

2. Крючек Е.С. Кудашова Л.Т., Сомкин А.А., Мальшева О.М. *Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе.* // Учебное пособие. С- Пб.:СПбГАФК им.П.Ф. Лесгафта. 1994.-76с.

ЗАЛУЧЕННЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

РОМАН ПЕТРИНА, ІРИНА ЛАЗАРОВИЧ

Львівський державний інститут фізичної культури

На сучасному етапі розвитку суспільства дедалі гостро постає питання про залучення широких верств населення до занять фізичною культурою. Адже здорове населення характеризує здорову державу. Проте стан здоров'я та фізичних кондицій більшості населення України викликає занепокоєння. Серед низки чинників, які негативно впливають на здоров'я населення держави, такі як екологічне середовище, забезпечення, стан міжособистісних стосунків (причина багатьох стресів) чи не найвагомішим є відсутність належного рівня рухової активності. Тому на перший план виходить проблема залучення широких верств населення до занять різними видами фізичних вправ.

Особливо гостро стоїть питання залучення жіночої частини населення оскільки на ній лежить дуже важлива функція – функція материнства. Функція виховання здорових, активних, дієздатних членів суспільства. Варто зазначити, вже функціонують окремі спортивні клуби які культивують різноманітні види фізичної діяльності: шейпінг, ритмічну гімнастику, фітнес, аеробіку та деякі інші види спорту. Проте, вирішення зазначеної проблеми ще далеке від остаточного здійснення. В основному діяльність вказаних клубів та секцій спрямована на жінок молодіжного віку – 19-28 років, а жінки першого зрілого віку 29-34 роки та другого зрілого віку 35-55 років залишаються поза увагою.

Метою нашого дослідження є вдосконалення технології залучення жінок віком 29-34 років до занять фізичними вправами.

Для вирішення сформованих задач застосовувались такі методи досліджень: аналіз науково-методичної літератури; опитування (анкетування); педагогічне спостереження; методи математичної статистики.

Дослідження проводилося з жінками віком 29-34 років, які проживають у м. Львові зокрема з тими, що займаються певними видами фізичних вправ і тими, що з різних причин не займаються. Всього було залучено 180 осіб.

Внаслідок опитування нами отримані цікаві результати. З 2000 опитаних жінок віком 29-34 років тільки 27 вказали, що займаються фізичними вправами, а це означає що тільки 1,4% з усієї кількості жінок міста Львова приділяють увагу різним формам фізичних вправ.

Жінкам, які вказали, що вони не займаються фізичними вправами давалось запитання для того, щоб з'ясувати причини через які вони не займаються. Знання причин через які жінки не відвідують фізкультурних занять дозволить правильно обґрунтувати і побудувати методику залучення жінок вказаного віку до занять. В результаті ми отримали відповіді 80 жінок віком 29-34 роки. Загалом відповіді представлені на графіку (рис. 1.)

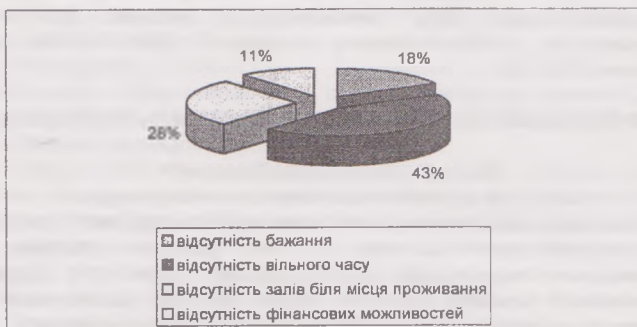


Рис.1. Основні причини, через які жінки 29-34 роки не займаються фізичними вправами.

Пояснюючи причину, яка перешкоджає жінкам віком 29-34 роки займатися фізичними вправами більшість жінок 43% вказали на відсутність вільного часу, 28% жінок вказали на відсутність залів та майданчиків за місцем проживання, 18% жінок вказали на відсутність бажання, 11% вказали на відсутність фінансових можливостей. Узагальнюючи співвідношення варіантів відповідей можна висловити припущення, що загалом думка щодо позитивного впливу фізичних вправ є домінуючою і при усуненні вказаних причин робота по залученню жінок до фізичної активності може бути достатньо ефективною. Складність полягає тільки у способах залучення до занять кожної окремої жінки враховуючи її мотиви та індивідуальні особливості.

В анкеті ми намагались з'ясувати тих осіб думка яких, є визначальною у рішенні жінки займатися фізичними вправами (рис. 2.).

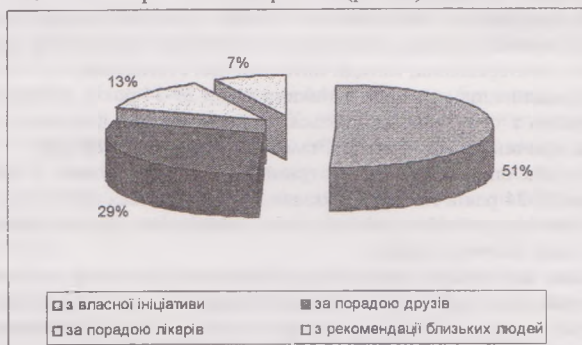


Рис. 2. Вплив інших осіб на рішення жінки займатися фізичними вправами.

На рисунку видно, що 48 (51%) жінок починають займатися фізичними вправами з власної ініціативи, 28 (29%) жінок почали займатися з поради друзів (подруг), 12 (13%) жінок почали займатися за рекомендацією лікарів і найменша кількість жінок 7(7%) прислухалися до думки близьких людей. Отже, з отриманих даних можна зробити висновок про те, що в основному більшість жінок починають займатися з власної ініціативи, однак важливе місце посідає

думка друзів. Не можна відкидати з рахунку думку лікарів та близьких людей, оскільки вплив кожної з цих категорій дозволяє підштовхнути жінок до занять фізичними вправами, що і є основною метою нашої роботи.

