

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Басараб Аліна

Науковий керівник – проф. Гуменюк Сергій

СТАВЛЕННЯ ТА ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ ТЕРНОПОЛЯН ВЕРХОВОЮ ЇЗДОЮ НА КОНЯХ

Тернопільська область ще за часів Австро-Угорської імперії була відома своїми кінними ярмарками, перегонами і змаганнями. [1] Сьогодні в області діють два сучасних кінних заводи, які спеціалізуються на розведенні верхових спортивних коней. Вони беруть участь не лише в національних змаганнях з подолання перешкод (конкур), але й у міжнародних змаганнях різних рівнів [3; 4]. Проте виступають переважно під сідлом вершників з інших областей України або країн Європи, а не Тернопільщини, що свідчить про певні проблеми розвитку кінного спорту в регіоні.

Однією з важливих передумов розвитку кінного спорту в Тернопільській області є популярність верхової їзди серед населення як первинної ланки на шляху до професійного спорту, а також залученість дітей до цього виду фізичної активності. Оскільки основна частина кінних клубів, які пропонують навчання з верхової їзди, спортивні тренування, організовує та проводить кінно-спортивні заходи, зосереджена у місті Тернополі, то нами проведено дослідження, метою якого було виявлення рівня обізнаності та зацікавленості тернополян верховою їздою.

Для цього проведено констатувальний (діагностичний) експеримент методом анкетування [2], який передбачав визначення ставлення та фактичного рівня зацікавленості верхової їзди серед дорослого населення в м. Тернополі. Нами було розроблено анкету, яка включала 10 запитань. Анкетування було проведено за допомогою Google-форми серед тернополян віком від 18 до 65 р. У дослідженні взяли участь 170 респондентів, серед них 80 чоловіків та 90 жінок, що становить відповідно 47% і 53% від загальної кількості опитаних і відповідає загальній структурі населення міста Тернополя [5].

У результаті проведеного опитування 78,2% респондентів зазначили, що не мають досвіду їзди верхи на конях, 21,1% – відповіли, що мають такий досвід, лише 1 особа вказала на те, що займається верховою їздою регулярно. Важливо зазначити, що близько половини (44%) тих респондентів, хто немає досвіду їзди на конях, виявили бажання це спробувати (більшість це люди молодші 25 р.). Таким чином, ми з'ясували, що існує певний рівень зацікавленості до занять верховою їздою і відповідно є потенціал до збільшення кількості спортсменів-вершників.

Як видно з результатів відповідей на запитання «Чи хтось з Ваших знайомих займається верховою їздою?» рівень популярності верхової їзди є дуже низький: переважна більшість респондентів відповіла на це запитання «ні» – 94,7%, «так» – 5,3 %.

Однією з можливих причин такого явища може бути низький рівень обізнаності про можливість навчання верхової їзди. Як показало опитування, більше половини тернополян (63%) не володіє інформацією, де в Тернополі можна займатися верховою їздою. Найбільш відомими клубами для занять верховою їздою серед мешканців Тернополя є КВІ «Стара підкова» і КСК «Вауков» (рис.1). При цьому в КВІ «Стара підкова» верхова їзда є лише додатковою послугою у вигляді оренди коней для кінних прогулянок і відпочинку, тобто без можливості повноцінного навчання і відповідно формування культури кінного спорту.

Позитивною тенденцією є те, що тернополяни розуміють той факт, що заняття верховою їздою не мають вікових обмежень для вершника: переважна більшість респондентів (90,5 %) вважає, що лише стан здоров'я може бути обмеженням для занять цим видом діяльності.

