

потрібен не тільки для непередбачених обставин, він благотворно позначається і на настрої групи.

Основні причини зриву графіка: дорожні несподіванки, погіршення метеоумов, невідповідність графіка фізичної підготовленості групи, незадовільний технічний стан велосипедів (часті поломки), відсутність потрібних запчастин, погане знання велосипеда, відсутність достатніх навичок по ремонту, недоліки в спорядженні, розлад в групі (недооцінка ролі психологічної сумісності або невміння керівника згуртувати колектив).

Отже, головні причини виходу з графіка - погана підготовка до подорожі, невміння або небажання врахувати різні похідні фактори, відсутність чіткості в проведенні походу, зокрема у виконанні режиму дня. У всіх випадках в першу чергу винен керівник, але і учасники походу не повинні забувати в дисципліні на маршруті, безумовному виконанні рішень керівника.

Висновки. Визначено, що розвиток велотуризму в Україні приділяється недостатньо уваги. Аналіз нормативних документів надав змогу визначити, що при складанні маршруту необхідно розрахувати його тривалість і час привалів, враховуючи фізичні можливості учасників походу. Особливу увагу слід приділити екіпіровці, яка буде захищати голову, руки і ноги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ганопольській В.І. Організація та підготовка спортивного туристського походу. Метод. рекомендації. ЦСТЕ, ЦРІБ «Турист» - М, 1987 с.412
2. Певцов Д.В. Тактика проведення велосипедних спортивно-туристських походів. *Збірник матеріалів конференції «Роль і завдання спортивно-масового туризму у фізичному вихованні та оздоровленні населення.*, М. 1990. с.345
3. Коротка інструкція по догляду і експлуатації легкодорожного велосипеда моделі В39. Харків .: «Прапор», 1999 с.341
4. Правила змагань зі спортивного туризму , режим доступу до ресурсу <https://www.mountain.net.ua/pravila-zmagan-zi-sportivnogo-turizmu-rozdil-1-zagalni-polozhennya-shchodo-provedennya-zmagan-zi-sportivnogo-turizmu/>

Полежай Анна, Кулик Ніна

ВИВЧЕННЯ МОТИВІВ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

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

Анотація. Дані теоретичного дослідження приставлені питанню вивчення мотивів до занять фізичними вправами. У статті розкрито суть питання напрямку занять фітнесом на організм жінок. У статті проаналізовано й узагальнено питання вивчення мотивів до систематичних занять фізичними вправами жінок зрілого віку.

Ключові слова: фітнес, жінки, фізичні вправи, мотиви.

Polezhai Anna, Kulyk Nina. STUDY OF MOTIVATIONS FOR SYSTEMATIC EXERCISES OF PHYSICAL EXERCISES OF MATURE WOMEN OF MATURE AGE

Abstract. The data of the theoretical research are attached to the question of studying the motives for physical exercises. The article reveals the essence of the issue of the direction of fitness classes for women. The article analyzes and generalizes the study of motives for regular physical exercise of mature women.

Key words: fitness, women, exercise, motives.

Постановка проблеми. На сьогодні у системі загальнолюдських цінностей високим рівнем є здоров'я, яке зумовлює можливість повністю реалізувати потенціальні здібності індивіда. В Україні постерігається негативна тенденція зміни показників тривалості життя і стану здоров'я населення. Малорухомий спосіб життя людини може негативно вплинути на склад кісткової речовини, що сприяє розвитку остеопорозу, ослабленню амортизаційної функції хребетного стовпа та інших захворювань організму.

Свідоме ставлення людини до свого власного здоров'я є вагомою причиною для відвідування різноманітних фітнес центрів, які розвиваються з року в рік це спортивні, лікувальні, оздоровчі фітнес-прогами. Фітнес різновидний в своїх проявах, що людина незалежно від віку, статі, образу життя, стану здоров'я, можна скласти систему тренування, яке допоможе рішити свою ціль. Також він сприяє розвитку масового оздоровлення населення доступним для кожної людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукових джерел, стверджує що причини інтересу багатьох жінок до занять у фітнес-клубах вказують на незадоволеність своєю фігурою через надлишок підшкірної жирової маси, погіршенням стані здоров'я.

