

3. Bonaduce, D., Petretta, M., Cavallaro, V., Apicella, C., Ianniciello, A., Romano, M., ... & Marciano, F. (1998). Intensive training and cardiac autonomic control in high level athletes. *Medicine and science in sports and exercise*, 30(5), 691-696.
4. Tykhorskyi, O., Dzhyim, V., Galashko, M., & Dzhyim, E. (2018). Analysis of the morphological changes in beginning bodybuilders due to resistance training. *Journal of Physical Education and Sport*, 18, 382-386.
5. Dmitrenko SM (2018). Pedagogical technologies for improving the physical and technical training of boxers. *Martial Arts*, 69-79.
6. Eremenko, V.N., Eremenko, V.V., & Nazarov, A.A. (2017). DEVELOPMENT OF FORCE ENDURANCE IN BOX. *Actual scientific research in the modern world*, (2-4), 46-58.
7. Tikhorsky, OA (2016). Features of building a training process of highly skilled bodybuilders in the competitive period of training. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, (6), 26-34.
8. Khudyakova, V.B., Bezyazychny, B.I., Shalenko, EV, & Gorodysky, N.I. (2015). Physical training of the boxer. *Scientific journal of the MP Drahomanov NPU. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, (10), 155-158.

УДК 796.035:616-056.2-055.1

Хрипко І.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, ст. викладач,
Національний університет фізичного виховання і спорту України ,
Ужвенко В.А.
ст. викладач, Національний університет фізичного виховання і спорту України ,
Ковтун О.О.
ст. викладач, Державний вищий навчальний заклад
«Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана»

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ З ЕЛЕМЕНТАМИ ЄДИНОБОРСТВ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Аналіз сучасних тенденцій у сфері фітнесу дозволив встановити, що великою популярністю сьогодні користуються різноманітні фітнес-програми бойової спрямованості, які набирають широкого розповсюдження у практиці діяльності сучасних фітнес-центрів. Встановлено, що при раціональній організації, заняття єдиноборствами можуть сприяти покращенню морфо-функціонального стану чоловіків, зокрема функціонування серцево-судинної та дихальної системи, що є актуальним враховуючи незадовільний стан здоров'я чоловіків першого періоду зрілого віку, високу розповсюдженість серцево-судинних захворювань, низьку фізичну підготовленість. В ході дослідження була розроблена програма занять кікбоксингом, яка складалася з трьох блоків та включала: загальну фізичну підготовку, спеціальну фізичну підготовку та техніку - тактичну підготовку. Для оцінки впливу занять кікбоксингом на показники фізичного стану чоловіків першого зрілого віку, було сформовано контрольну та експериментальну групи. В результаті педагогічного експерименту була підтверджена ефективність програми оздоровчих занять кікбоксингом. Порівняльна характеристика показників контрольної та експериментальної групи дозволила стверджувати що більш виражені зміни морфо-функціонального стану відбулися у чоловіків експериментальної групи.

Ключові слова: кікбоксинг, чоловіки, зрілий вік, фізкультурно-оздоровчі заняття.

Хрипко І.В., Ужвенко В.А., Ковтун О.А. Аннотація. Влияние занятий физкультурно-оздоровительной направленности с элементами единоборств на показатели физического состояния мужчин первого периода зрелого возраста. Анализ современных тенденций в сфере фитнеса позволил установить, что большей популярностью сегодня пользуются разнообразные фитнес-программы боевой направленности, которые имеют широкое распространение в практике деятельности современных фитнес-центров. Установлено, что при рациональной организации, занятия единоборствами могут способствовать улучшению морфо-функционального состояния мужчин, в частности функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной системы, что является актуальным учитывая неудовлетворительное состояние здоровья мужчин первого периода зрелого возраста, высокую распространенность сердечно-сосудистых заболеваний, низкую физическую подготовленность. В ходе исследования была разработана программа занятий кикбоксингом, которая состояла из трех блоков и включала: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и технику - тактическую подготовку. Для оценки влияния занятий кикбоксингом на показатели физического состояния мужчин первого зрелого возраста, было сформировано контрольную и экспериментальную группы. В результате педагогического эксперимента была подтверждена эффективность программы оздоровительных занятий кикбоксингом. Сравнительная характеристика показателей контрольной и экспериментальной группы позволила утверждать, что более выраженные изменения морфо-функционального состояния состоялись у мужчин экспериментальной группы.

