань хребта; 10-хвилинний блок вправ, спрямованих на розвиток рухливості хребта та суглобів, профілактику болі в спині (рис. 1).

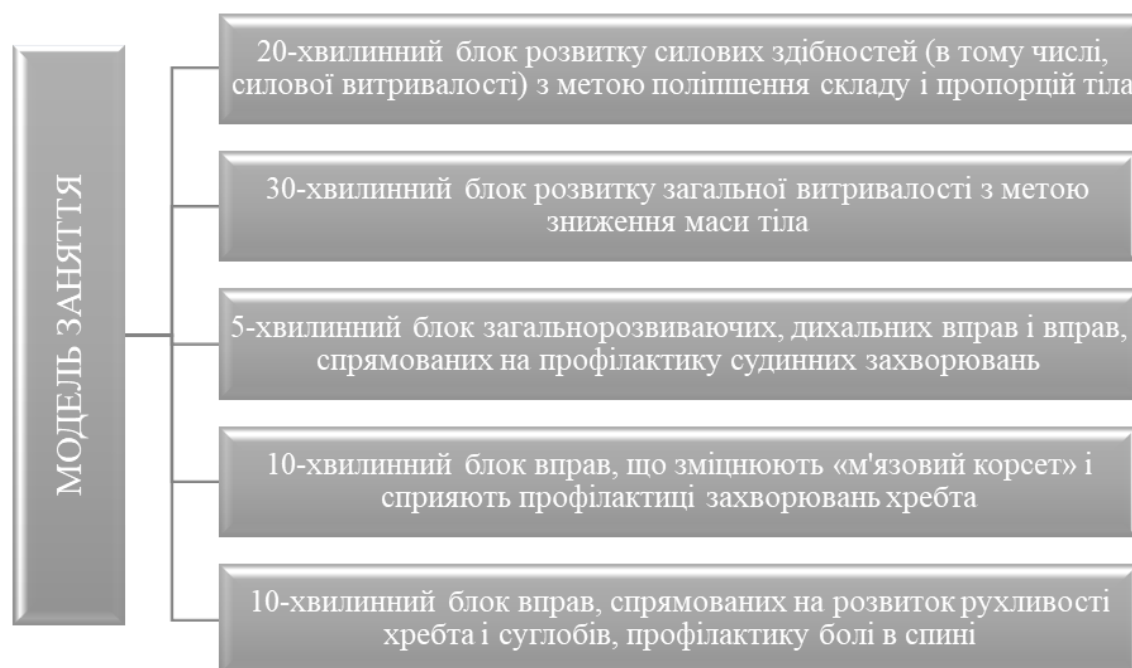


Рис. 1. Модель заняття оздоровчого фітнесу жінок 35–45 років, які мають надмірну масу тіла

Поряд із блочною моделлю, відповідно до основних принципів оздоровчого тренування (у тому числі нормативно-цільового й особистісно орієнтованого характеру) спроектований шестимісячний макроцикл занять фітнесом із жінками зрілого віку, що мають надлишкову масу тіла. Аналіз ефективності експериментальної системи занять фітнесом із жінками зрілого віку, які мають надлишкову масу тіла, засвідчив, що запропонована система дає змогу досягти більш високих результатів у розв'язанні особистісно-значущих проблем зазначеного контингенту та має загальнооздоровчий характер, що нормалізує діяльність усіх систем організму. Висока ефективність запропонованої системи занять зумовлена, передусім, достовірним підвищенням рівня здоров'я, фізичного розвитку, функціонального стану й фізичної підготовленості респондентів експериментальної групи як щодо їх вихідного рівня, так і порівняно з аналогічними показниками контрольної групи.

На користь зробленого висновку свідчать такі моменти: маса тіла учасниць дослідної групи знизилася на 11,97 %, тобто на 9,38 кг ($p=0,01$), склавши належний вагу, показники життєвої ємності легень виростили на 12,2 % (на 345 мл; $p=0,01$) і щільно наблизилися до норми. Частота серцевих скорочень у стані спокою знизилася на 11,85 % (на 10,14 уд./хв; $p=0,05$), систолічний артеріальний тиск зменшився на 9,18 % (на 12,39 мм рт. ст.; $p=0,05$), діастолічний на 8,45 % (7,40 мм рт. ст.; $p=0,05$) (усі зазначені показники увійшли в межі своїх нормативних значень). Істотно покращилися й результати функціональних тестів. У пробі Штанге результат жінок зрілого віку покращав на 33,10 % (на 12,05 секунд; $p=0,01$) й увійшов у норму, у тесті з присіданнями – на 35,85 % (на 47,72 секунд; $p=0,05$), у тесті PWC₁₇₀ на 43,22 % (на 4,72 кгм/хв/кг; $p=0,01$), що вказує на хороший рівень фізичного стану.