Важливе питання, яким можна оперувати у процесі залучення жінок до занять, це питання, чи відчула жінка позитивні зміни після того як почала займатись фізичними вправами. Ми зупинились тільки на суб'єктивних показниках рис.3.

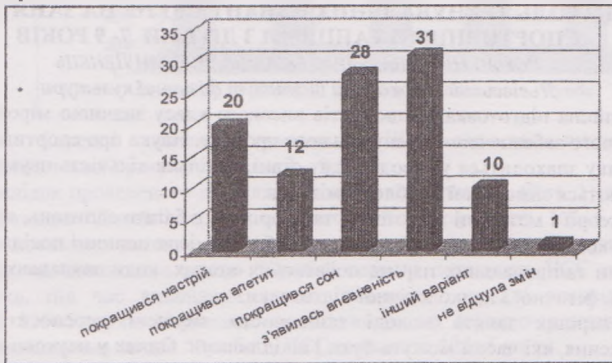


Рис. 3. Суб'єктивні зміни які відбулися в результаті занять фізичними вправами.

Відповідаючи на запитання анкети 31 жінка (33%) засвідчила про те, що появилася впевненість у собі, 28 жінок (29%) вказали на те, що у них покращився сон, 20 жінок (21%) вказали на те, що у них покращився настрій, 12 – покращився апетит, 10 жінок давали інший варіант, і тільки одна жінка вказала, що не відчула жодних змін після того як почала займатися. Знаючи оцінку жінками наслідків занять фізичними вправами можна ефективно здійснювати пропаганду рухової активності, обіцяючи жінкам які ще не займаються такі важливі компоненти повноцінного життя, як: *впевненість у собі, хороши настрій, здоровий апетит, міцний сон, тощо.*

Процес залучення жінок повинен здійснюватись на основі знань: про психофізіологічні особливості жінок віком 29-34 років, про їх мотивацію до фізкультурно-оздоровчої діяльності, про причини, які перешкоджають систематичним заняттям фізичними вправами, про сучасні методики проведення занять з жінками. Основні мотиви, які спонукають жінок до занять фізичними вправами це прагнення оздоровлення та прагнення до самовдосконалення. Однак варто зазначити, що важливе значення відіграють мотиви удосконалення форм фігури, потреба у фізичній активності, виклик самому собі, поліпшення самопочуття та інші. Проводячи роботу з жінками з метою їх залучення до занять фізичними вправами не можна нехтувати жодним із перелічених мотивів, оскільки до кожної жінки потрібен свій індивідуальний підхід.

Література

1. Брикуля Л.О., Кудренко А.І. Деякі аспекти проблеми впровадження ФК в образ життя української жінки. Матеріали Всеукраїнської наукової конференції. – Суми, 2000р.
2. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні (проект). -К 1998. - 16с.

3. Мічуда Ю.П. *Ринкові відносини та підприємництво у сфері фізичної культури і спорту: Навч. Посібник.* – К.: - Олімпійська література, 1995. – 152 с.

Summary

On the foreground in research the problems of entrainment of the women to occupations by physical exercises are put. The causes, motives, specificity of activity on physical training with the women are esteemed.

КОНТРОЛЬ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЗАНЯТТЯХ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ З ДІТЬМИ 7- 9 РОКІВ

*РОМАН ПЕТРИНА, ТАРАС ОСАДЦІВ, РУСЛАН ЛЕНЕЦЬ
Львівський державний інститут фізичної культури*

Успішна підготовка танцюристів високого класу значною мірою залежить від наукового забезпечення тренувального процесу. Наука про спортивні танці, на нашу думку знаходиться у зародковому стані, оскільки кількість наукових праць, що стосуються зазначеної проблеми мізерна.

У теорії і методиці підготовки танцюристів є багато запитань, які очікують свого наукового вирішення. Серед них особливе місце повинні посідати питання підготовки танцювальних пар на початкових етапах, коли закладаються основи технічної, фізичної і психологічної підготовки.

З перших занять молоді танцюристи змушені переносити незвичні навантаження, які часом можуть бути і шкідливими. Однак у науково-методичній літературі про спортивні танці практично не зустрічаються дані про величину та корекцію тренувальних навантажень. Тому одним із напрямків формування наукових основ спортивних танців повинен стати контроль тренувальних навантажень.

Спостереження свідчать про те, що найбільш відповідним віком у якому діти починають інтенсивно займатися спортивними танцями є вік 7-9 років. Однак варто зазначити, що діти зазначеного віку ще не схильні переносити значні тренувальні навантаження, тому постає необхідність визначити реакцію організму на специфічні фізичні навантаження у спортивних танцях.

Вище наведене дозволяє сформулювати мету нашого дослідження: підібрати інформативні критерії контролю тренувальних навантажень у процесі підготовки танцювальних пар віком 7-9 років у спортивних танцях.

Для розв'язання вищевказаних завдань були використані наступні методи: аналіз літературних джерел; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Дослідження проводились у м. Самборі в клубах спортивного танцю "Фантазія" та "Орхідея".

Виконання танцювальних елементів у спортивних танцях створює певні навантаження на організм, і на серцево-судинну систему зокрема. Проте різні танці по різному впливають на частоту серцевих скорочень. Для визначення середніх показників ЧСС у танцях латиноамериканської програми нами було протестовано 40 дітей віком 7 – 9 років (20 дівчат та 20 хлопців), що займаються танцями.