



УДК 796.035.055.1

РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

**Вікторія ІВАНОЧКО, Ірина ГРИБОВСЬКА,
Любов ЧЕХОВСЬКА, Ростислав ГРИБОВСЬКИЙ**

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Вступ. Науковці стверджують, що протидією несприятливими чинниками зовнішнього середовища є регулярна рухова активність, яка сприяє відновленню та зміцненню здоров'я населення й адаптації організму до фізичних навантажень [1, 2, 4].

Люди зрілого віку є особами, які зайняті продуктивною працею та мають великий запас знань, виробничий і життєвий досвід. Саме вони становлять цінність для суспільства [2]. Разом з тим фахівці [1, 2 та інші] стверджують, що починаючи з 30 років відбувається поступове зниження низки показників фізичної працездатності, що пов'язане з обмеженням рухової активності; порушенням обміну речовин, функцій серцево-судинної та дихальної систем; зниженням аеробного та анаеробного забезпечення працездатності; уповільненням відновлювальних процесів; зменшенням витривалості тощо.

Тож для збереження та зміцнення здоров'я науковці наполегливо рекомендують заняття фізичними вправами, а саме: циклічні вправи, оздоровчі види гімнастики, спортивні ігри. Настільний теніс є одним

із різновидів спортивних ігор, який сприяє всебічному фізичному розвитку, формуванню фізичних якостей і чудовому самопочуттю [4, 5]. Регулярні заняття настільним тенісом дають змогу зберігати працездатність і життєрадісність до похилого віку [4].

Мета – визначити особливості організації оздоровчих занять з настільного тенісу для чоловіків 45–55 років.

Застосовано такі методи дослідження: аналіз наукової і методичної літератури, документальний метод, соціологічні методи (опитування) та методи математичної статистики.

Дослідження проведено на базі фітнес-клубу «FitFamily» (м. Львів) із залученням 25 чоловіків зрілого віку.

Результати дослідження. Попереднє опитування дало змогу з'ясувати мотиви чоловіків другого періоду зрілого віку до оздоровчих занять із настільного тенісу. Так, було визначено, що 41,7 % осіб відвідують оздоровчі заняття для поліпшення загального самопочуття; по 33,3 % опитаних – для підтримки фізичної підготовленості та покращення фізичного стану, відповідно; 25,0 % чоловіків зрілого віку наголосили, що вони дають можливість мати друзів; 16,7 % чоловіків зрілого віку відвідують оздоровчі заняття для підняття настрою та 8,3 % осіб – для активного дозвілля [3]. Подальші дослідження встановили, що переважна більшість чоловіків 45–55 років (66,2 %) відчуває потребу у внесенні змін до програми оздоровчих занять та адаптації її до фізичних можливостей.

Як свідчить системний аналіз наукової і методичної літератури та практичний досвід проведення оздоровчих занять, основною вимогою до планування та проведення рекреаційно-оздоровчих занять є поступове підвищення навантаження в підготовчій частині, виконання найбільш складних завдань в основній та поступове зниження навантаження в заключній частині. Також заняття з настільного тенісу для чоловіків другого періоду зрілого віку мають будуватися з урахуванням основних методичних принципів оздоровчого заняття, а саме: поступовості, систематичності, індивідуалізації.

Необхідно врахувати й те, що фізична підготовка (як загальна, так і спеціальна) є важливим чинником досягнення перемоги у грі та передбачає використання відповідних методів і засобів тренування. Вона насамперед спрямована на зміцнення та збереження

здоров'я, формування статури, а також підвищення функціональних можливостей систем організму та вдосконалення фізичних якостей.

Під час занять необхідно чергувати вправи загальнофізичного та спеціального спрямування. Але їхнє співвідношення та кількість мають різнитися залежно від вікової групи, рівня фізичного стану та індивідуальних особливостей осіб, які займаються.

Висновок. З'ясовано, що більшість чоловіків 45–55 років (66,2 %) відчуває потребу у внесенні змін до програм оздоровчих занять та адаптації її до фізичних можливостей.

Заняття з настільного тенісу для чоловіків другого періоду зрілого віку мають будуватися з урахуванням основних методичних принципів оздоровчого заняття, а саме: поступовості; систематичності; індивідуалізації.

Фізична підготовка передусім має бути спрямована на зміцнення й збереження здоров'я, формування статури, а також підвищення функціональних можливостей систем організму та вдосконалення фізичних якостей.

Список використаних джерел

1. Андрєєва, О., Дутчак, М., & Благій, О. (2020). Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, (2), 59–66.
2. Дмитренко, С., Сидоренко, Т., & Забіяка, С. (2023). Ефективність застосування функціонального тренінгу в сучасних умовах освітнього процесу. Головний редактор: Мірошніченко ВМ, к. н. з фіз. вих. і спорту, доцент, 20.
3. Іваночко, В.В., Грибовська, І.Б., & Квак, І.М. (2023). Мотивація чоловіків зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Редакційна колегія, 24.
4. Жуковський, Є.І., Мичка, І.В., & Булгаков, О.І. (2021). Настільний теніс: методичні рекомендації, 65.
5. Полякова, А.В., Мицак, А.В., О.А., & Кіреєв, О.А. (2019). Фізична підготовка тенісистів з настільного тенісу: методичні рекомендації, 28.