

Копочинська Ю.В. [2] у своїй роботі стверджує, що ефективними компонентами реабілітаційних занять оздоровчою аеробікою, що спрямована на корекцію маси тіла є методика «колового тренування» й раціонального комбінування анаеробних та аеробних режимів фізичних навантажень з врахуванням менструального циклу.

На думку Максимової К.В. [3], при розробці технології корекції зайвої маси тіла у жінок, які займаються оздоровчим фітнесом, необхідно дотримуватися таких умов: програмування засобів фізичного виховання з урахуванням індивідуальних характеристик геометрії мас тіла, рівня фізичної підготовленості; систематичність використання у фітнес-програмах фізичних вправ, спрямованих на корекцію "проблемних зон"; суворе дозування навантаження та адекватність їх застосувань, в залежності від віку жінок; розробка практичних рекомендацій та підбір індивідуального раціону харчування для зменшення зайвої маси тіла, оскільки від правильного харчування залежить 80 % успіху.

Петрович В. [6] запропонувала метод визначення толерантності до контролю фізичних навантажень за ЧСС на етапах фізичної реабілітації (на біговій доріжці або велоергометрі) з виявленням «критичного пульсу» й оптимального, який дає можливість більш оперативного програмування фізичних навантажень. Автор розробила програми оптимальних фізичних навантажень і рухових режимів у поетапній реабілітації. Суть якої полягала в чергуванні різних видів навантажень і тим самим привела до підвищення фізичної працездатності, розвитку фізичних якостей та зниження маси тіла.

Беляк Ю. [1] дослідила динаміку показників морфологічного статусу жінок під впливом занять оздоровчим фітнесом. Визначила, що заняття оздоровчим фітнесом не сприяли вірогідному зниженню загальної маси тіла. Проте їх вплив відобразився на інших показниках морфологічного статусу, що виразилось у збільшенні м'язової маси тіла, а також зменшенні обводових розмірів частин тіла, товщини шкірно-жирових складок, зниженні проценту жирової маси в організмі.

**Висновок.** Аналіз науково-методичної літератури щодо питання впливу оздоровчого фітнесу та фітнесу в цілому на зниження надмірної маси, свідчить, що раціонально організована фізична активність за допомогою засобів оздоровчого фітнесу призводить до: збільшення енергетичних витрат, що вкрай потрібно для студенток для зменшення маси тіла, зменшення вмісту жирового компоненту, попередження зменшення м'язової тканини, зменшення жирової тканини в черевній порожнині, зменшення ризику розвитку захворювань серцево-судинної системи, підвищення чутливості тканин до інсуліну, сприяє кращому перенесенню дієти, дозволяє підтримати рівень метаболізму на належному рівні при низькокалорійних дієтах, покращує настрій та загальний стан студенток після тривалої розумової роботи, покращує зовнішній вигляд, підвищує самооцінку, стійкість до стресових ситуацій.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Беляк Ю. І. Взаємозв'язок параметрів маси тіла і показників ліпідного обміну у жінок, які займаються оздоровчим фітнесом / Ю. І. Беляк // Спортивна медицина. – 2011. – № 1/2. – С. 81–84.
2. Копочинська Ю. В. Фізична реабілітація студенток з ожирінням та низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. фіз. та спорт. наук : спец. 24.00.03 «Фізична реабілітація» / Ю. В. Копочинська. – Львів, 2012. – 21 с.
3. Максимова К.В. Проблема зайвої ваги серед жінок, що відвідують сучасні фітнес-заняття / Максимова К.В. // Слобожанський науково-спортивний вісник: Зб. наук. праць. - 2007. - С. 382-384.
4. Мелега К.П. Якість життя студенток молодших курсів з різним індексом маси тіла / К. П. Мелега, М. М. Дуб, О. А. Дуло, О. А. Мелега // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2011. – № 12. – С. 236–241.
5. Мороз О. О. Корекція маси та складу тіла жінок 21–35 років засобами оздоровчого фітнесу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. фіз. та спорт. наук : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. О. Мороз. – К., 2011. – 20 с.
6. Петрович В. Фітнес як засіб зниження надмірної ваги в жінок / В. Петрович // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. № 1(21) / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. - Луцьк : СЛУ ім. Лесі Українки, 2012. – С. 212–216.
7. World Health Organisation. Global strategy on diet, physical activity and health. 2010 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.who.int/dietphysicalactivity/en/> (accessed 20 January 2010).

