



Мал. 2 Динаміка ЧСС при заняттях шейпінгом:

- 1) методика №1;
- 2) методика № 2.

RESEARCH OF COMPARATIVE EFFECTIVENESS DURING EXERCISING OF DIFFERENT KINDS OF FITNESS TRAINING

OLENA GUBAREVA

Research of the effectiveness of fitness training with different kinds of gymnastics shows, that every method has it's own training and fitness effect.

The main aim of aerobics is training of cardio-vascular system, the development of endurance, coordination.

The main aim of bodyshaping, callanetics is the correction and removal of defects of the figure.

Every method has specialized orientation, therefore in fitness training is not enough to use only one of them.

The combination and complex utilization of different kind of gymnastic exercises will help to improve the quality of fitness training.

ПРОБЛЕМА МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

ІГОР РІПАК

Львівський державний інститут фізичної культури

В основі утвердження здорового способу життя лежить оздоровча і профілактична робота, побудована на потребах людини у фізичному загартуванні. Оскільки найважливішим елементом здорового способу життя виступає оптимальний руховий режим, який включає заняття фізичними вправами. В процесі занять фізичними вправами задовольняються природні потреби людини у руховій активності, що дає змогу оптимізувати фізичний стан і розвиток організму згідно закономірностей зміцнення здоров'я, а також задовольнити потреби культурного, естетичного, морального характеру [1]. Отже, фізичні вправи реально виступають як засіб формування основ здорового способу життя. Формуючим і спрямовуючим початком будь-якої діяльності є її мотивація.

Проблема мотивації до занять фізичними вправами є актуальною, оскільки заняття фізичними вправами мають оздоровчий ефект, сприяють розвитку рухових здібностей людини, підвищенню фізичної підготовленості.

Якщо розглядати мотиви до занять фізичними вправами як мотиви специфічної діяльності людини, то їх умовно можна поділити на такі категорії: мотиви, що ґрунтуються на прагненні до здорового способу життя та мотиви, що ґрунтуються на суб'єктивній оцінці стану свого здоров'я [3].

Одним з найпоширеніших мотивів фізкультурної активності людини є підтримка та відновлення здоров'я. Крім цього, є й інші мотиви: фізичне загартування, красива фігура, соціальні контакти, прагнення до руху, прагнення до відпочинку, змагання, усвідомлення необхідності занять фізичними вправами, прагнення схуднути та інші [2].

Метою нашого дослідження є вивчення мотивації чоловіків першого зрілого віку до занять фізичними вправами.

У проведеному дослідженні вирішувались такі завдання:

1. Визначити мотиви чоловіків першого зрілого віку до занять фізичними вправами.
2. Проаналізувати мотиви чоловіків першого зрілого віку до занять фізичними вправами.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи: аналіз літературних джерел, анкетування, статистична обробка результатів дослідження.

Анкетування проводилось серед працівників вищих закладів освіти міста Львова. Зокрема, у Львівському державному університеті ім. І.Франка, Державному університеті "Львівська політехніка", Українській академії державного управління при Президенті України (Львівська філія). Всього в опитуванні взяло участь 117 чоловіків першого зрілого віку.

Розроблена нами анкета складалась з 34 питань, відповіді на які дозволяли з'ясувати мотиви до занять фізичними вправами, фактичну реалізацію потреби в руховій активності та наявність умов для такої реалізації. На питання: "Яка у Вас мотивація до занять фізичними вправами?", - ми запропонували респондентам декілька варіантів відповідей. Результати вибору цих варіантів наведено у таблиці 1.

Таблиця 1

Мотиваційні аспекти чоловіків першого зрілого віку до занять фізичними вправами

№	Запитання анкети	К-сть респон-дентів у %
Яка у Вас мотивація до занять фізичними вправами:		
1	бути здоровим	48
2	мати гарну статуру	2,5
3	займаюсь тому, що це роблять інші	0
4	для покращання настрою	10
5	бажання випробувати свої сили	1,5
6	зняття втоми, активізація розумової діяльності	19
7	усвідомлення необхідності занять фізичними вправами	16
8	немає мотивації	3

В результаті обробки результатів анкетування, ми визначили основні мотиви чоловіків першого зрілого віку до занять фізичними вправами: зміцнення здоров'я – 48%; зняття втоми і активізація розумової діяльності – 19%; усвідомлення необхідності занять фізичними вправами – 16%; покращання настрою – 10%.

До групи факторів, які набрали найменшу кількість позитивних оцінок, необхідно віднести: мати гарну статуру – 2,5% і бажання випробувати свої сили – 1,5%.

Жоден з респондентів не займався б фізичними вправами лише тому, що це роблять інші. 3% опитаних (а це фахівці з вищою освітою) жоден з аргументів до занять фізичними вправами не вважають за вагомий і своїх варіантів аргументів не запропонували.

Аналіз відповідей на першу групу запитань анкети дозволяє констатувати, що 97% респондентів мають позитивне ставлення до занять фізичними вправами.

Відповіді на другу групу запитань з'ясували, що регулярно фізичними вправами займаються лише 34% опитаних, 37% - займаються від випадку до випадку, а 29% - взагалі або практично не займаються.

Як бачимо, кількість осіб, які висловили своє позитивне ставлення до занять, і кількість тих, які реально реалізують свої потреби не збігається. За таких обставин вельми інформативними для нас могли стати відповіді на запитання третьої частини анкети. Лише 19% вважають доступні їм умови для занять цілком задовільними. 68,6% не мають умов для реалізації своїх потреб у спеціально організованій руховій активності, 5,4% - не цікавились наявністю таких умов, а 7% - вагаються у визначенні.

