

тренер має можливість вибірково використовувати різні причинні схеми, щоб формувати оптимальний рівень вимог, не допускаючи його завищення або заниження.

Формування спортивної мотивації здійснюється через:

1. Зміну зовнішніх умов спортивної діяльності (психологічний механізм «знизу вгору»);

2. Засвоєння спортсменом пред'являється йому в «готовому вигляді» цілей, ідеалів, установок, цінностей, відносин, завдань, необхідних вольових зусиль, мотивів (психологічний механізм «зверху вниз»).

### Література

1. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.
2. Косинський Е. Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням / Молода спортивна наука України: збірник наукових праць із галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Львів, 2011. Вип. 15. Т. 2. С. 106–109.
3. Ложкин Г. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учебное пособие. К., 2011. 484 с.
4. Подшивайлов Ф. Мотиваційна сфера особистості: діагностично-розвивальний путівник: методичні рекомендації. Інститут обдарованої дитини, 2015. 55 с.
5. Хуртенко О. В., Бортун Б. О. Структурні особливості формування мотивації до занять спортом у студентів / Теорія і практика сучасної психології, 2019. № 2. Т. 1. С. 119–123.
6. Шаболтас А. Мотиви занять спортом. К.: Олімпійська література, 2004. 189 с.
7. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>

Синиця Т. О., к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту  
*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,*

Синиця С. В., к.фіз.вих., доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури  
*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

### ПІДХІД ДО ЗАСТОСУВАННЯ ОБЛАДНАННЯ ПІД ЧАС ГРУПОВИХ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВИДАМИ ФІТНЕСУ

Значна кількість наукових досліджень підтверджує зв'язок у жінок між гіподинамією, зайвою вагою тіла та низкою супутніх захворювань – гіпертонією, цукровим діабетом, коронарною хворобою серця та ін. [4].

У дослідженнях К. А. Бугаєвського [3] доведено, що низький рівень фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку характеризується

надлишковою масою тіла, наднормативними розмірами обхватів у критичних зонах (талії та стегон).

Як вказує Ю. І. Томіліна [6], у третини обстежених зафіксовано надлишок маси тіла, болі в м'язах ший, спини, суглобах, низький рівень фізичної працездатності. Згідно з дослідженнями Ю. І. Беляк [1] надлишок маси тіла у жінок діагностується в середньому зростанням на 2–5 кг кожні 5 років життя.

Протидіяти цим явищам можна за рахунок рухової активності. Систематичні заняття фізичними вправами мають не лише оздоровчий, а й профілактичний ефект – сприяють покращенню функціонального стану і фізичної підготовленості, а отже є потужним засобом формування, збереження та підтримки здоров'я жінок першого зрілого віку [1, 3].

За сучасних умов широкого поширення в системі оздоровлення жінок зрілого віку набувають фітнес-технології. Як вказують В. В. Білецька та І. О. Бондаренко [2], фітнес – це система занять фізичною культурою, що включає не лише підтримання гарної фізичної форми, але й інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний компоненти. Сьогодні саме це поняття дозволяє повною мірою відобразити соціальні (здоровий спосіб життя), біологічні (рухова активність, фізичний стан і фізична підготовленість), психологічні (мотиви, інтереси) та інші характеристики застосування засобів фізичного виховання із оздоровчою метою. С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова, Т. О. Синиця [5] наголошують, що головна мета фітнесу полягає в досягненні людиною внутрішньої гармонії та зовнішньої привабливості, і саме це є головним мотивом для людей, які бажають мати гарний вигляд та самопочуття. Відтак, на думку науковців, основне завдання фітнесу – зміцнення здоров'я населення, підвищення життєвого тону, зростання загальної і спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування статури та корекція вад, підвищення психічного і психологічного настрою, протидія можливим щоденним стресам [1, 5].

Під час групових занять силовими видами фітнесу використовували різний ручний інвентар: гантелі, боді-бари, терра-банди, а також обтяжувачі для ніг. Силові вправи виконувалися на килимках, фітбольних м'ячах та степ-платформах.

Величина навантаження під час групових занять силовими видами фітнесу збільшувалася з кожним місяцем. На рис. 1 наведено динаміку змін ваги гантелей, боді-барів та обтяжувачів для ніг протягом етапів впровадження експериментальної програми (на прикладі однієї жінки).

На втягуючому етапі другого періоду занять за експериментальною програмою вага обтяжень залишалася такою ж, як і на попередньому етапі – гантелі по 1,5 кг, боді-бари – по 3 кг. Наступні два місяці занять відповідали етапу набуття спортивної форми, в кожному з них відбувалося збільшення ваги гантелей на 0,5 кг, боді-барів – на 1 кг. Таким чином, у сьомому місяці занять більшість тих, хто займаються виконували вправи з гантелями вагою по 2 кг, боді-барями – по 4 кг; у восьмому місяці занять для частки жінок вага гантелей була збільшена до 2,5 кг, боді-барів – до 5 кг. На етапі підтримки спортивної форми передбачалося виконання вправ з гантелями вагою 2,5 кг, боді-барів –

5 кг у дев'ятому місяці та зменшення ваги гантелей на 0,5 кг та боді-барів на 1 кг у десятому місяці.

