

Завданнями дослідження було визначено:

1. Перевірити ефективність використання описаних вище масажерів для реабілітації м'язів пальців рук музикантів-піаністів.
2. Дати рекомендації з використання масажерів, особливо для оперативного зняття стресу у музикантів до і після концертних виступів.

Методи досліджень: спостереження, бесіди, опитування.

У результаті проведених досліджень (2009-2010рр.) отримані наступні результати. Наші спостереження (25 осіб), бесіди (10 осіб), опитування (8 осіб) дозволяють стверджувати, що використання описаних масажерів дозволяє зняти нервову напруженість. Деякі студенти-музиканти порівнюють дію масажера із дією чашки ароматної кави, після дії масажера руки ставали ніби шовковими, зволеними.

Методичні рекомендації: масажери необхідно завжди носити з собою і у вільний час використовувати. Передозування використання масажерів чи їх негативний вплив нами виявлені не були. Використовувати масажери зручно під час їзди у транспорті, в перерві між заняттями та ін. Доцільно Кафедрі фізичного виховання під час академічних занять знайомити з описаними тренажерами студентів-музикантів усіх спеціалізацій.

### *Література:*

1. Пак Чже Ву. Су-Джок для всех / Пак Чже Ву. – Москва. Су-Джок академия, 2001. – 136 с.

## МОТИВАЦІЯ ВИБОРУ АЕРОСПОРТУ ЯК ВИДУ СПОРТИВНО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

**Пьотр В. Боровік**

*Вища Школа Управління й Адміністрації в Ополе (Польща)*

**Вступ.** Під авіаспортом треба розуміти, відповідно: польоти на літаках, планеризм, парашутні стрибки, дельтаплани, мотодельтаплани, парадельтаплани, а також відмінний від інших вид польотів – польоти на повітряних кулях. Вказані види спорту належать

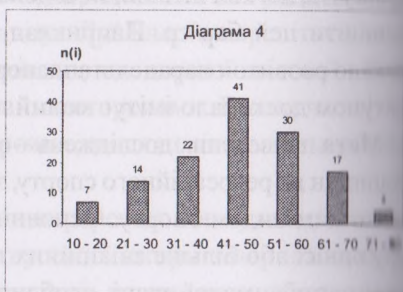
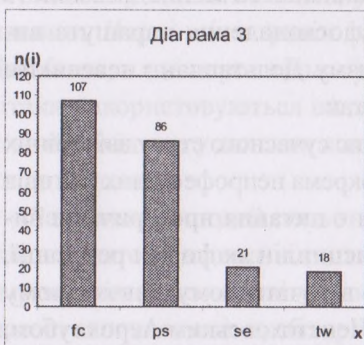
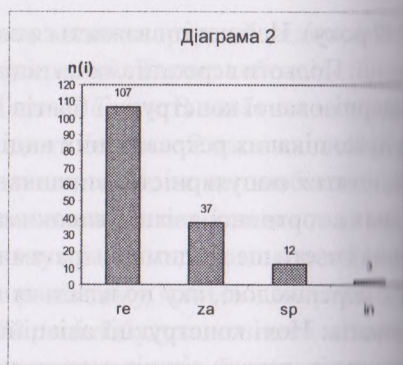
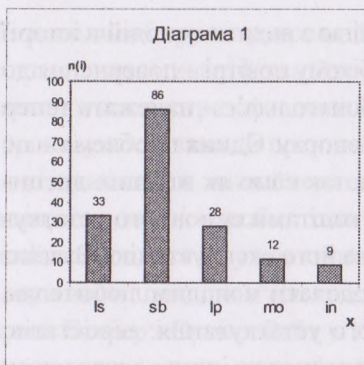
до невеликої групи рекреаційних видів спорту, які відносяться до так званої кваліфікаційної рекреації. Також небезпідставно вважаються екстремальними видами спорту. В заняттях ними на першому місці завжди повинна стояти безпека. В наші дні польоти на літаках стали звичайною справою, такою як автомобільна поїздка, але перші спроби літати на машині з повітряним гвинтом, який приводився в рух двигуном внутрішнього згорання невеликої потужності, почалися тільки сто років тому, коли два американці, брати Вілбер і Орвілл Райт у 1903 році побудували літак і виконали на ньому кілька польотів, у тому приземлень без ушкодження машини. Через шість років француз Луї Блеріо перелітає канал Ла-Манш, а ще через кілька років під час першої світової війни літаки використовуються воюючими сторонами. В наш час літак став необхідним у далеких подорожах, завдяки літакам земна куля стала малою.