Результати пошукового дослідження дозволяють нам окреслити одну з проблем фізичного виховання чоловіків першого зрілого віку, які працюють у вищих закладах освіти: наявність пасивно позитивного ставлення до занять фізичними вправами; необхідність формування активно позитивного ставлення до таких занять; необхідність пошуку ефективних традиційних і нетрадиційних засобів і умов для задоволення потреби особистості у руховій активності різного спрямування: оздоровчого, рекреаційного тощо.

Процес формування активно позитивного ставлення до занять фізичними вправами складний, оскільки він охоплює цілий комплекс суб'єкт-об'єктних взаємозв'язків, які включають предмет діяльності [4]. Конкретизувати і знайти ефективні шляхи вирішення окресленої проблеми дозволять подальші значно масштабніші дослідження.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бальсевич В.К. *Физическая культура для всех и для каждого*. - Москва: Физкультура и спорт, 1988. - 208с.
2. Веселовський А.П., Лук'яненко М.І, Кізло Н.Б. *Фізкультурна активність, як засіб підтримки та відновлення здоров'я*. // *Матеріали регіональної науково-практичної конференції. "Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення"* - Львів, 1998. - С.23-25.
3. Глухов В.И. *Физическая культура в формировании здорового образа жизни*. - К.: Здоров'я, 1989. - 72с.
4. Пилоян Р.А. *Мотивация спортивной деятельности*. - Москва: Физкультура и спорт, 1984.-104с.

**PROBLEM OF MOTIVATION TOWARDS GOING IN PHYSICAL EXERCISES IN MAN
OF FIRST MATURE AGE**

IGOR RIPAK

L'viv State Institute of Physical Culture

Necessity of improving the motivation of man of first mature age towards going in for physical exercises is being grounded in the article. The importance of formation of active positive attitude towards systematic movement activity of recreational character in them using as a basis different traditional and not traditional means of physical education is being noted.

**ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ЙОГИ НА ЗАЛОЗИ ВНУТРІШНЬОЇ СЕКРЕЦІЇ
ЧОЛОВІКІВ**

ОЛЕНА МУСІЄНКО

Львівський національний університет імені Івана Франка

У структурі захворюваності і смертності останнім часом домінуюче місце посідають хвороби, пов'язані зі змінами екологічних умов, способом життя, режимом харчування, праці і відпочинку, впливом на людину виробничих і соціальних факторів, в умовах науково-технічного прогресу (НТП). Поряд з позитивним впливом, НТП звалив на людство небезпечні для здоров'я фактори, такі як прискорення темпу життя, інформаційні перевантаження, дефіцит часу, урбанізацію, гіподинамію, монотонію, соціальні конфлікти і т.п.

Людина змушена працювати в екстремальних умовах і ситуаціях, що пов'язані з забрудненням оточуючого середовища і екологічними катастрофами. Все це призводить до зростання стресових навантажень. Вже зараз більше половини молодих людей, працюючи на сучасних виробництвах і підприємствах, відчувають на собі психоемоційний стрес, що супроводжується змінами фізіологічних функцій, які, сумуючись з дня на день, призводять до психосоматичних та інших захворювань.

Одним з ефективних і доступних засобів профілактики та лікування є вміле використання різних фізичних вправ. Індійська система фізичних вправ Хатха-Йога, затверджена тисячолітнім досвідом, може успішно застосовуватись в різних закладах, доступна для людей різного віку, статі та фізичної підготовленості і впливає на різні органи та системи організму. Крім того, сприяє вдосконаленню фізичних якостей, покращує фізичний розвиток, високий рівень якого, як відомо, забезпечує працездатність та творче довголіття.

Метою нашої роботи було проаналізувати вплив асан Хатха-Йоги на діяльність залоз внутрішньої секреції шляхом радіоімунологічного визначення гормонів – трийодтироніну, тироксину, кортизолу і тестостерону в сироватці крові людини. В дослідженні брали участь студенти ЛНУ ім.І.Франка 18-22 років практично здорові. Досліджувалось шість найбільш популярних і простих для виконання асан. Забір крові на вміст у ній гормонів щитоподібної залози, наднирників та статевих залоз проводився до виконання асани і після її утримання.

Результати досліджень (табл. 1–2) показали, що рівень тироксину підвищується тільки після виконання пози Змії, і то всього на 7-10 %. При виконанні пози Плуга залишається практично незмінним, а після виконання решти вправ зменшується на 10-15 %. Рівень трийодтироніну зростає після виконання пози Змії, як і тироксину. Після виконання пози Лотоса залишається незмінним і досить значно падає після виконання поз Плуга, Свічки, Героя. Поза Героя лежачи значно пригнічує діяльність щитоподібної залози, так після її утримання рівень трийодтироніну зменшується в середньому на 42,9 %, а тироксину - на 7,5 %. Після виконання пози Лотоса виявлено незначний пригнічуючий вплив, рівень тироксину зменшується в середньому на 0,5-0,7 %, а трийодтироніну залишається практично незмінним. Отримані нами показники свідчать про незначний (0,1-0,4%) пригнічуючий вплив даної пози. При виконанні пози Героя спостерігається зниження рівня кортизолу на 29,1 %. Значне зростання вмісту CORT викликається позою Свічки, що складає 28,5 %, при виконанні пози Напівсвічки практично не спостерігається змін у вмісті цього гормону. При виконанні решти асан відбувається менш значне зростання вмісту гормону. Так, при дослідженні впливу пози Лотоса виявлено зростання вмісту CORT всього на 7,8 %. Аналогічне спостерігається при виконанні пози Змії, тут рівень CORT піднімається на 8,6 %. При виконанні пози Плуга спостерігається зростання вмісту CORT на 13,1 %.