*Угринюк А.*

*Науковий керівник – доц. Боднар Я.Б.*

## МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЯК ФАКТОР, ЯКИЙ ВПЛИВАЄ НА РІВЕНЬ ЗНАНЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**Постановка проблеми:** У зв'язку з інтенсифікацією процесу навчання, підвищується рівень розумового навантаження на нервово-емоційну сферу учнів. Дослідження в галузі медицини та шкільної гігієни свідчать про «омолодження» і зростання кількості захворювань серцево-судинної та нервової систем, порушення обмінних процесів. За час навчання в школі кількість здорових дітей зменшується у

3–4 рази. На час випуску – багато учнів набувають хронічних захворювань. При цьому шкоди завдає не розумова праця, а малорухомий спосіб життя та відсутність знань про його наслідки [8].

Одним із шляхів підвищення ефективності системи фізкультурної освіти, фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів є формування повноцінної мотивації до знань[2].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Маючи певне знання про фізичну культуру і спорт реально змінити чи сформувати у школярів позитивне ставлення до фізкультурно-спортивних занять[3].

Формування мотивації до занять фізичними вправами починається з появи інтересу до цього виду діяльності. Цьому сприяють теоретична підготовка в галузі фізичної культури, знання про користь активного життя, навчання дітей правил проведення спортивних ігор. Однією з основ формування мотивів фізичної культури є труднощі в задоволенні потреби та інтереси, коли вони обумовлюються недостатньою фізичною підготовленістю [7].

Формування мотивації до занять фізичними вправами ускладнюється у дітей, котрі не мають достатньої інформації про роль і значення культури тіла для збереження здоров'я, успішної трудової діяльності в бажаному напрямку, естетичності свого зовнішнього вигляду та ін. [4].

**Мета дослідження.** Аналіз формування мотивації школярів до занять фізичною культурою і спортом.

**Методи дослідження.** Під час дослідження використовувались такі методи: огляд і аналіз літературних джерел, анкетування, методи статистичної обробки даних.

**Організація дослідження.** З метою визначення ставлення школярів до занять фізичною культурою та спортом та для підвищення ефективності навчально-виховного процесу з фізичного виховання було проведене анкетування учнів. У дослідженні брали участь 68 учні 10 класу (35 хлопці та 33 дівчини) Зеленської загальноосвітньої школи I-III ступенів (Верховинський район, Івано-Франківська обл.) і Красноліпівської загальноосвітньої школи I-III ступенів (Верховинський район, Івано-Франківська обл.) тощо.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз даних анкетного опитування показав, що рівень залучення дітей до занять різними формами фізкультурно-оздоровчих занять дуже низький. Так, ранкову гігієнічну гімнастику виконують 12,1% дівчат та 13,04% хлопців. Особливу увагу треба звернути на відсутність інтересу до уроків фізичної культури. Більшість хлопців (60%) та дівчат (69,6%) не мають бажання їх відвідувати. На питання «Як часто ви пропускаєте заняття з фізичної культури?» 31,4% хлопчиків та 20,3% дівчаток відповіли «іноді», 38,5% хлопчиків та 39,3% дівчаток намагаються не пропускати заняття, та 30,1% хлопчиків і 39,3% дівчаток ніколи не пропускають заняття. На запитання «З якою ціллю Ви відвідуєте уроки фізичної культури?», більшість дівчат 69,6% та хлопців 60% відповіли, для того щоб отримати оцінку. І лише 9% дівчат та 20% хлопців хотіли щоб уроки з фізичної культури проводилися частіше.