Дослідження науковців Кашуби В. А., Бондаря Е. М., Гончарової Н. Н., Носовой Н. Л. (2016) та Кашуби В., Футорного С. (2016), свідчать про те, що наявність надлишкової маси тіла приводить до супутніх захворювань: гіпертонічна та ішемічна хвороби серця, атеросклероз, цукровий діабет. Отже, в наш час великої популярності й ефективності набули засоби корекції тілобудови різні системи оздоровчого фітнесу.

Доведено, що краще займатися вправами з аеробного навантаженням, оскільки саме в цьому режимі навантаження після закінчення необхідного часу активно розщеплюються жири. Мало уваги звертають на стан м'язового апарату, слабкий розвиток якого позначається на фізичній підготовленості жінок і відповідно на їх працездатності як на роботі, так і при виконанні домашніх обов'язків. Якщо розглядати результативність, то кожен напрямок (силова або аеробне тренування) приносить чудові результати.

Негативні зміни, які відбуваються в організмі жінок, ще більш сприяють зниженню фізичної активності і це суттєво впливає на розвиток їх фізичних якостей. Так, завдання пошуку нових форм

збільшення рухової активності жінок, з урахуванням вікових особливостей є актуальним.

Мета дослідження: вивчення мотивів, які активізують прагнення жінок до систематичних занять фізичними вправами.

Результати дослідження. На сьогодні в такій ситуації, як пандемія COVID-19, в якій знаходиться все людство. Основною цінністю рівня життя людини є здоров'я. Отже, на думку науковця О. В. Андрєєва (2015) ставлення людини до власного здоров'я є вагомим причиною для відвідування фітнес-центрів і на цей факт впливає вік, професія, стать та інші чинники.

Дослідники О. Луковська і С. Гірка (2004) мають таку думку, що основною умовою залучення жінок до занять фітнесом є індивідуальний підхід у виборі напрямку фітнесу та урахування віку, трудової діяльності, мотивів відвідування фітнес-центрів.

Науковець О. В. Апайчев (2016) стверджує, що при складанні фітнес-програм для людей зрілого віку у фітнес-центрах, немає наукового підходу, і тому оцінити ефективність авторських методик, які не мають обґрунтованої наукової основи, досить складно і це може негативно відобразитися на стані здоров'я тих хто займається.

Конакова О. Ю. (2016) стверджує, що заняття напрямками фітнесу рекомендують не всім, тому що існує певний ризик виникнення травм і це стосується людей зрілого віку, більшість яких мають порушення опорно-рухового апарату, обміну речовин, захворювання серцево-судинної системи та інших проблем зі станом здоров'я.

О. Конакова, Н. Москаленко (2018), стверджують, що підвищення якості фізкультурно-оздоровчих занять для жінок зрілого віку залежить від задоволення особистих потреб, мотиваційних пріоритетів тих, хто займається.

Рухова активність здійснюється у процесі оздоровчо-фізкультурних тренувань, дає жінкам фізичну й емоційну насолоду. Проблема нашого часу – дефіцит рухової активності, що провокує виникнення порушень в опорно-руховому апараті, серцево-судинній системі, дихальній системі й інших системах організму, а також прояви зайвої ваги тіла, депресії, нервових стресів.

Ми поставили перед собою задачу вивчення мотивів, які активізують прагнення зрілих жінок до систематичних занять фізичними вправами.

Мотивація – процес формування й обґрунтування намірів щонебудь зробити або не зробити. Мотив – це внутрішній стан особистості, який визначає та спрямовує її дії в кожний момент часу. Мотиви зазвичай розділяються на соціально значущі, особистісно значущі та професійно значущі, позитивні та негативні, які визначаються знаннями, переконаннями, настановами, інтересами та проблемами.

Мотивація до фізичної активності – особливий стан особистості, який спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності.

