

МЕТОДИКА ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ВІДВІДУВАННЯ СПОРТИВНОГО КЛУБУ ЖІНКАМИ СЕРЕДЬНОГО ВІКУ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Анотація. У статті досліджено описано методику підвищення мотивації до відвідування спортивного клубу жінками середнього віку. Визначено мету та завдання методики, запланований результат. Представлено засоби та методи підвищення мотивації до відвідування спортивного клубу жінками середнього віку. Зазначено форми та організацію роботи з жінками середнього віку.

Ключові слова: жінки середнього віку, спортивний клуб, фітнес.

Shumakov Oleg. *Methods of increasing motivation for visiting a sports club by middle-aged women.*

Abstract. *The article describes the method of increasing motivation to attend a sports club by middle-aged women. The purpose and objectives of the methodology are defined, and the planned result is determined. Tools and methods for increasing motivation for visiting a sports club by middle-aged women are presented. The forms and organization of work with middle-aged women are indicated.*

Key words: *middle-aged women, Sports Club, Fitness.*

Згідно із Законом України «Про фізичну культуру і спорт», *спортивний клуб* визначається як організація, основною метою якої є забезпечення умов для фізкультурно-спортивної діяльності, проведення тренувань, підготовки спортсменів, організації спортивних заходів і змагань, а також популяризації здорового способу життя [2, с. 73].

Спортивний клуб – це організація, що об'єднує людей для занять спортом, фізичною активністю для підтримки здорового способу життя. Він може бути створений для масового залучення до спорту. Клуби пропонують різноманітні послуги, мають інфраструктуру для занять [1].

Своє дослідження ми проводили у фітнес клубах, оскільки вважаємо, що для жінок середнього віку саме фітнес найефективніше допомагає підтримувати фізичне та психологічне здоров'я, адаптуватися до вікових змін і впливати на загальне самопочуття. Фітнес може стати ключовим елементом у забезпеченні якості життя жінок середнього віку.

Нами розроблено та впроваджено у тренувальний процес методику підвищення мотивації до відвідування спортивного клубу жінками середнього віку. Актуальність методики полягає в тому, що застосування комплексного підходу до побудови занять, сприяє підвищенню зацікавленості жінок у регулярних заняттях фітнесом.

Мета методики: стабілізація психоемоційного стану жінок середнього віку за допомогою поліпшення функціонального стану та підвищення мотивації до занять фітнесом.

Завдання:

1. Сприяти формуванню довгострокових мотивів до занять фітнесом;

2. Поліпшити функціональний та фізичний стан жінок середнього віку за допомогою підбору індивідуальних програм занять;
3. Навчити принципам і правилам збалансованого харчування;
4. Сформувати нові звички здорового способу життя;
2. Закріпити отримані навички для подальших самостійних занять.

Запланований результат:

- підвищення мотивації жінок 44-60 років до занять фітнесом;
- забезпечення високого рівня залученості у фізкультурно-оздоровчу діяльність;
- поліпшення показників функціонального стану жінок середнього віку.

Унікальність методики полягає в комплексному поступовому підході до роботи з тілом і свідомістю жінок у віці 44-60 років у залежності від наявних особливостей, ментального способу прийняття життя. Відбувається поступова зміна звичок на більш «здорові». Гармонізація м'язів і їх розслаблення, ослаблення психо-емоційних затискачів у тілі та вивільнення негативних емоцій впливають на вибір способу життя [3].

До засобів підвищення мотивації ми відносимо:

- особистий приклад тренера;
- інформаційну складову заняття, бесіди;
- активну інформаційно-пропагандистську діяльність у соціальних мережах;
- індивідуальний психолого-педагогічний супровід жінок, що займаються оздоровчим фітнесом;
- постійний зворотний зв'язок між тренером і жінками;
- активне використання рекреаційних засобів (спортивний масаж, активні прогулянки на свіжому повітрі, загартовування, велопогулянки, навчальні майстер-класи та ін);
- участь у спортивно-масових заходах та творчих зустрічах.

Розглянемо зазначені засоби детальніше:

- *Особистий приклад тренера* і його активна соціальна позиція стимулюють жінок прагнути до такої ж самовіддачі у галузі оздоровчої фізичної культури, а також отримувати нові знання;
- *Індивідуальний психолого-педагогічний супровід* жінок середнього віку ґрунтується на встановленні толерантних і довірчих відносин тренера та жінок. Першочерговим завданням тренера після знайомства з жінками стає максимально делікатна, але відкрита бесіда, в межах якої тренер повинен дізнатися все про стиль життя та здоров'я жінки, і лише після цього організовувати фізкультурно-оздоровчу діяльність, здійснювати емоційну підтримку та мотивувати жінок.
- *Постійний зворотний зв'язок* між тренером і жінками за допомогою месенджерів і соціальних мереж, можливість уточнити будь-яке питання стимулює жінку і дозволяє без зайвого емоційного напруження вести здоровий спосіб життя;
- *Проведення спільних заходів* таких як майстер-класи, заняття на свіжому повітрі в парках, скверах, загартовування допомагають жінкам оцінити можливості заняття оздоровчою фізичною культурою в

умовах міського середовища;

- *Організація й агітація до участі в спортивно-масових заходах* допомагає жінкам входити в сферу фізичної культури і налагоджувати взаємини з оточуючими.