Цікаво було дізнатися, які саме причини низької мотивації учнів 10-х класів до уроків. Відповіді засвідчили, що заважає займатися на уроках велике фізичне навантаження (20% хлопчикам та 21,2% дівчатам), низький емоційний фон уроку (51,4% хлопчикам та 41,5% дівчатам), відсутність цікавих (різноманітних) вправ (28,5% хлопчиків та 10% дівчатам).

Для визначення інтересів школярів ми поставили запитання: «Що Ви робите у вільний час?». Більшість хлопців (51,4%) займаюся на комп'ютері, 31,4% - гуляють, 17,1% - займаються фізичною активністю. Серед дівчаток 21,1% займаються на комп'ютері, 30,3% - дивляться телевізор, 39,3% - гуляють на вулиці та 20% дівчаток витрачають час на читання книг, домашні завдання, 9,5% - на фізичну активність.

Школярі вказують на відсутність знань та умінь використовувати фізичні вправи в системі самостійних занять – 45,5% дівчат та 40% хлопців. Тому можна вважати, що формування спеціальних знань з фізичної культури може сприяти підвищенню мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять.

На запитання «Чи впливають заняття фізичними вправами на твоє здоров'я?» 39,3% дівчаток відповіли «Так», 21,9% відповіли «Ні», інші не знали відповіді. Серед хлопчиків на це питання «Так» відповіли 51,4%, «Ні» – 20%, «Не знаю» – решта.

На запитання «Яким видом спорту Ви займаєтесь у позанавчальний час?» 60% хлопців та 69,9% дівчат відповіли що не займаються спортом взагалі, 40% хлопців займаються атлетичною гімнастикою (20%) та спортивними іграми (20%). Дівчата віддають перевагу легкій атлетичній (21,2%) та спортивним іграм (9%). Основними причинами тих хто не займається спортом є: брак часу (20% хлопців та 30,3% дівчат), не мають бажання займатися взагалі (8,5% хлопців та 9,1% дівчат), не мають необхідних знань для організації занять спортом (40% хлопців та 39,3% дівчат), інше (31,5% хлопців і 21,2% дівчат).

За результатами наших досліджень багатьом учням 10-х (60% хлопців і 69,6% дівчат) відомо, що до навчальної програми входить теоретико-методичний матеріал, однак 8,5% хлопців та 9,1% дівчат не чули про них, і не хочуть ознайомитися. Решта 28,5% хлопців та 22% дівчат 10-х класів не знають цей розділ, але хотіли б дізнатися.

Проте, більшість опитаних учнів із задоволенням би визначили рівень свого соматичного здоров'я і фізичної підготовленості та ознайомилися б з цією методикою.

У процесі проведеного нами дослідження встановлено, що мотиви до занять фізичною культурою і спортом є одним із факторів, який впливає на рівень знань з фізичної культури.

**Підсумовуючи вище сказане ми можемо зробити наступний висновок:**

З одного боку, відвідування уроків з фізичної культури має пряме відношення до системи формування загальних та спеціальних знань, з другого – знання з галузі фізичної культури – це засіб впливу на мотиваційну сферу молоді.

Таким чином, аналіз залучення дітей до різних видів рухової активності свідчить про низький рівень мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Проте, учні готові до співпраці та удосконалення.