У результаті дослідження встановлено, що мотивація – один із найважливіших компонентів у процесі організації різних форм оздоровчої діяльності для людей різного віку та різних рівнів фізичної підготовленості. Процес фізичного виховання жінок зрілого віку потребує якісного й інноваційного підходу для формування їхньої стійких мотивацій до занять фізичними вправами як важливої складової частини здорового способу життя й позитивної соціальної поведінки.

Ми провели анкетування 35 жінок віком від 25 до 55 років, яке засвідчило, що до основних мотивів, які спонукають жінок до занять різними видами фітнесу відносяться:

- бажання підвищити рівень фізичної підготовки;
- отримати задоволення від рухової активності;
- покращити стан здоров'я;
- отримати гармонійність тілобудови та нормалізувати масу тіла;
- отримати розрядку після розумового навантаження (рис. 1.).

Аналіз мотивів показав, що основними є бажання досягнення гармонійної тілобудови та нормалізувати масу тіла 16,7%, розрядки після розумового навантаження 16,7%, потім прагнення покращити стан здоров'я 13,3% і 6,7% отримання задоволення від рухової активності, а 3,3% тільки підвищення рівня фізичної підготовки.

Можна зробити висновок, що із віком домінують мотиви досягнення гармонійної тілобудови, зменшення ваги тіла, укріплення здоров'я, знання втоми, яка є причиною нервових напружень і стресів.

Проаналізувавши аналіз знань про оздоровчий вплив занять на організм людини, були отримані такі результати: 96,7% знають про оздоровчий вплив занять, а 3,3% не знають, але 100% жінок зазначили, що засоби фітнес-програм підвищують їхній інтерес до занять фізичними вправами і допомагають поліпшити психоемоційний стан тих, хто тренується.



Рис. 1. Аналіз мотивації до занять фітнесом

Аналіз анкетування показав, що більшість жінок розуміють значення рівня фізичної підготовки, який впливає на їхнє здоров'я і виконання вправ це 36,7%; «швидше так, ніж ні» – 33,3%; «швидше ні, ніж так» – 20% і «важко відповісти» – 10%.

Що до форм занять фізичними вправами то ми отримали такі відповіді: 83,4% обрали колективну, 16,6% – індивідуальну (рис. 2).