Вважаємо, що застосування зазначених засобів стимулювання фізкультурно-оздоровчої діяльності відповідає провідним мотивами до занять фізичною культурою, а саме:

- мотиву емоційного задоволення, що характеризується отриманням емоцій радості від активної рухової діяльності;
- соціально-емоційному мотиву, що має на увазі прагнення до участі в спортивних заходах зважаючи на їх високу емоційність, неформальність спілкування, соціальну та емоційну розкутість;
- мотиву досягнення успіху, що відображає прагнення до досягнення успіху, поліпшення особистих результатів;
- спортивно-пізнавальному мотиву, що має на увазі прагнення до вивчення питань науково-обґрунтованих принципів тренування.

Методи підвищення мотивації

У дослідження нами використано метод комплексного впливу на жінок середнього віку з метою підвищення їх мотивації до відвідування спортивного клубу.

Для жінок які займались із з низькою руховою активністю для підвищення мотивації здійснювалась зовнішня стимуляція, а саме постійно приділялась увагу з боку тренера, використовувались методи заохочення, проводились спільні заняття з більш активними жінками.

Для підвищення якісних і кількісних характеристик мотивації жінок їм надавалась можливість вільного вибору виду активності. Через аналіз корисної інформації та результатів рухливої діяльності проводилась подальша робота з підвищення мотивації до занять.

Форми роботи:

- індивідуальне та групове тренування;
- організація та проведення оздоровчих заходів;
- організація майстер-класів, бесід, аналіз інформаційних джерел.

Планування та організація роботи:

Заняття фітнесом здійснювались 3 рази на тиждень на протязі року. Індивідуальні заняття проходили відповідно індивідуальних графіків. Групові заняття відбувались за домовленістю. Заняття проходили:

- у тренажерних залах спортивних клубів м. Суми;
- колективне відвідування інтелектуальних ігор, квестів поза тренувальної діяльності.

У межах занять було організовано індивідуальні та групові бесіди. Групові бесіди включали в себе наступні теми:

- Особливості режиму сна, харчування, відпочинку.
- Основи раціонального та корисного харчування.
- Гігієна занять фізичною культурою для жінок середнього віку.
- Розумова та фізична працездатність організму.
- Особливості побудови тренувального заняття: підготовча, основна та

заключні частини.

- Особливості втоми та відновлення.
- Особливості роботи м'язів, режими роботи.
- Особливості роботи серцево-судинної системи: ЧСС, тиск.
- Основи різних видів оздоровчої фізичної культури.
- Особливості статури людини, розташування м'язів і ін.

У програмі тренувань для експериментальної групи фітнес-технології змінювалися з кожним тренуванням: понеділок – силове тренування, середа – степ-аеробіка, п'ятниця – стрейчинг.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апайчев О. В. Корекція фізичного стану другого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом: автореф. дис., на здобуття наук. ступ. канд. наук з фізичного виховання та спорту : 24.00.02. Київ, 2016. 24 с.
2. Закон України Про фізичну культуру і спорт <https://zakon.rada.gov.ua/go/3808-12>
3. Беляк Ю. І. Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом. *Спортивна медицина*. 2014. №1. С. 80–86.

Шумаров Богдан, Кравченко Ігор

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ ІЗ КАРАТЕ-ДО

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

У статті представлено результати дослідження ефективності експериментальної методики розвитку силових якостей і гнучкості юних спортсменів, яка була апробована на секційних заняттях із карате-до. У ході педагогічного експерименту з дітьми 9-10 років було виявлено суттєві покращення показників фізичної підготовки в експериментальних групах. Автор підкреслює значення цілеспрямованого підходу до розвитку фізичних якостей у юних спортсменів та доводить, що запропонована методика неабияк сприятиме досягненню високих спортивних результатів.

Ключові слова: експериментальна методика, розвиток силових якостей, розвиток швидко-силових якостей та гнучкості, секційні заняття з карате-до, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка.

Shumarov Bohdan, Kravchenko Ihor. *Experimental approach to the development of strength-quality athletes in sectional karate-do classes.*

Abstract. *The article presents the study results of the experimental method effectiveness of developing the strength qualities and flexibility of young athletes, which was tested at sectional karate-do classes. In the course of a pedagogical experiment with children aged 9-10 years, significant improvements in physical fitness indicators were found in the experimental groups. The author emphasizes the importance of a purposeful approach to the development of physical qualities in young athletes and proves that the proposed method will significantly contribute to the achievement of high sports results.*

Keywords: *experimental method, development of strength qualities, development of speed-strength qualities and flexibility, sectional karate-do classes, general physical training, special physical training.*