Достовірно виріс і рівень здоров'я випробовуваних, що оцінюється за методикою Г. Л. Апанащенко: приріст становив 9,96 бала ($p=0,01$), що стало відповідати середньому функціональному рівню здоров'я. У результаті занять за експериментальною програмою у випробовуваних жінок відбулися дуже суттєві сприятливі зміни в показниках статури й складу тіла. Окружні розміри тіла зменшилися в ділянці талії на 13,86 % (на 10,80 см; $p=0,01$), стегон – на 7,90 % (на 7,93 см; $p=0,05$), грудей – на 4,08 % (на 3,96 см; $p=0,05$).

Товщина шкірно-жирових складок достовірно зменшилась у всіх ділянках, але найбільш значимо в місцях найбільшої локалізації жирових відкладень: під лопаткою – на 40,49 %, на грудях – на 40,05 %, на животі – на 36,02 %, на плечі ззаду – на 23,75 % (при $p=0,01$). Абсолютна величина жирового компонента знизилася на 9,82 кг, відносна – на 26,33 % (в обох випадках $p=0,01$). Показники складу тіла досягли норми.

Експериментальна система занять досить ефективно сприяла розв'язанню особистісно-значущих проблем жінок зрілого віку, що виразилося в достовірному прирості показників самооцінки, самосприйняття, а також задоволеності випробовуваних досягнутим рівнем своєї фізичної кондиції в

результаті занять фітнесом. Самопочуття учасниць експерименту поліпшилося на 21,04 % (на 0,81 бала; $p=0,05$), задоволеність параметрами статури – на 97,09 % (2,34 бала; $p=0,01$), оцінка власного здоров'я – на 28,80 % (1,08 бала; $p=0,01$). Рівень задоволеності організацією та процесом занять виріс на 7,80 % (на 0,32 бала; $p=0,05$), досягнутими результатами оздоровчої тренування – на 102,08 % (2,45 бала; $p=0,01$), ступінь психологічного комфорту зросла на 13,03 % (0,53 бала; $p=0,05$). Показники статури, складу тіла, фізичної та функціональної підготовленості істотно підвищили рівень самооцінки й самосприйняття випробовуваних обох груп, однак, загальний приріст показників виявився вищим у респондентів в експериментальній групі ($p=0,05$; $p=0,01$): за рівнем самопочуття – на 0,58 бала (на 14,96 %), за ступенем задоволеності рівнем своєї фізичної кондиції – на 0,98 бала (41,58 %), у суб'єктивній оцінці власного здоров'я – на 0,68 бала (18,41 %), за ступенем задоволеності організаційної та процесуальної сторін занять – на 0,53 бала (12,75 %), за рівнем задоволеності досягнутими результатами занять фітнесом – на 0,58 бала (22,84 %). Рівень психологічного комфорту в експериментальній групі виріс на 13,03 % до 0,55 бала й перевищив показник контрольної групи на 12,56 % (0,53 бала), який практично не змінився за весь період експерименту.

Як висновок, відзначимо, що експериментальне обґрунтування ефективності системи оздоровчого тренування, розробленої на основі запропонованої технології педагогічного проектування занять фітнесом з жінками зрілого віку, що ґрунтується на системному, нормативно-цільовому та особистісно орієнтованому підходах, дає змогу домогтися більш високих результатів в розв'язанні особистісно значущих проблем, підвищенні рівня здоров'я, фізичного розвитку, функціонального стану й фізичної підготовленості випробовуваних.