**Перспективи подальших досліджень.** Отримані експериментальні дані будуть враховуватися в подальших дослідженнях нашої роботи.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Арефьев В.Г. Практикум вчителя фізичної культури / Укл. В.Г. Арефьев, О.В. Андреева, Н.Д. Михайлова // – К. : Олімпійська література, 2013. – 440 с.
2. Безверхня Галина Василівна. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів : Дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Уманський держ. педагогічний ун-т ім. Павла Тичини. – Умань, 2004. – 258 арк. –Бібліогр.: арк. 225-244.
3. Берев А.І. Мотивація школярів середньої та старшої школи до занять фізичною культурою / А.І. Берев // Матеріали VI Міжнародної електронної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених «Актуальні питання фізичної культури». – 20-24 квітня 2015 р. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович. – С. 8-9.
4. Бойко О.В. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури / О.В. Бойко // Педагогічні технології навчання фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. № 1(21), 2013. – С. 94-98.
5. Булгаков О.В. Ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до уроків з фізичної культури / О.В. Булгаков // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – №2. – С. 19-23.
6. Долбишева Н.Г. Теоретико-методичні основи формування знань про фізичне здоров'я в системі фізичного виховання у старшокласників: дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Ніна Григорівна Долбишева. – Дніпропетровськ, 2005. – 190 с.
7. Коваленко Т.Г. Інноваційні підходи щодо формування теоретичних знань учнів 5-х класів з предмету «Фізична культура» / Т.Г. Коваленко // «Спортивний вісник Придніпров'я» 2013. – № 1. – С. 77-81.
8. Кожедуб Т.Г. Інноваційні технології теоретичної підготовки з фізичного виховання учнів / Т.Г. Кожедуб // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2014. – № 2. – С. 55-61.

*Богуцький Ілля-Орест*

*Науковий керівник – доц. Грубар І. Я.*

**ПРОПОРЦІЇ ТІЛА, ЯК МОРФОЛОГІЧНИЙ ПОКАЗНИК МОДЕЛЬНОЇ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ**

**Постановка проблеми і аналіз останніх досліджень і публікацій.** На сьогодні морфологічні показники висококваліфікованих спортсменів є одним з важливих підходів для оцінювання функціональної готовності до досягнення високих спортивних результатів та створює передумови для корегування тренувального процесу [1, 2].

Важливість процесу моделювання у спорті загалом та у легкій атлетичі зокрема не підлягає сумніву. Без використання моделей неможливо забезпечити ефективність таких складових навчально-тренувального процесу як прогнозування, контроль, надійність відбору та організації на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів [3, 4].

Легка атлетика завжди була одним з провідних видів спорту в Україні, тому, що її основу складають природні рухи: ходьба, біг, стрибки, метання. Заняття легкою атлетикою сприяють розвитку багатьох фізичних якостей, вихованню потреби та звички регулярно займатися спортом, формуванню культури здорового способу життя, розширюють коло рухових навичок [5, 6].

Згідно досліджень відомих учених (Г.С. Туманян, Е.Г. Мартіросов, 1976; В.Л. Карпман, Е.Г. Мартіросов, С.І. Зозуля, 1989), особливість будови тіла спортсменів, є одним з показників, який значно впливає на досягнення успіху в змагальній діяльності. Тотальні розміри тіла і його пропорції, соматотип є генетично обумовленими, і разом з педагогічними, фізіологічними, психологічними, біохімічними чинниками дозволяють визначити перспективу спортсменів у тому або іншому виді спорту вже на початкових етапах тренування.

Сукупність морфологічних показників, істотно впливають на спеціалізований прояв рухових здібностей, працездатність, процеси відновлення і, як підсумок, на спортивні досягнення. Традиційно використовуються для розробки еталонної морфофункціональної моделі «сильного спортсмена» окремої спеціалізації, в конкретному виді спортивної діяльності. У комплекс ознак, що визначають модель спортсмена будь-якої спеціальності входять морфологічні ознаки: тотальні розміри тіла, пропорції тіла, соматотип і склад маси тіла [7, 8].

Таким чином, немає ніяких сумнівів, що висококваліфіковані спортсмени відрізняються будовою тіла і що морфологічні параметри тіла є однією з складових модельної характеристики спортсменів різних спеціалізацій.