Ключевые слова: кикбоксинг, мужчины, зрелый возраст, физкультурно-оздоровительные занятия.

Khrypko I., Uzhvenko V., Kovtun O. Influence of physical culture training with the elements of martial arts on indicators of physical condition of men of the first period of mature age. The analysis of modern trends in the field of fitness has made it possible to establish that various fitness programs of combat orientation, which are gaining widespread use in the

practice of modern fitness centers, are very popular today. It has been established that in the rational organization of such classes, which is based on the consideration of the individual characteristics of men, martial arts may contribute to the improvement of the morpho-functional status of men, in particular the functioning of the cardiovascular and respiratory system, which is relevant given the unsatisfactory state of health of men of the first mature period age, high prevalence of cardiovascular diseases, low physical fitness. In the course of the study, we developed a program of kickboxing, which was aimed at increasing the physical condition of men, reducing the risk of developing cardiovascular diseases, improving physical fitness, and improving psycho-emotional stability. The developed program consisted of three blocks and included: general physical training, special physical training and technical and tactical training. To assess the effects of kickboxing on physical activity indicators of males of the first mature age, control and experimental groups were formed. As a result of the pedagogical experiment, the effectiveness of the program of recreational classes kickboxing was confirmed. The comparative characteristic of the indicators of the control and experimental group allowed to assert that more pronounced changes in the morpho-functional state occurred in men of the experimental group. The positive influence of occupations is expressed in the economization of the activity of the cardiovascular system (reduction of heart rate in rest, normalization of arterial pressure) of most men. Under the influence of the proposed program, there is also a significant increase in the level of physical preparedness of men. So indicators in tests that determine dexterity, speed-strength abilities, strength endurance have increased significantly. The dynamics of the physical condition of men of the entire sample has a significant increase compared to the beginning of the course, and the results of the control group. The obtained results testify to the effectiveness of the developed training program.

Key words: kickboxing, men, mature age, physical culture and recreation classes.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. Питання збереження і зміцнення здоров'я населення є основною проблемою держави. За даними соціологічних опитувань лише 15% українців вважають себе здоровими [2]. З кожним роком зростає частка людей, які проводять свій вільний час пасивно, не виконуючи при цьому належних обсягів рухової активності. Блага сучасної цивілізації, зростання комплексної механізації і автоматизації виробництва, розширення сфери побутових послуг, розвиток транспортної системи обумовлює постійне зменшення м'язових напружень в житті людини. В результаті м'язова система функціонує не в повну силу, що шкідливо відображається на інших системах організму, і призводить до тотального погіршення здоров'я [5, 7].

Особливо гостро ця проблема постає по відношенню до найбільш працездатної категорії населення – чоловіків першого періоду зрілого віку. Маючи великий запас знань, виробничий та життєвий досвід, вони становлять цінність для суспільства, саме тому проблемам збереження та формуванням здоров'я чоловіків присвячені численні наукові дослідження. Серед факторів, які здійснюють найбільш пагубний вплив на стан здоров'я науковці Є. В. Імас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук [2] вважають поширеність шкідливих звичок (паління, зловживання алкоголем, вживання наркотичних засобів), нерациональне харчування, підвищені психоемоційні навантаження, зниження фізичної активності чоловіків. На думку Т. Ю. Круцевич залучення чоловіків другого зрілого віку до фізкультурно-оздоровчих занять залежить від їх мотивації та інтересів, а також підбору засобів фізичного виховання, які мають високий оздоровчий ефект [4]. І. М. Ріпак [7] вважає що мотиваційною складовою занять оздоровчим фітнесом для чоловіків першого періоду зрілого віку є: покращення стану здоров'я, для активного відпочинку, зниження зайвої ваги, спілкування із друзями, соціалізація.