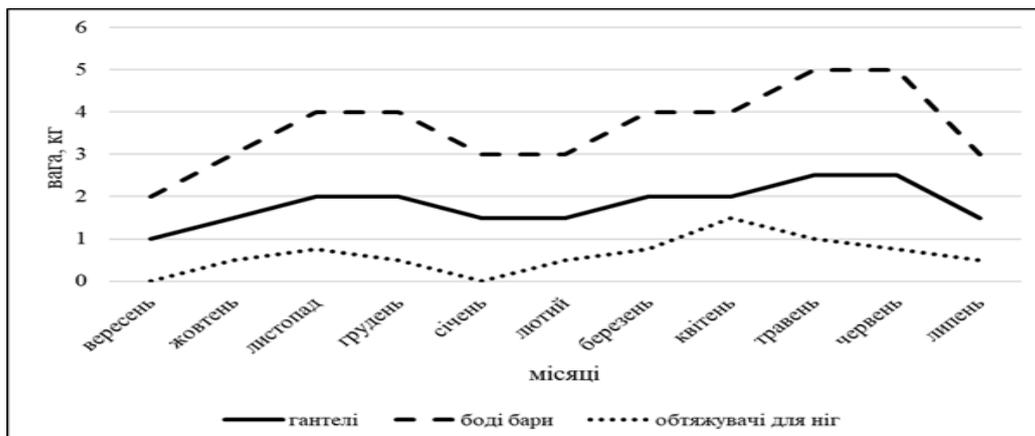


Рис. 1. Зміна ваги додаткових обтяжень (на прикладі однієї жінки)

На етапі активного відпочинку також передбачалося зменшення ваги обтяжень: на 0,5 кг гантелей та на 1 кг боді-барів.

Збільшення навантаження відбувалося і під час виконання вправ у партері (на килимках) шляхом застосування спеціальних обтяжувачів для ніг. Їх починали використовувати з другого місяця занять з вагою по 0,5 кг на кожному ногу. Обтяжувачі фіксувалися на нижній частині гомілки так, щоб вага припадала на передню частину ноги. Під час виконання силових вправ за участю ніг необхідно було прикладати більше зусиль ніж при виконанні вправ без обтяжень. Таким чином, вправи сприяли розвитку силової витривалості тих, хто займаються. Не всі учасниці дослідження використовували обтяжувачі з другого місяця занять, 30,77 % жінок продовжували виконання вправ з вагою власного тіла. З третього місяця занять 15,38 % учасниць експериментальної групи збільшили вагу обтяжень до 0,75 кг на кожному ногу. З вагою обтяжень 0,5 кг проходили заняття на етапі підтримки спортивної форми. З переходом до етапу активного відпочинку досліджувані зменшували вагу обтяжень з 0,75 кг до 0,5 кг, а з 0,5 кг переходили на виконання вправ без обтяжень.

Таким же чином застосовувалися обтяжувачі для ніг на заняттях під час другого етапу експериментальної програми, проте їх вага збільшувалася до 1,5 кг, а в двох досліджуваних до 2 кг. Так, на втягуючому етапі більшість досліджуваних (61,54%) виконували вправи з обтяженнями вагою 0,5 кг, решта 38,46% без обтяжень. З початком етапу набуття фізичної форми вага обтяжень збільшувалася до 0,75 кг у жінок, які займалися з вагою 0,5 кг, а досліджувані, які виконували вправи без обтяжень – почали застосовувати їх з вагою 0,5 кг. Восьмий місяць занять за експериментальною програмою передбачав збільшення ваги обтяжень до 1,5 кг. Таким чином, на цьому етапі дослідження частка досліджуваних виконувала вправи з вагою обтяжень 1,5 кг, інша частина – 1 кг. На наступному місяці занять – етап підтримки спортивної форми вага обтяжень не змінювалася у тих досліджуваних, які займалися з вагою до 1 кг включно. Досліджувані, які використовували обтяжувачі з вагою

1,5 або 2 кг зменшили вагу на 0,5 кг до 1 кг та 1,5 кг відповідно. Наступні два місяці занять передбачали зменшення ваги обтяжень на 0,25 кг у кожному місяці. Таким чином, на одинадцятому місяці занять за експериментальною програмою частка жінок займалася без обтяжувачів, а інша частина з вагою обтяжень 0,5 кг.

Отже, зміна ваги обтяжень під час групових занять силовими видами фітнесу сприяє рівномірному збільшенню навантаження.

### Література

1. Беляк Ю. І., Грибовська І. Б., Музика Ф. В., Іваночко В. В., Чеховська Л. Я. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Львів: ЛДУФК. 2018. 208 с.
2. Білецька В. В., Бондаренко І. Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум. К.: НАУ. 2013. 52 с.
3. Бугаевский К. А. Изучение ряда антропометрических значений, морфологических показателей и мотивации у молодых женщин, занимающихся оздоровительным фитнесом / Молодий вчений, 2017. № 6 (46). С. 55–58.
4. Луковська О. Л., Сологубова С. В. Фактори морфофункціонального стану організму жінок першого зрілого віку, значущі для побудови кондиційного тренування / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2011. № 5. С. 46–50.
5. Синиця С. В., Шестерова Л. Є., Синиця Т. О. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посіб. Львів, 2018. 236 с.
6. Томіліна Ю. Особливості фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку, які займаються пілатесом / Молода спортивна наука України. Львів. 2016. №20 (3/4). С. 153–157.

Скидан С., студентка групи 101-ЕР,

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

Косуков М., студент групи 101-МА

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

Науковий керівник:

ст. викладач кафедри фізичного виховання Жалій Р. В.

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## МЕТОДОЛОГІЧНІ І ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОГНОЗУВАННЯ СПОРТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Спортивне прогнозування знаходиться на новому етапі свого розвитку, ми маємо на увазі не тільки розширення кола наукових і практичних організацій, що займаються питаннями прогнозування, а й появи нових, а також