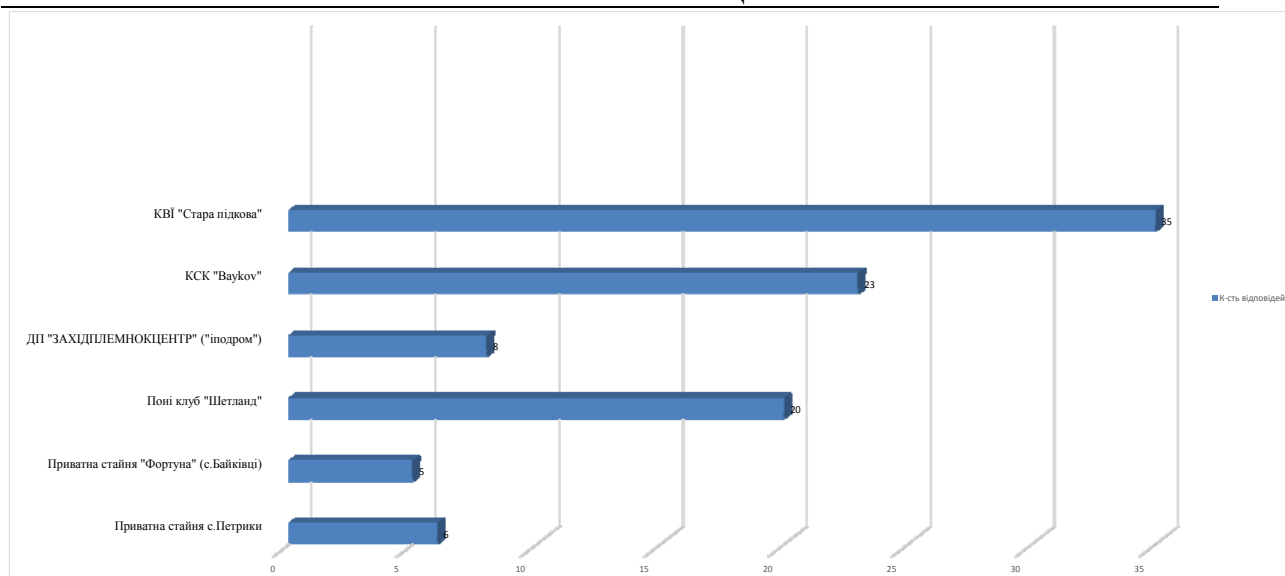


Рис.1. Поінформованість тернополян про стайні, які проводять заняття з верхової їзди

Обов'язковою складовою розвитку будь-якого спорту є залучення до нього дітей. Як показали результати відповідей респондентів на запитання «Чи відомо Вам про заняття верховою їздою для дітей на поні у Тернополі?»: 59,4% опитаних не володіли такою інформацією, з них більше половини (57,1%) – виявили зацікавленість і бажання про це дізнатися; відповідь «знаю, що є такі заняття» обрала 11,8% респондентів, лише 4,7% тернополян вказали на те, що їхня дитина відвідувала такі заняття. Варто зазначити, що для значної частини тернополян заняття дітей на поні асоціюються із розвагою на зразок атракціону. Відповідь «діти катаються на поні на свята» обрала 24,1%, що черговий раз підтверджує необхідність формування культури верхової їзди і кінного спорту.

Щодо віку дітей, з якого можна розпочинати заняття верховою їздою, більшість респондентів вказали вік старше 7 років (рис. 2). Це вкотре підтверджує низький рівень обізнаності тернополян про верхову їзду, у тому числі про її вплив на фізичний, психологічний та емоційний розвиток дитини.



Рис. 2. Результат відповідей респондентів на запитання «На Вашу думку з якого віку діти можуть навчатися верховій їзді?»

Черговим підтвердженням низького рівня популярності кінного спорту є рівень відвідуваності кінно-спортивних заходів, яка серед респондентів становив лише 9%.

Ставлення тернополян до занять верховою їздою є одним з головних чинників, які впливають на розвиток верхової їзди і кінного спорту, тому структуру результатів відповідей респондентів на запитання «На Вашу думку «Верхова їзда – це ... » було проаналізовано більш детально. Відповіді респондентів були поділені на три категорії: 1. загальна вибірка (відповіді усіх респондентів незалежно від досвіду верхової їзди), 2. вибірка відповідей респондентів, які не мають досвіду верхової їзди і не виявили бажання його отримати, 3. вибірка відповідей респондентів, які не мають досвіду верхової їзди, проте виявили бажання його отримати.

В цілому респонденти розглядають верхову їзду як один з видів активного відпочинку, а також можливість для покращення стану здоров'я. Меншою мірою верхова їзда асоціюється з престижем і високою вартістю занять, при цьому відзначається її естетичний аспект – вишуканість.

Щодо негативних асоціацій, а саме те, що верхова їзда це травматично та ризиковано, найбільш характерно для людей, які не мали досвіду верхової їзди. При цьому ті, хто мають бажання отримати такий досвід, були більш оптимістично налаштовані.