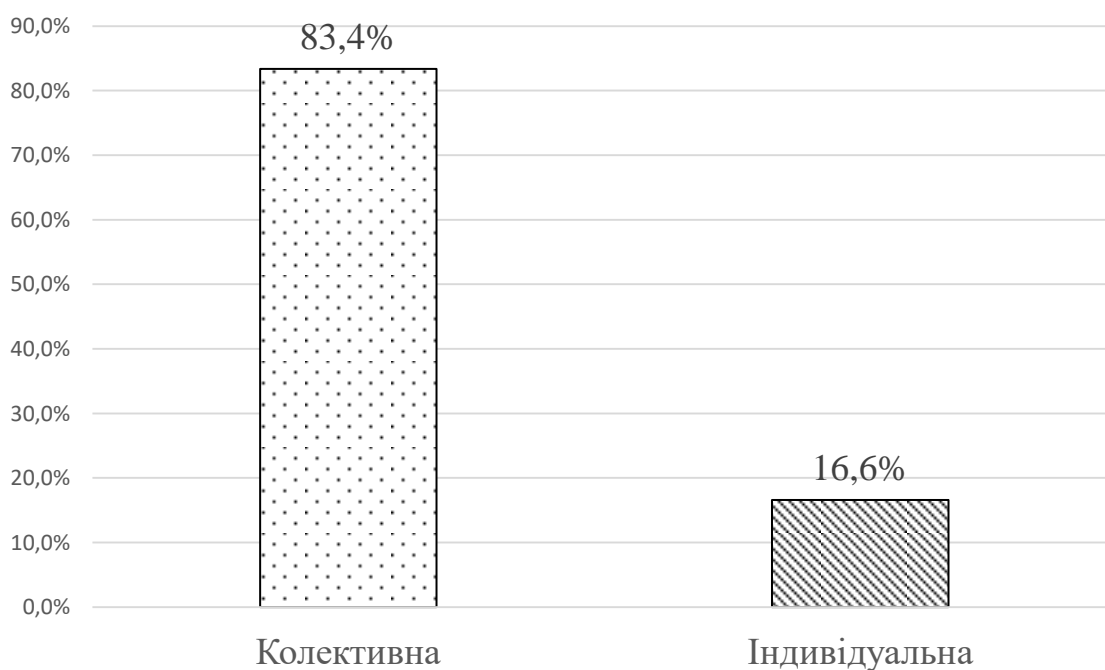


Рис. 2. Форми занять фізичними вправами

Відповіді на питання «Скільки разів на тиждень Ви бажаєте займатися фізичними вправами для досягнення своєї мети?», ми отримали такі результати: двічі на тиждень – 63,4%; тричі і більше – 30%, відвідувати тренування за станом свого здоров'я – 6,6% (рис. 3).

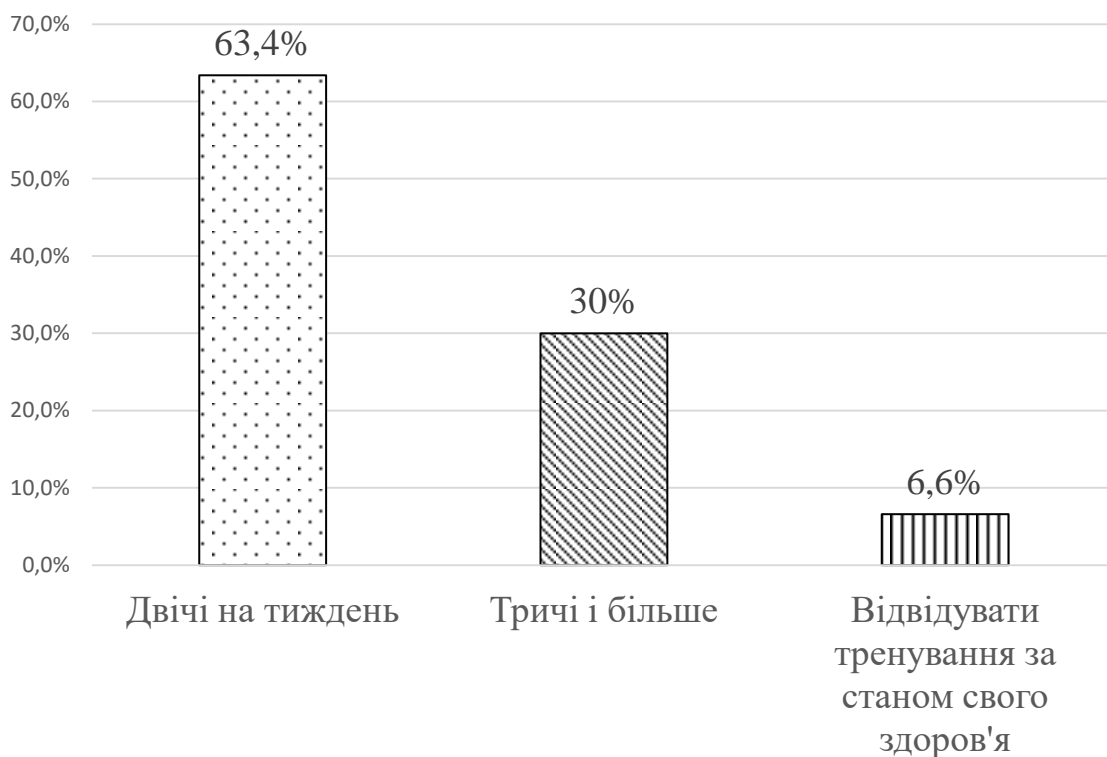


Рис. 3. Бажання жінок щодо кількості разів на тиждень займатися фізичними вправами

Аналіз результатів дослідження, що до спортивного життя респондентів в молоді роки, то ми отримали такі відповіді: 86,7% жінок відвідували спортивні секції і 13,3% – ні. Так, 20% із них мають спортивний розряд (виду спорту) і 80% не мають спортивного розряду.