Висновки та перспективи дослідження. Під час дослідження встановлено особливості мотивацій жінок другого зрілого віку в процесі занять різними видами фітнесу, які полягають у свідомому підході й особистій зацікавленості в продовженні активного довголіття, підтримці фізичної форми, а також у необхідності підвищення самооцінки щодо власних досягнень. Визначено переваги жінок другого зрілого віку до використання в процесі занять фізичних вправ різних фітнес-програм: підвищення інтересу до занять за системою Пілатес, степ-аеробіки та фітнес-йоги, до слайд-аеробіки й силового тренінгу. Виявлена специфіка впливу фітнес-програм на рівень основних фізичних якостей і стан здоров'я. Визначено, що, на думку респонденток, заняття з фітнесу мають бути спрямованими на вдосконалення пропорцій статури; відновлення втраченого внаслідок малорухливого способу життя й вікових змін, рівня функціонування основних, життєво-важливих систем організму; профілактику захворювань, спричинених віковими змінами в організмі; досягнення нормативних показників прояву основних фізичних якостей; поліпшення настрою й самопочуття; урахування основних інтересів, потреб та індивідуальних здібностей у виборі засобів та планування результатів занять фітнесом. На основі отриманих даних розроблено й упроваджено в практику програму фітнес-занять для жінок зрілого віку. Визначено структуру та зміст макроциклу оздоровчого тренування жінок 35–45 років, які мають надмірну масу тіла з означенням моделі занять фітнесом. У кінці дослідження покращилися показники здоров'я випробовуваних (приріст становив 9,96 бала при $p=0,01$), що відповідає середньому функціональному рівню здоров'я. Маса тіла учасниць експериментальної групи знизилася на 11,97 %. Окружність талії зменшилася на 13,86 %. Найбільше товщина шкірно-жирових складок достовірно зменшилася під лопаткою – на 40,49 %. Достовірно виріс і рівень самопочуття, задоволеність параметрами статури, оцінка власного здоров'я ($p=0,01$). Такі результати вказують на позитивний вплив запропонованої програми занять фітнесом жінок зрілого віку. Перспективним продовженням цього наукового дослідження є розробка фітнес-програм для інших статевих вікових груп.

Джерела та література

1. Андреева О., Пацалюк К. Чинники, що детермінують рекреаційну активність осіб зрілого віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*: зб. наук. статей. Харків: ХДАФК, 2008. С. 31–34.
2. Андреева О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 3(106). С. 25–31.
3. Брикуля, Л. Фізична культура в житті жінки на різних етапах розвитку суспільства. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. ст. Львів. С. 25–27.
4. Гакман А., Мосейчук Ю., Медведь А., Мужичок В. Мотивационные приоритеты рекреационно-оздоровительной деятельности людей разного возраста. *Sport. Olimpism. Sănătate: Congres Științific Internațional (Editia a II-a) 26–28 octomrie 2017. Chișinău: USEFS, 2017. С. 100.*
5. Гакман А. В., Балацька Л. В., Лясота Т. І. Вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2016. С. 91–97.

6. Кашуба В., Ткачова А., Івченко В. Аналіз досвіду організації занять аквафітнесом контингенту жінок першого періоду зрілого віку. *Фізическая активность и качество жизни люди [текст]: б. тез доп. ІВ Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 10 черв. 2020 р. С. 64–65.*
7. Конакова О. Ю. Вплив інноваційних засобів фізичної культури на функціональний стан жінок другого зрілого віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 2. С. 71–4.*
8. Митчик О. П. Психофізіологічні аспекти фізичного виховання жінок у зрілому віці. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2010. № 1. С. 60–64.*
9. Харечко І. Особливості гендерних ролей жінок крізь призму структурного функціоналізму. *Вісник Львівського університету. Серія філософсько-політологічні студії. 2017 (9). С. 73–80.*
10. Fallatah B. A., Seok-Pyo H., & Alsaleh B. N. Recreational physical activity participation among women in Saudi Arabia. *Journal of Human Sport and Exercise. 2019. 14(1proc). P. 84–91.*
11. Goncharova N., Kashuba V., Tkachova A., Khabinets T., Kostiuhenko O., Pymonenko M. Correction of Postural Disorders of Mature Age Women in the Process of Aqua Fitness Taking Into Account the Body Type. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ. 2020(3). P. 127–136.*