Як видно на (рис. 3) саме в групі респондентів №3 (які ніколи не їздили верхи), найбільша кількість осіб, які сприймають використання коней для навчання верхової їзди як експлуатацію тварин – 12,2% від загальною вибірки і 100% від вибірки №3 (в цій групі усі респонденти обрали варіант відповіді «експлуатація тварин»). Термін «експлуатація» має чітко виражений негативний характер: «експлуатація – це привласнення результатів праці іншої людини без обміну або з наданням взамін товарів (послуг, грошей), вартість яких менше, ніж вартість, створена працею цієї людини за робочий час» [6]. Таким чином, стає зрозуміло, що існує потреба у просвітницькій діяльності населення Тернополя на тему утримання, догляду і навчання коней, а також їх взаємодії з людьми.

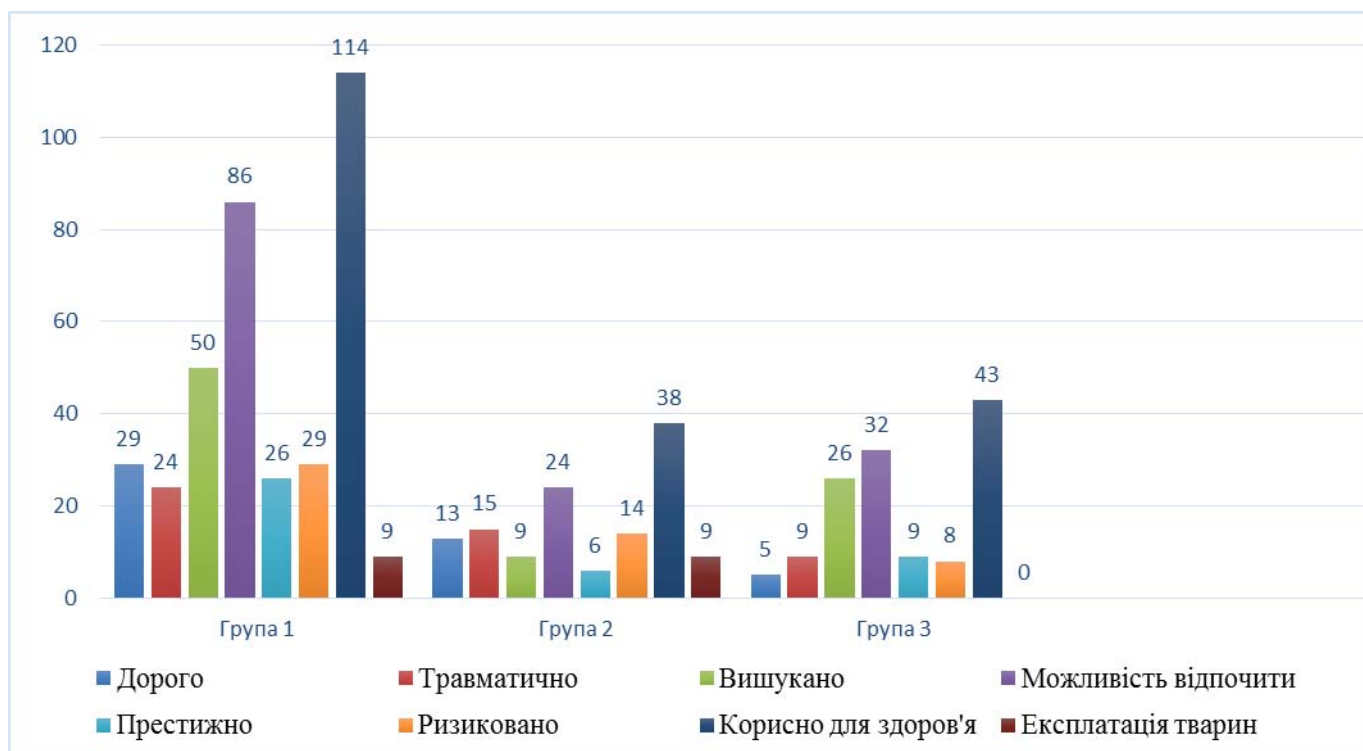


Рис.3. Ставлення респондентів до занять верховою їздою у Тернополі

Висновки. Отже, як видно з результатів дослідження, тернополяни цікавляться заняттями верховою їздою, проте не володіють достатньою інформацією. На наш погляд, одними з причин такої ситуації є відсутність просвітницької діяльності з метою формування достатнього рівня обізнаності мешканців Тернополя щодо занять верховою їздою, нерозуміння з боку населення особливостей навчання спортивних коней і взаємодії людини і коня,