Для оцінки ефективності фітнес-клуба в анкету ми включили питання: «Яку користь для себе Ви придбали від відвідування фітнес центрів?». Отримали такі результати 35 % жінок відмітили, що покращилося здоров'я; 14% покращилася фігура; у 14% жінок позитивні емоції визивають заняття; 8 % підвищилася витривалість; 8 % придбали силу і м'язову масу; у 8% зниження ваги; 8% здоровий образ життя; 5 % нові знайомства і спілкування (рис. 4).

Можна зробити висновки, що мотивація до занять фізичною культурою і спортом, серед яких покращення здоров'я, фізичної підготовки, удосконалення форм тіла та досягнення своєї мрії. Варто зазначити, що покращення стану свого здоров'я потребує більшість жінок зрілого віку. Так, на нашу думку, з віком домінують мотиви досягнення гармонійної тілобудови та ваги тіла, укріплення здоров'я, знання втоми, яка є причиною нервових напружень і стресів.

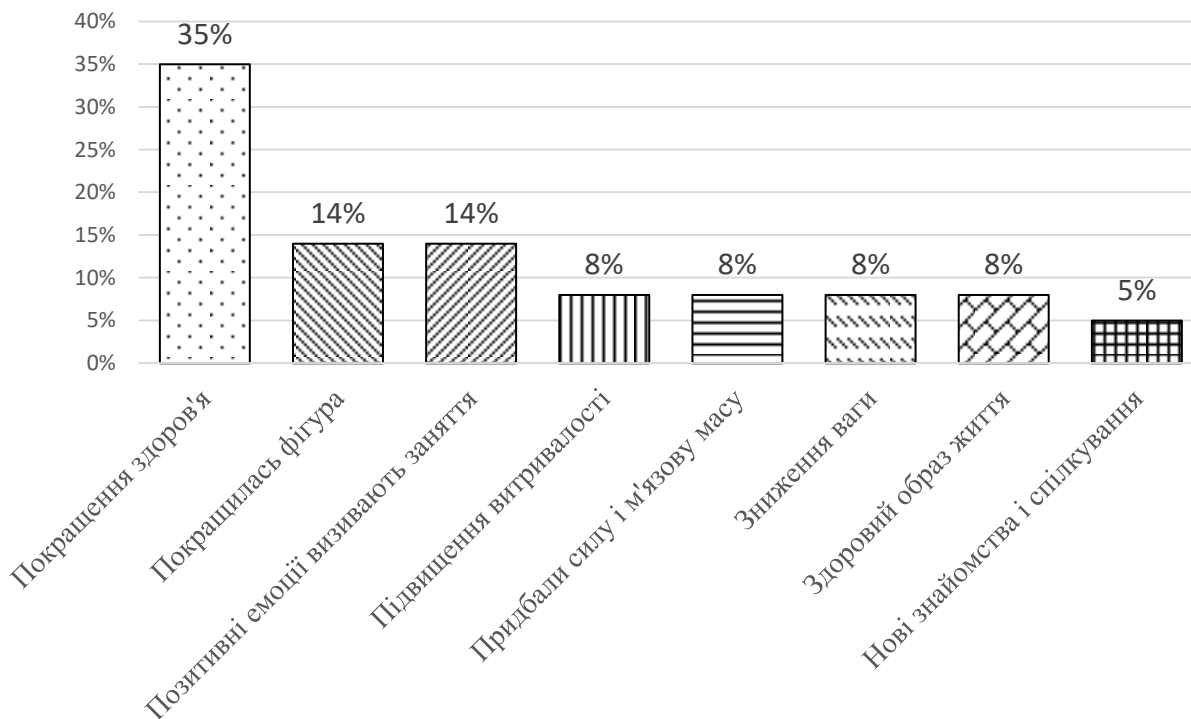


Рис. 4. Яка користь занять у фітнес центрах

Перспективи подальших досліджень. Планується виявити вплив фітнес-програми «Пілоксинг» на рівень фізичної можливості жінок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрєєва О. В. Передумови розробки концепції рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2015. № 1. С. 115. Режим доступу до журналу: tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua
2. 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. К., 2016. 24 с.
3. Луковська О., Гіркина С. Індивідуалізація підбору виду фітнесу в оздоровчому тренуванні. *Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал*. 2004. № 5. С. 5759.
4. Кашуба В. А., Бондарь Е. М., Гончарова Н. Н., Носова Н. Л. Формирование моторики человека в процессе онтогенеза. Луцк «Вежа-Друк», 2016. 232 с.
5. Кашуба В., Футорный С. К вопросу коррекции компонентов физического состояния лиц зрелого возраста в процессе занятий профилактико-оздоровительной направленности. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Леси Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина*. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2016. Вип. 19. С. 917.
6. Конакова О. Ю. Оздоровчі інноваційні фітнес-технології у фізичному вихованні різних груп населення. Дніпро. «Інновація», 2016. 130 с.
7. Конакова О., Москаленко Н. Організаційно-методичні умови залучення жінок другого зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом. *Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал* 2018. № 1. С. 148151.