References

1. Andrieieva, O. & Patsaliuk, K. (2008). Chynnyky, shcho determinuiut rekreatsiinu aktyvnist osib zriloho viku. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk: zbirnyk naukovykh statei . Kharkiv: KhDAFK; 31–34.*
2. Andrieieva, O. (2014). Sotsialno-psykholohichni chynnyky, shcho determinuiut rekreatsiino-ozdorovchu aktyvnist osib riznogo viku. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. № 3(106): 25–31.*
3. Brykulia, L. (2001). Fizychna kultura v zhytti zhinky na riznykh etapakh rozvytku suspilstva. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: sb. nauk. stat. Lviv, 25–27.*
4. Hakman, A., Moseichuk, Yu., Medved, A. & Muzhychok, V. (2017). Motyvatsyonnye pryorytety rekreatsionno-ozdorovyitelnoideiatelnosti liudei raznogo vozrasta. *Sport. Olimpism. Sănătate: Congres Științific Internațional (Editia a II-a), 26–28 octomrie 2017: Chișinău: USEFS: S. 100.*
5. Hakman, A. V., Balatska, A. V. & Liasota, T. I. (2016). Vplyv rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti na upovilnennia starinnia orhanizmu. *Visnyk kamianets-podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka. Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny, 91–97.*
6. Kashuba, V., Tkachova, A. & Ivchenko, V. (2020). Analiz dosvidu orhanizatsii zaniat akvafitnesom kontynhentu zhinok pershoho periodu zriloho viku. *Fyzycheskaia aktyvnost y kachestvo zhyzny liudy: zb. tez dop. IV Mizh-nar. nauk.-prakt. Internetkonf. 10 cherv. S. 64–65.*
7. Konakova, O. Yu. (2017). Vplyv innovatsiinykh zasobiv fizychnoi kultury na funktsionalnyi stan zhinok druhoho zriloho viku. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, 2, 71–4.*
8. Mytchuk, O. P. (2010). Psykhofiziolohichni aspekty fizychnoho vykhovannia zhinok u zrilomu vitsi. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi, (1), 60–64.*
9. Kharechko, I. (2017). Osoblyvosti hendernykh rolei zhinok kriz pryзму структурного функціоналізму. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriia: Filozofsko-politohichni studii, (9), 73–80.*
10. Fallatah, B. A., Seok-Pyo, H., & Alsaleh, B. N. (2019). Recreational physical activity participation among women in Saudi Arabia. *Journal of Human Sport and Exercise, 14(1proc): 84–91.*
11. Goncharova, N., Kashuba, V., Tkachova, A., Khabinets, T., Kostiuhenko, O., & Pymonenko, M. (2020). Correction of Postural Disorders of Mature Age Women in the Process of Aqua Fitness Taking Into Account the Body Type. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ, 20(3), 127–136.*

Анотація

Мета дослідження – на основі визначення мотиваційних пріоритетів оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб зрілого віку розробити й упровадити програму фітнес-занять та визначити її вплив на психофізіологічний стан досліджуваних жінок 35–45 років. **Матеріал та методи.** У процесі дослідження нами використано такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження, опитування, тестування; фізіологічні методи – фізіометрія, пульсометрія, тонометрія, функціональні проби; методи математичної статистики. У дослідженні, що тривало шість місяців та проводилося на базі фітнес-клубу Sport Life міста Чернівці, протестовано 63 жінки віком від 35 до 45 років. **Результати.** Під час дослідження встановлено особливості мотивацій жінок другого зрілого віку в процесі занять різними видами фітнесу, які полягають у свідомому підході й особистій зацікавленості в продовженні активного довголіття, підтримці фізичної форми, а також у необхідності підвищення самооцінки щодо своїх досягнень. Визначено переваги жінок другого зрілого віку до використання в процесі занять фізичних вправ різних фітнес-програм: підвищення інтересу до занять за системою Пілатес, степ-аеробіки та фітнес-йоги, до слайд-аеробіки та силового тренінгу. Виявлена специфіка впливу фітнес-програм на рівень основних фізичних якостей та стан здоров'я. Визначено, що, на думку респонденток, заняття з фітнесу мають бути спрямовані на вдосконалення пропорцій статури; відновлення втраченого унаслідок малорухливого способу життя й