У сучасних умовах життя найбільший інтерес чоловіків з поміж різних видів рухової активності належить засобам оздоровчого фітнесу [1, 9], що в свою чергу призводить до росту та розвитку ринку фітнес-послуг України. Аналіз останніх публікацій показав [7, 9], що розвиток сфери фітнесу і оздоровчої фізичної культури нині не може обійтися без науково обґрунтованого впровадження сучасних інноваційних технологій у фітнес індустрію. Одним із таких напрямків можна вважати використання засобів єдиноборств при організації фізкультурно-оздоровчих занять з чоловіками першого періоду зрілого віку. Численні літературні дослідження [1, 4, 7] та аналіз практики діяльності провідних фітнес центрів свідчать про широку розповсюдженість та популярність таких бойових програм як бокс, кікбоксинг, рукопашний бій, сароеіра, тайський бокс, ММА, ушу, самооборона. Окрім цього все більшого значення набувають фітнес-програми комплексного характеру, які поєднують засоби єдиноборств та функціональний тренінг (fight functional), аеробіку (тай-бо, кік-бо), TRX (Fight TRX) та інші програми.

Однак, варто зазначити що методичні підходи до організації фізкультурно-оздоровчих занять єдиноборствами відрізняються від спортивного тренування за змістом, завданнями та спрямованістю, та на сьогодні є недостатньо обґрунтованими. Окрім цього відкритим залишається питання щодо впливу таких занять на показники фізичного стану, рівень фізичної підготовленості, психоемоційний стан, чоловіків першого періоду зрілого віку, що і обумовило актуальність дослідження. **Мета статті** – дослідити ефективність впливу фізкультурно-оздоровчих занять з елементами єдиноборств на показники фізичного стану чоловіків першого періоду зрілого віку.

Результати дослідження та їх обговорення. За даними літературних джерел фізкультурно-оздоровчі заняття з елементами єдиноборств сприяють вдосконаленню морфо-функціональних і адаптаційних можливостей організму, розвитку фізичних якостей, нормалізації маси тіла, поліпшення загального самопочуття чоловіків [3, 8]. Окрім цього високий оздоровчий потенціал занять з елементами єдиноборств проявляється у напрямку позитивного впливу на серцево-судинну та дихальну систему. Зміни, що відбуваються в серцево-судинній системі, включають в себе підвищення ефективності серцевої діяльності, збільшення дихального обсягу і збільшення МПК [8]. Ці зміни підвищують фізіологічні резерви людини і дозволяють значно легше виконувати повсякденну роботу. Регулярні заняття ведуть до зниження артеріального тиску в осіб з незначною гіпертензією. Це сприяє зниженню навантаження на серце і кровоносні судини [3, 5].

Завдяки роботі високої інтенсивності швидко відбувається тонізація м'язів, розвиваються витривалість, спритність, швидкість реакції, знімається зайва агресивність, психологічна напруженість. Чоловіки опановують навички самооборони, а

також навчатися відчувати всі м'язи свого тіла, поліпшують самопочуття і настрої, допомагають позбутися від ризику виникнення багатьох захворювань [5, 6]. Дослідження у якому взяли участь 37 чоловіків проводилися для визначення ефективності впливу фізкультурно-оздоровчих занять з елементами єдиноборств на організм чоловіків першого періоду зрілого віку з урахуванням вихідних показників їх фізичного стану, а також тих змін, що відбуваються під впливом фізичних навантажень. У експерименті прийняли участь викладачі Київського Національного економічного університету ім. Вадима Гетьмана. За характером їх професійна діяльність характеризується високим емоційним напруженням, розумовими навантаженнями, дефіцитом рухової активності. Заняття проводилися на базі спортивного комплексу «Економіст» Київського Національного економічного університету ім. Вадима Гетьмана.