8. Кулик Н. А. Кисельов В. О. Визначення соматичного здоров'я жінок зрілого віку на заняттях аквааеробікою. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2020.

С.103–109. Режим доступу: <http://journals.uran.ua/hdafk-tmfv> (науково-теоретичний журнал ISSN 2522-1108).

9. Кулик Н. А., Заяц С. В., Гученко Г. Б. Вивчення мотивації жінок зрілого віку до занять аквааеробікою. *Науковий журнал «Інноваційна педагогіка»*. Спецвипуск 2020. С. 9094. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/22-4.18>. (www.innovpedagogy.od.ua).

Стрельников Александр, Ратов Анатолий

СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СПОРТСМЕНІВ- ПАНКРАТІАСТІВ 10–11 РОКІВ

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

Анотація. Впровадження запропонованих комплексів вправ сприяло опануванню техніки виконання бічних, кругових і прямих ударів ногами. Координаційно-силова і швидко-силова спрямованість запропонованих вправ сприяла розвитку відповідних спеціальних здібностей про що свідчить динаміка оцінки виконання ударів.

Ключові слова: панкратіасти, спеціально-підготовчі вправи, тренувальний процес.

Strelnikov Alexander, Ratov Anatoly. SPECIAL EXERCISES IN THE TRAINING PROCESS OF PANCRATIAN ATHLETES 10-11 YEARS OLD

Abstract. The introduction of the proposed sets of exercises helped to master the technique of performing side, circular and direct kicks. Coordination-force and speed-force orientation of the proposed exercises contributed to the development of appropriate special abilities, as evidenced by the dynamics of the assessment of the impact.

Key words: pankratias, special preparatory exercises, training process.

Постановка проблеми. Не аби якої популярності у світі в останні кілька десятиліть набули такі змішані єдиноборства, як панкратіон, бойове самбо, хортинг, рукопашний бій та інші [1]. Серед змішаних єдиноборства, які найактивніше розвиваються в Україні слід відзначити панкратіон.

Значна кількість робіт присвячена підготовці високо-кваліфікованих спортсменів-єдиноборців на етапі спеціалізованої базової підготовки [2; 6; 7]. Менш розглянутими залишаються питання підготовки юних спортсменів-панкратіастів, а особливо використання спеціально-підготовчих вправ у тренувальному процесі. Все це і обумовило актуальність обраної теми роботи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У своїх наукових роботах С. В. Чередніченка та О. А. Томенка наголошують, що сучасна студентська молодь виявляє зацікавлення до занять з панкратіону, які сприяють зміцненню здоров'я, удосконаленню спеціальних фізичних якостей та техніки виконання вправ [8; 9].