вікових змін, рівня функціонування основних, життєво-важливих систем організму; профілактику захворювань, спричинених віковими змінами в організмі; досягнення нормативних показників прояву основних фізичних якостей; поліпшення настрою й самопочуття; урахування провідних інтересів, потреб та індивідуальних здібностей у виборі засобів і планування результатів занять фітнесом. На основі отриманих даних розроблено та впроваджено в практику програму фітнес-занять для жінок зрілого віку. Визначено структуру й зміст макроциклу оздоровчого тренування жінок 35–45 років, які мають надмірну масу тіла з означенням моделі занять фітнесом. **Висновки.** У кінці дослідження покращилися показники здоров'я випробовуваних, (приріст становив 9,96 бала при $p=0,01$), що стало відповідати середньому функціональному рівню здоров'я. Маса тіла учасниць експериментальної групи знизилася на 11,97 %. Окружність талії зменшилася на 13,86 %. Найбільше товщина шкірно-жирових складок достовірно зменшилася під лопаткою (на 40,49 %). Достовірно вирости й рівень самопочуття, задоволеність параметрами статури, оцінка власного здоров'я ($p=0,01$). Такі результати вказують на позитивний вплив запропонованої програми занять фітнесом жінок зрілого віку. Перспективним продовженням цього наукового дослідження є розробка фітнес-програм для інших статево-вікових груп.

Ключові слова: фітнес, мотивація, психофізичний стан, зрілий вік.

Анна Гакман, Лариса Балацкая. Влияние фитнес-занятий на психофизиологическое состояние женщин зрелого возраста. Цель исследования – на основе определения мотивационных приоритетов оздоровительно-рекреационной двигательной активности лиц зрелого возраста, разработать и внедрить программу фитнес-занятий и определить ее влияние на психофизиологическое состояние исследуемых женщин 35–45 лет. **Материал и методы.** В процессе исследования нами использованы следующие методы: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогические наблюдения, опросы, тестирование; физиологические методы (физиометрия, пульсометрия, тонометрия, функциональные пробы); методы математической статистики. В исследовании, которое проводилось на базе фитнес-клуба «Sport Life» города Черновцы, протестированы 63 женщины в возрасте от 35 до 45 года. **Результаты.** В ходе исследования установлены особенности мотивации женщин второго зрелого возраста в процессе занятий различными видами фитнеса, которые заключаются в сознательном подходе и личной заинтересованности в продолжении активного долголетия, поддержке физической формы, а также в необходимости повышения самооценки относительно своих достижений. Определены преимущества женщин второго зрелого возраста к использованию в процессе занятий физических упражнений различных фитнес-программ: повышение интереса к занятиям по системе Пилатес, степ-аэробики и фитнес-йоги, к слайд-аэробики и силового тренинга. Выявлена специфика влияния фитнес-программ на уровень основных физических качеств и состояния здоровья. Определяется, что, по мнению респондентов, занятия по фитнесу должны быть направлены на совершенствование пропорций телосложения; восстановление утраченного, вследствие малоподвижного образа жизни и возрастных изменений, уровня функционирования основных, жизненно важных систем организма; профилактику заболеваний, вызванных возрастными изменениями в организме достижения нормативных показателей проявления основных физических качеств; улучшение настроения и самочувствия; учета основных интересов, потребностей и индивидуальных способностей в выборе средств и планирования результатов занятий фитнесом. На основе полученных данных разработаны и внедрены в практику программу фитнес-занятий для женщин зрелого возраста. Определяются структура и содержание макроцикла оздоровительной тренировки женщины 35–45 лет, имеющих избыточную массу тела с определением модели занятий фитнесом. **Выводы.** В конце исследования улучшились показатели здоровья испытуемых (прирост составил 9,96 балла при $p = 0,01$), что стало соответствовать среднему функциональному уровню здоровья. Массы тела участников экспериментальной группы снизилась на 11,97 %. Окружность талии уменьшилась на 13,86 %. Больше толщины на кожно-жировых складок достоверно уменьшилась под лопаткой (на 40,49 %). Достоверно выросли уровень самочувствия, удовлетворенность параметрами телосложения, оценка собственного здоровья ($p = 0,01$). Такие результаты указывают на положительное влияние предложенной программы занятий фитнесом женщин зрелого возраста. Перспективным продолжением данного научного исследования является разработка фитнес-программ для других половозрастных групп.

Ключевые слова: фитнес, мотивация, психофизиологическое состояние, зрелый возраст.