недостатність рекламних заходів щодо діяльності кінних клубів та низька кількість кінно-спортивних заходів на Тернопільщині. Вирішення цих питань можливо шляхом розробки стратегії розвитку кінного спорту на Тернопільщині, а також комплексу заходів для її реалізації, у тому числі з метою популяризації верхової їзди у Тернополі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бородій А. Тернопіль – экс-столиця конярства Австрійської імперії? URL: <https://ternopil.one/uk/eternal/ternopil-eks-stolyczya-konyarstva-avstrijskoyi-imperiyi-5464> (дата звернення: 28.02.2023)
2. Гуменюк С.В. Методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті / Гуменюк С.В., Гулька О.В., Сапун С.Т. / навч. посібник. Тернопіль, 2022. 322 с.
3. Лесик П. Іван Панькуш: «На коня і вперед!». Equestrian (Ukraine), травень 2021 (онлайн версія) URL: <https://www.pressreader.com/ukraine/equestrian-ukraine/20210531/282720524879598/textview> (дата звернення: 01.03.2023)
4. На Тернопільщині вирощують унікальну породу коней URL: <https://gazeta-misto.te.ua/natempopilshhyni-vygozhhuut-unikalnu-porodu-konej> (дата звернення: 01.03.2023)
5. Статистична інформація державної служби статистики України (Головне управління статистики у Тернопільській області) URL: <http://www.te.ukrstat.gov.ua/statinfo.html> (дата звернення: 10.02.2023)
6. Стаття «Експлуатація праці» URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%BA%D1%81%D0%BF%D0%BB%D1%83%D0%B0%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F_%D0%BF%D1%80%D0%B0%D1%86%D1%96 (дата звернення 10.02.2023)

Кошівка Ольга

Науковий керівник – проф. Гуменюк Сергій

ПЛАНУВАННЯ ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ З ВРАХУВАННЯМ ВПЛИВУ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛУ НА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ

Фітнес, як напрям фізичної підготовки посідає провідне місце у оздоровчих видах фізичної культури. Поняття «фітнес» охоплює сукупність соціальних, біологічних, психологічних та рекреаційних характеристик, які забезпечують різносторонній фізичний розвиток людини та покращення її здоров'я. Оздоровчий фітнес включає в себе систему фізичних вправ, які враховують індивідуальні особливості людини, її мотивацію й інтереси, які розроблені з оздоровчою метою [1; 3].

Для досягнення кращого ефекту та правильного розподілу навантаження, тренер повинен враховувати фізичну підготовку та самопочуття жінок. На фізичну активність та самопочуття більшості жінок особливий вплив має менструальний цикл. Тому, актуальність нашого дослідження зумовлена загальною тенденцією індивідуалізації тренувальних програм та особливістю організації фітнес-тренувань з оздоровчою метою для жінок молодого віку.

Низка науковців досліджували питання впливу фаз менструального циклу на виконання фізичних вправ жінками, зокрема Анделл П., Гікс К., Гудолл С., Долан Е., Елліот-Сейл К., Макналті К., Свінтон П. Однак, недостатньо висвітлено проблему планування фітнес-тренувань з врахуванням впливу менструального циклу на фізичну активність жінок молодого віку.

Мета нашої статті полягає у вивченні впливу менструального циклу на самопочуття жінок молодого віку та їх фізичну активність.

Розглядаючи вплив менструального циклу на побудови фітнес тренувань для жінок репродуктивного віку, потрібно зазначити, що менструальний цикл – це природний процес, який відбувається в жіночому організмі. Тривалість менструального циклу визначається кількістю днів від початку менструації одного місяця до настання наступної.

Тривалість менструального циклу залежить від багатьох чинників: стану здоров'я, віку, генів, індекс маси тіла тощо. У кожної жінки індивідуальна тривалість менструального циклу, яка може продовжуватися від 21 до 40 днів. Ідеальна середня тривалість менструального циклу становить 28 днів. Стреси, перевтома, спосіб харчування, контрацепція та ін. можуть впливати на тривалість циклу.