

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ МОЛОДІ ТА СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЗАХІДНОЇ ПАРАНИ (БРАЗИЛІЯ)
ЛИТОВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я
НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»

ПРОБЛЕМИ АКТИВІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ



Матеріали XIV Міжнародної
науково-практичної конференції
(10–11 травня 2024 року)

За загальною редакцією Любові ЧЕХОВСЬКОЇ

Львів
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2024

4. Соціальний біговий клуб «Харків Fortis Run Club». URL: <https://fortis.kharkov.ua/fitness/begovoy-club>

УДК 796.011.3-053.5

**МОТИВАЦІЙНИЙ ТА ОЗДОРОВЧИЙ ПОТЕНЦІАЛ
«STREET WORKOUT» У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ**

Марта Ярошик ¹, Марія Фоменко ², Марія Ярошик¹

*¹Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

²Соснівський ліцей Червоноградської ТГ, м. Соснівка, Україна

Актуальність. Система фізичного виховання вимагає негайних заходів щодо оновлення її структури й змісту, оскільки сьогодні в Україні та світі 80% підлітків не досягають рекомендованого рівня рухової активності. Упровадження новітніх технологій, нових методик і засобів сприятиме більш індивідуальному підходу до кожного учня й підвищенню зацікавленості в молодого покоління до занять фізичною культурою. Street workout (стритворкаут) користується популярністю серед молоді. Цей вид діяльності є безпечним, і розпочати такі заняття може кожен, незалежно від віку, статі й рівня попередньої фізичної підготовленості [2, 4, 5]. Тож, вивчення мотиваційного й оздоровчого потенціалу street workout (стритворкауту) актуальне і своєчасне.

Мета дослідження – дослідити мотиваційний та оздоровчий потенціал стритворкауту (street workout) у системі фізичного виховання школярів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, анкетування.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений теоретичний аналіз та узагальнення інформаційних джерел допомогли з'ясувати мотиваційний та оздоровчий потенціал street workout (стритворкаут) у системі фізичного виховання школярів. На думку науковців, основними мотиваційними факторами до занять street workout (стритворкаут) є: поліпшення фізичного здоров'я, здоровий спосіб життя, самовираження й творчість, вигляд й естетика, соціальна взаємодія, поліпшення загального самопочуття, виклик та задоволення від досягнень, свобода (немає обмежень тренажерами чи спеціальним обладнанням), тренерська підтримка, спільнота й соціальні мережі, приємне проведення часу [1, 3]. Оздоровчий потенціал street workout (стритворкаут) полягає в його комплексному позитивному впливі на організм молоді. За результатами досліджень після занять street workout (стритворкаут) у молоді відбулося поліпшення фізичного і емоційного стану організму, а також спостерігався розвиток їх морально-вольових якостей [2, 4]. Дослідження виявили, що систематичні заняття street workout (стритворкаут) не лише збільшують частки м'язової тканини в атлетів, а й значно зменшують вміст жиру [2, 5]. Отже, можна зробити висновок, що більший стаж занять street workout (стритворкаут), то в більшого відсотка атлетів спостерігаються гармонійні показники фізичного розвитку.

Для вивчення рухової активності молоді їх мотивів до занять і популярних форми рухової активності проведено анкетування школярів віком 15–18 років (30 осіб). Результати опитування засвідчили, провідні мотиви до занять руховою активністю серед школярів: спілкування з друзями (86,6%), розрядка після розумового навантаження (73,3%), оптимізація ваги й поліпшення фігури (48,3%), підвищення рухової активності (43,3%) та поліпшення здоров'я (41,6%). Водночас дані анкетування демонструють, що 3–4 рази на тиждень виконують фізичні вправи лише 19,8 % опитаних школярів. Більшість

учнів обмежує свою рухову активність тільки обов'язковими уроками фізичної культури й, судячи з відповідей респондентів, вільний час заповнюють діяльністю, яка не має нічого спільного з активним дозвіллям і руховою активністю. Можна припустити, що такий стан зумовлений двома причинами: по-перше, школярі не усвідомлюють значення фізичного виховання для їхнього життя й праці, його ролі в збереженні й зміцненні здоров'я; по-друге, можливо, ще не знайшли той вид діяльності, який би викликав потужний інтерес і бажання до регулярних занять.

У результаті проведеного анкетування ми також з'ясували, що більшість старшокласників (90%) позитивно ставляться до впровадження інновацій у процес фізичного виховання. На їхню думку, до різноманітних форм фізичної культури доцільно додати такі види рухової активності: різні види фітнесу, воркаут (паркур), йогу, функціональний тренінг, фітбол, вправи на тренажерах, заняття з різним інвентарем і степ-аеробіку.

Висновок. Отримані результати дають підстави припускати, що street workout (стритворкаут) має високий мотиваційний та оздоровчий потенціал для залучення школярів до регулярної рухової активності.

Список використаних джерел

1. Bajraktari B., Kryeziu E. Motivation and its effects on Street Workout sport and physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19(4). P. 2221–2225.
2. Sanchez-Martinez J., Plaza P., Araneda A., Sánchez P., Almagià A. Morphological characteristics of Street Workout practitioners. *Nutricion Hospitalaria*. 2017. Vol. 34(1). P. 122–127. <https://doi.org/10.20960/nh.987>
3. Schlegel P., Sedláková L., Křehký A. Street Workout is the new gymnastics-strength development in a very short school-based program. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. Vol. 22(2). P. 489–494.

4. Taipe-Nasimba N., Chirivella C. E. Street Workout: Psycho-social Profile of its Practitioners. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Fisica y del Deporte*. 2020. Vol. 20(79). P. 521–534. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.79.009>

5. The effects of a calisthenics training intervention on posture, strength and body composition / Thomas E., Bianco A., Mancuso E., Patti A., Tabacchi G., Paoli A., Palma A. *Isokinetics and Exercise Science*. 2017. Vol. 25. P. 215–222.

УДК 796:339.92(477+4)

СПОРТИВНІ ЗАХОДИ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ В УКРАЇНІ ТА КРАЇНАХ ЄВРОПИ

Віра Тимракевич, Катерина Моспан

КЗ ЛОР «Бродівський фаховий педагогічний коледж імені Маркіяна Шашкевича», м. Броди, Україна

Актуальність. На сьогодні важливою є проблема соціалізації особистості за допомогою фізичного виховання й спорту та формування ціннісного ставлення до здорового способу життя. Фізична культура й спорт є важливим соціальним явищем і має значний вплив на всі аспекти життя та діяльності людини.

Соціальна інтеграція – (лат. *integratio* – відновлення, заповнення; лат. *integer* – цілий) – прийняття індивіда іншими членами групи. Процес встановлення оптимальних зв'язків між відносно самостійними малозв'язаними між собою соціальними об'єктами (індивідами, групами, соціальними класами) й подальше їх перетворення в єдину, цілісну систему, у якій узгоджені й взаємозалежні її частини на основі спільних цілей, інтересів [4].