Anna Hakman, Larisa Balatska. The Influence of Fitness Activities on the Psycho-Physiological Condition of Adult Women. The Objective of the Study is based on determining the motivational priorities of health and recreational motor activity of adults, to develop and implement a fitness program and determine its impact on the psycho-physiological state of the studied women aged 35–45 years old. **Material and Methods.** In the process of research we used the following methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature; pedagogical observations, surveys, testing; physiological methods – physiometry, pulsometry, tonometry, functional tests; methods of mathematical statistics. The study, conducted at the fitness club Sport Life in Chernivtsi, tested 63 women aged 35 to 45 years old. **Results.** The study identified the motivations of women of the second adult age in the process of various types of fitness, which are conscious approach and personal interest in maintaining active longevity, maintaining fitness, as well as the need to increase self-esteem about their achievements. The advantages of women of the second mature age to use various fitness programs in the process of physical exercises are determined:

increasing interest in Pilates classes, step aerobics and fitness yoga, slide aerobics and strength training. The specifics of the impact of fitness programs on the level of basic physical qualities and health have been identified. It is determined that according to the respondents, fitness classes should be aimed at improving the proportions of the physique; restoration of the level of functioning of the basic, vital systems of an organism lost, owing to a sedentary way of life and age changes; prevention of diseases caused by age-related changes in the body; achievement of normative indicators of manifestation of basic physical qualities; improving mood and well-being; taking into account the main interests, needs and individual abilities in the choice of means and planning the results of fitness classes. Based on the obtained data, a fitness program for mature women has been developed and implemented in practice. The structure and content of the macrocycle of health training of women aged 35–45 years old who are overweight with the definition of a model of fitness. **Conclusions.** At the end of the study, the health indicators of the subjects improved (increase was 9,96 points, at $p = 0,01$), which began to correspond to the average functional level of health. The body weight of the participants in the experimental group decreased by 11,97 %. Waist circumference decreased by 13,86 %. The largest thickness of skin and fat folds significantly decreased under the shoulder blade – by 40,49 %. Significantly increased the level of well-being, satisfaction with body parameters, assessment of their own health ($p = 0,01$). These results indicate the positive impact of the proposed fitness program for mature women. A promising continuation of this research is the development of fitness programs for other gender and age groups.

Key words: fitness, motivation, psycho-physical condition, adulthood.

УДК 373.016:796.56

Ірина Войтович, Василь Войтович,

+2

Особливості навчання техніки спортивного орієнтування школярів 12–14 років

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми. Спортивне орієнтування – складний багатокомпонентний вид спорту, у якому для досягнення високого результату потрібно однаковою мірою володіти всіма компонентами спортивної підготовки. Завдання, які виникають на дистанції перед спортсменами, вимагають від них не лише фізичної підготовленості, а й точного та швидкого мислення, здатності вміло долати природні перешкоди, самостійно приймати правильні рішення в будь-яких несприятливих умовах та з обмеженням у часі [2, 3, 4, 7].

Як зазначають дослідники й практики О. В. Доценко [4], А. В. Іванова [6], В. Е. Борилкевич зі співавторами, [1], провідну роль у спортивному орієнтуванні на початкових етапах навчання займає технічна підготовленість. І для успішного фінішу достатньо подолати дистанцію навіть пішки, головне – із мінімальною кількістю помилок. Проте вже на основному етапі навчання хороших результатів неможливо досягти без належної фізичної підготовленості в поєднанні з практичною діяльністю. Тому поєднання цих видів підготовки в тренувальному процесі є обґрунтованим. А оскільки технічна підготовка включає знання картографічних знаків і вміння читати карту, тому й теоретична підготовленість повинна паралельно зростати під час технічної підготовки.

Аналіз літературних джерел щодо організації технічної, фізичної та теоретичної підготовки засвідчив, що розробки з окреслених питань більше стосуються змісту й засобів, які спрямовані на розвиток лише певного виду спортивної підготовки. Водночас питання методики удосконалення технічної підготовки орієнтувальників середнього шкільного віку та застосування комбінованих вправ, які впливають на декілька видів підготовки одночасно, досі відкрите. Актуальність проблеми й недостатнє її розв'язання зумовили вибір теми дослідження.

Мета дослідження – визначити ефективність адаптованої методики навчання технічної підготовки дітей 12–14 років у процесі гурткової роботи зі спортивного орієнтування.

Завдання дослідження:

1) виокремити та описати науково-методичні основи технічної підготовки школярів-орієнтувальників 12–14 років;