В ході дослідження було сформовано дві групи, перша група (КГ) займалася в форматі персонального тренування у міні-групах (кількістю до 5 осіб) фізкультурно-оздоровчими заняттями з використанням засобів функціонального тренінгу. До контрольної групи увійшло 16 чоловіків. Використовувалися вправи функціональної спрямованості, як з вагою власного тіла, так і з використанням додаткового функціонального обладнання. Заняття будувалося за методом «колового тренування». На одному занятті включалися вправи, спрямовані на розвиток усіх великих м'язових груп. Заняття включали розминку, основну та заключну частину, вправи на розтягнення та розслаблення. Експериментальна група складалася (ЕГ) з чоловіків, які мали досвід занять функціональним тренінгом. Кількість чоловіків експериментальної групи складала 21 особу. Чоловіки експериментальної групи займалися за програмою фізкультурно-оздоровчих занять з використанням засобів кікбоксингу, яка була спеціально адаптована до принципів тренування оздоровчої спрямованості та умов об'єкту впровадження. В першу чергу варто відзначити, що на відміну від спортивного тренування у кікбоксингу в фітнес-тренуванні відповідно до принципу біологічної доцільності, навантаження не перевищували функціональних можливостей організму. Ефективність оздоровчого тренування визначалася обсягом навантажень, їх інтенсивністю та спрямованістю. В оздоровчому тренуванні переважно застосовуються добре засвоєні види фізичних вправ, які за умови чіткого нормування впливів, можуть бути ефективно використані як засіб збереження та підвищення фізичних кондицій людини. Окрім цього при програмуванні саме оздоровчих занять використовувалися спрощені програми занять кікбоксингом, а саме семі-контакт та лайт – контакт (обмежені контакти). Програма включала 3 розділи загальної, спеціальної фізичної підготовки та техніко-тактичну підготовку. Програма включала вправи з арсеналу кікбоксингу, різноманітні удари руками, ногами, їх комбінації та поєднання, різноманітні модифікації вправ. Заняття проводилися у груповому форматі. Кратність занять на тиждень як у чоловіків контрольної, так і експериментальної групи складала 3 рази на тиждень, тривалість 60 -90 хв. Тривалість експерименту складала 6 місяців. Після впровадження програми занять кікбоксингом оцінювалася ефективність її впливу на показники фізичного стану чоловіків першого періоду зрілого віку. Про ефективність запропонованої програми занять яка складалася з трьох блоків, свідчать достовірні зміни в показниках фізичного стану та фізичної підготовленості. Внутрішньо групові достовірні відмінності показників фізичного стану відзначені: в експериментальній групі за декількома показниками ЧССсп, силового індексу, життєвого індексу, індексу Робінсона та часу відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 сек; в контрольній – тільки за двома показниками, силового та життєвого індексу. Позитивна динаміка в діяльності серцево-судинної системи чоловіків встановлена згідно зі змінами в значеннях показників ЧСС і артеріального тиску в спокої, про що свідчать розрахункові дані індексу Робінсона. Згідно з отриманими в експериментальній групі значеннями індексу Робінсона достовірно знизилися від $95,5 \pm 4,1$ ум. од. до $87,1 \pm 3,6$ ум. од. ($p < 0,05$). Отримані результати є прямим свідченням оптимізації діяльності серцево-судинної системи, під впливом запропонованого комплексу заходів. У контрольній групі статистично значимих змін не відбулося.