Захоплення людей польотами переросло в небувале і несподіване благо. Людина від початку своєї історії заздрила птахам і мріяла піднятися в повітря, як говорять нам легенди, або за допомогою великого птаха, або зробивши собі крила на зразок птахів. Згідно з китайською легендою, імператор Шун, що жив у XXIII столітті до н.е., коли попадав у полон, тікав з нього, вилітаючи як птах. Індійський бог Вішну сідає на величезного птаха як на коня. В європейській культурі найбільш відомим міфом (теж втеча з полону) є міф про Дедала і його сина Ікара. Хоч цей міф має дещо дилетантську конструкцію, містить він мораль про покору й застереження перед падінням, оскільки повітря є середовищем тільки для створінь, яким еволюція дала крила. Історично першим і правдивим випадком, коли людина піднялася в повітря, був політ на повітряній кулі братів Монгольф'є у 1783 році. Їх політ закінчувався еру аеростатів і дирижаблів, яка закінчилася відомою катастрофою величезного Цеппеліна в аеропорту Лейкхерста у травні 1937 року. В наш час величезні Цеппеліни виконують рекламні функції, а газові аеростати виконують показові польоти, як наприклад політ на повітряній кулі Бертрана Пікара і Бріана Джонса, які перші облетіли земну кулю протягом 20 днів (від 1 до 20 березня



1999 року). Цей політ вважається однією з видатних подій в історії авіації. Польоти аеростатами на підігрітому повітрі – повернення до модернізованої конструкції братів Монтолф'є – належать тепер до дуже цікавих рекреаційних видів спорту. Єдина проблема – це недостатня популярність, викликана, так само як в інших дисциплінах спортивної авіації, високими коштами основного устаткування і часто ще вищими витратами на його експлуатацію. Взагалі це є перешкодою, яку не вдається подолати молодим любителям польотів. Нові конструкції авіаційного устаткування: аеростатів, парашутів, легких літаків, мотодельтапланов та інших дозволяють зменшити цей бар'єр. Наприклад, удосконалення парашута викликало розвиток парадельтапланеризму. Дельтаплан з невеликим двигуном досконало імітує малий літак.

Мета проведених досліджень – опис сучасного стану авіаційних дисциплін як рекреаційного спорту, зокрема непрофесійних мотивів занять цим видом спорту. Основним є питання про причини вибору однієї або більше авіаційних дисциплін як форми рекреації, що вимагає чималої праці, особливо в початковому, навчальному періоді. Дослідження обмежувалися Ченстоховським Аероклубом, і також трьома меншими неформальними групами аматорів польотів і ченстоховського регіону, який є дуже цікавим для рекреаційних польотів. Численні вапнякові підвищення, залишки скель можна вважати не тільки раєм для любителів гірських сходжень, але також значною базою для планеристів і парапланеристів. Крім того, автор сам літає на планерах і літаках, є інструктором планерного спорту і працює в Ченстоховському Аероклубі більше тридцяти років. Автор цікавився мотивами і цілями занять різними формами рекреаційних польотів, виду спорту, який сприймається як небезпечний, а також різними видами польотів. Крім того, досліджувалося, скільки респондентів займається польотами професійно, і також чи займаються паралельно іншими видами рекреації або спорту. В дослідженнях використовувався метод діагностичного опитування за допомогою анкети, яке часом доповнювалося спонтанною розмовою. Анкета, крім вихідних даних, містила питання про вік і стать респондента, а також п'ять пунктів, серед яких були



питання з одним і кількома виборами та два напіввідкриті питання. Аналіз даних проведено на основі методів описової статистики та статичної перевірки гіпотез з використанням комп'ютерних програм *Excel* і *Statistica*.