Оцінка показників життєвого індексу дозволила виявити позитивну динаміку. Достовірно встановлено, приріст показників життєвого індексу від $54,1 \pm 4,2$ мл \cdot м⁻¹. і до $61,5 \pm 3,8$ мл \cdot м⁻¹. ($p < 0,05$) в експериментальній групі. У контрольній групі також відмічається достовірний приріст показників життєвого індексу від $54,8 \pm 4,2$ мл \cdot м⁻¹ до $55,5 \pm 3,8$ мл \cdot м⁻¹ ($p < 0,05$). Показники силового індексу чоловіків обох груп також характеризуються позитивною динамікою, однак у представників експериментальної групи зміни мають більш виражений характер. Розрахунковий показник силового індексу достовірно збільшився від $63,2 \pm 5,6$ % до $70,7 \pm 5,4$ % ($p < 0,05$) у експериментальній групі. У контрольній від $64,4 \pm 6,6$ % до $66,7 \pm 6,1$ % ($p < 0,05$). За показниками часу відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 сек, уд/хв. у чоловіків експериментальної групи відбулися достовірно значимі зміни. На початку експерименту тривалість відновлення ЧСС складала $2,4 \pm 1,1$ хв. а після проведення експерименту $1,5 \pm 0,6$ хв. ($p < 0,05$). Отримані позитивні дані покращення показників морфо-функціонального стану є свідченням ефективності розробленої програми занять. Згідно з даними представленим в табл. 1 ми бачимо динаміку зміни адаптації серцево-судинної системи до факторів зовнішнього середовища, які визначалися за методом адаптаційного потенціалу (АП) Р. М. Баєвського. Позитивний результат спостерігається у чоловіків як контрольної так і експериментальної групи, однак у експериментальній групі кількість чоловіків що покращили свої показники є вищою.

Таблиця 1

Динаміка показників адаптаційного потенціалу чоловіків до та після експерименту, у %

Оцінка АП	КГ до експерименту	КГ після експерименту	ЕГ до експерименту	ЕГ після експерименту
Задовільна адаптація	7	17	16	32
Напруження механізмів адаптації	33	34	24	43
Незадовільна адаптація	53	46	56	25
Зрив адаптації	7	3	4	0

У контрольній групі чоловіків кількість осіб адаптаційний потенціал яких заходився на незадовільному рівні знизилась на 7 %, в той же час на 10 % збільшилась кількість чоловіків з задовільною адаптацією. В експериментальній групі зміни, що відбулися є більш вираженими. Зокрема, на 16 % збільшилася кількість чоловіків з задовільною адаптацією, на 19 % зросла кількість чоловіків з напруженням механізмів адаптації, при цьому суттєво зменшилась кількість чоловіків з незадовільною адаптацією на 26 %.

Фізична підготовленість чоловіків визначалася за результатами виконання рухових тестів. У програму тестування входили тести Міністерства молоді та спорту України, розроблені для щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України а також інші тести, які використовуються в спеціальній літературі [1, 6].

Варто відзначити, що позитивна динаміка показників фізичної підготовленості спостерігається у представників як контрольної так і експериментальної груп. Зокрема за результатами тесту «підтягування на перекладині», кількість чоловіків, контрольної групи, які виконали тест на відмінно та добре зросла на 9 %, суттєво зменшилась кількість чоловіків, виконавчих тест на погано та дуже погано на 22% та 4 % відповідно. У експериментальній групі також спостерігаються зміни за результатами даного тесту, зокрема на 13 % та 10 % збільшилась кількість чоловіків виконавчих даний тест на відмінно та добре. Також на 22 % зменшилась кількість чоловіків отримавши оцінку погано. За результатами дослідження спостерігається позитивна тенденція приросту силових здібностей у обох групах, суттєвих відмінностей між ступенем приросту чоловіків контрольної та експериментальної групи не відмічається.

Натомість за результатами тесту, що характеризує рівень прояву силової витривалості, «підйоми тулуба в положення сидячи за 1 хв» більш позитивною є динаміка чоловіків експериментальної групи. Зокрема на 13 % та 15 % збільшилась кількість чоловіків виконавших даний тест на відмінно та добре, на 13 % та 8 % зменшилась кількість чоловіків виконавших даний тест на погано та дуже погано. У представників контрольної групи відбулися незначні зміни. Швидкісно-силові здібності чоловіків експериментальної групи, що визначалися за результатами тесту «стрибок у довжину з місця» також суттєво покращилися. Зокрема на 17 % зменшилась кількість чоловіків виконавших тест на оцінку дуже погано, натомість суттєво збільшилась кількість чоловіків виконавших тест на відмінно на 17 % та добре на 14 %. Значимих змін показників гнучкості як у чоловіків контрольної так і експериментальної груп не відбулося. Отримані результати дають розуміння того, що фізкультурно-оздоровчі заняття з використанням засобів кікбоксингу в першу чергу спрямовані на розвиток показників силової витривалості та швидкісно-силових якостей. Однак найбільш суттєві зміни відбулися за показниками рівня фізичного стану чоловіків, що визначався за методикою прогнозування фізичного стану за О. А. Пироговою,

рис.

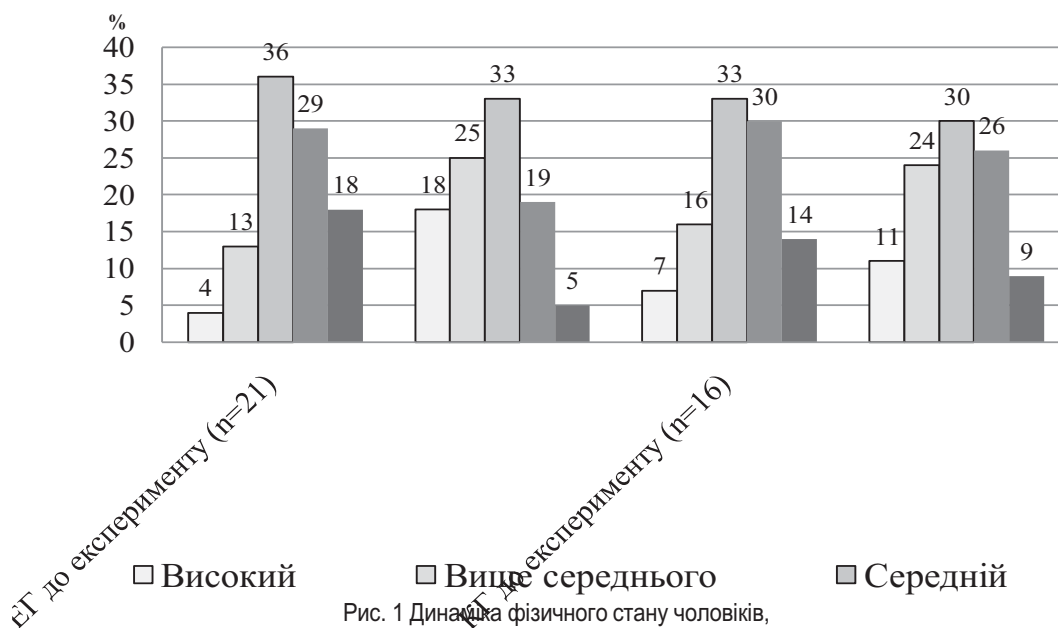


Рис. 1 Динаміка фізичного стану чоловіків, до та після експерименту, у %

1.

У ході формуючого експерименту відзначається позитивна динаміка змін рівня фізичного стану під впливом розробленої програми занять з елементами єдиноборств. У експериментальній групі кількість чоловіків з високим рівнем фізичного стану збільшилася на 10 %, також збільшилася кількість чоловіків з рівнем фізичного стану, вище середнього на 12 %. Відповідно кількість чоловіків з низьким та нижче середнього рівнем знизилася на 13 % та 10 % відповідно. У представників контрольної групи також відбулися зміни, на 4 % та 8 % збільшилась кількість чоловіків з високим та вище середнього рівнями фізичного стану, на 5 % зменшилась кількість чоловіків з низьким рівнем фізичного стану. Узагальнення результатів дослідження дозволило зробити висновок про те, що динаміка показників фізичного стану чоловіків експериментальної групи має більш значний приріст, що доводить ефективність використання засобів єдиноборств в процесі занять оздоровчим фітнесом з чоловіками першого періоду зрілого віку.

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-функціональних 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. Программирование 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 // Спортивный 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 единоборствам. – 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 единоборств та змішаних бойових мистецтв, але одним з найбільш популярних є панкратіон. Саме сучасний вид спорту такий, як – панкратіон окрім суто спортивної складової