**Результати досліджень.** Одним з основних очікуваних результатів досліджень є підтвердження тези, що головним мотивом навчання і занять різними видами авіаційного спорту є захоплення польотами і красою їх реалізації на практиці. Анкетування проводилося серед 16 жінок і 119 чоловіків. Як видно з Діаграми 1, тридцять три особи літають на літаках, вісімдесят шість респондентів займаються планеризмом, двадцять вісім – парашутними стрибками, тільки два надцять осіб літає на дельтапланах, а чотири особи займаються іншими видами польотів – авіамоделюванням і польотами на вертольотах.

Якщо мова йде про мету вибору авіаційної дисципліни (Діаграма 2), то домінує рекреаційний аспект – 107 осіб. На професійній основі



зітас 37 респондентів, 12 подають чисто спортивні причини, а для 1 осіб важливим є освітній аспект.

Наступне, саме істотне завдання стосується згаданого вище питання мотивації вибору респондентами однієї або декількох авіаційних дисциплін. Неважко помітити, що навіть якщо хтось вибирає професію пілота, то все рівно на цей вибір має вплив краса польотів. Діаграма 3 ілюструє погляди респондентів на цю тему. Про захоплення польотами говорять 107 осіб, про красу польотів 86 осіб. Елітарним видом спорту польоти вважає 21 респондент. На бажання прийняти важкий і небезпечний виклик вказали 18 осіб. На запитання, чи респонденти займаються іншими видами спорту, 80 з них дали негативну відповідь, 55 – позитивну, при цьому називалися лижний спорт (14), плавання (12), вітрильний спорт (10), їзда на велосипеді (7), альпінізм (6), автототоспорт (4) і теніс (2 особи).

Цікавим і несподіваним є розподіл віку респондентів (Діаграма 4).

#### **Висновки.**

Основною метою роботи було пізнання мотивів вибору авіаційної дисципліни як форми винятково цікавої рекреації. Польоти є джерелом різноманітних вражень і відчуттів. Як ми відзначали вище, найбільше респондентів займається польотами на планерах – 86 осіб, що становить майже 64% анкетованих. Не дивно, що ця дисципліна рекреації й спорту є такою популярною. Як відзначає Януш Месснер: „Польоти на планерах є не тільки спортом: є мистецтвом, яке містить в собі багато естетичних відчуттів і дає пілотові набагато більше задоволення, ніж політ на літаку. Тільки політ на планері є справжнім польотом...” У вступній частині згадувалося про перешкоди, які є на шляху до польотів. Кожний вид польотів є мистецтвом складним і небезпечним. Як можна зауважити, великий відсоток (понад 85%) молодих любителів мистецтва польотів починають навчання, й хоча багато з них закінчують його на початковому рівні, в подальшому відмовляються від занять цією формою рекреації. Причиною, яку ще треба було б дослідити, може бути недостатня віра у свої можливості оволодіти секретами польотів і побоювання про свою безпеку. Дидактика і поведінка

інструктора в перших моментах контакту учня з устаткуванням для польотів і повітрям теж вимагають значного покращення. Звідси втеча від польотів на планерах до прямих форм „власних” польотів (на дельтапланах, мотодельтапланах, парадельтапланах).

### *Література*

1. Meissner J. Pilot gwiazdzistego znaku / J. Meissner. – Warszawa, 1937.
2. Merski J. Turystyka kwalifikowana / J. Merski. – Wydawnictwo Druk 100 Warszawa, 2002.
3. Tajchman A. Diamentowy Jubileusz Aeroklubu Częstochowskiego / A. Tajchman Często-chowa, 2005.

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ПЕНСІОНЕРІВ ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ В УНІВЕРСИТЕТІ ДЛЯ ОСІБ ТРЕТЬОГО ВІКУ

**Назарій Куриш**

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Вступ.** В цілому світі спостерігається щораз інтенсивніший розвиток геронтології. Її тематика поширюється на медичні, психологічні, соціологічні, економічні, юридичні науки, тощо. Значне місце в геронтології посідає фізична культура як один з елементів геронтологічної профілактики.

У світі пропагується велика кількість різноманітних програм, що пропагують здоровий спосіб життя осіб похилого віку, різноманітні рухові програми – в залежності від уподобань і можливостей учасників. Проте не можна готувати шаблони прикладати на реалії українського суспільства, оскільки існують інші умови, можливості, потреби і очікування людей похилого віку в нашій країні.

**Мета дослідження:** обґрунтувати програму фізичного виховання осіб похилого віку в Університеті третього віку.