

Цитування на цю статтю:

Фольварочний ІВ, Бідний О. Фаховий супровід майбутніх спеціалістів спортивного профілю. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Лют 26; 32: 145-149.

Відомості про автора:

Фольварочний Ігор Васильович – доктор педагогічних наук, доцент, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)

e-mail: igor.folv@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-9369-0199>

Бідний Олександр – магістр, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)

e-mail: alexanderbidnyi@ukr.net

Information about the author:

Folvarochnyi Ihor Vasylovych – Doctor of Education, Associate Professor (Ph. D.), National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraine)

Bidnyi Oleksandr – master, National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraine)

УДК 796.894: 613.8

doi: 10.15330/fcult.32.149-158

Олена Ханікянц

ПОШИРЕНІСТЬ, МОТИВИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ СЕРЕД ОСІБ РІЗНОГО ВІКУ І СТАТІ

Мета. У роботі з'ясовано поширеність, мотиви та особливості занять атлетичною гімнастикою серед чоловіків та жінок різного віку. *Методи.* Для розв'язання зазначеної мети використувалися такі методи дослідження: аналіз та узагальнення матеріалів вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури, Internet ресурсу, періодичних видань тощо; опитування (анкетування та опитування); методи статистичної обробки даних. *Результати.* Встановлено, що основними мотивами вибору атлетичної гімнастики для отримання оздоровчого ефекту є порада батьків; рекомендації друзів і знайомих; бажання фізичного удосконалення. З'ясовано проблеми які виникають під час занять атлетичною гімнастикою і причини припинення занять впродовж перших декількох років. В ході дослідження виявлені певні вікові відмінності у методиці, яку використовують представники різного віку (тривалість окремих частин тренувального заняття, співвідношення вправ для різних груп м'язів, величина обтяжень). *Висновок.* Сучасна молодь активно цікавиться здоровим способом життя і одним із засобів, що дозволяє отримати оздоровчий ефект та удосконалити свої фізичні можливості обирає атлетичну гімнастику.

Ключові слова: атлетична гімнастика, силові вправи, мотиви, молодь, методика занять.

The article deals with the motivation force according to physical improvement by athletic gymnastic methods. It was also investigated the experience of application of force exercises with recreational aim.

In order to reach the goal different methods were used such as analysis and generalization of domestic and foreign scientific-methodological literature; the Internet sources, periodical editions, survey (questioning and interview); methods of statistic data processing.

Modern youth is actively interested in healthy lifestyle; accordingly the opportunity to train with the optimally designed program without time and money wasting in the private fitness centres is relevant a lot. The majority of those who does sport with recreational goal stop their activity within two years because of thoughts that there is no sense in such classes. These people are confident in the level of their health and physic condition is pretty much enough, they think. Some reasons are typical laziness, lack of time and money, the result is not as was expected before. What is more, some of them may have a thought it has harm for health. The results allow formulating main problems, which were faced by participants in the process of training. Among them are using inappropriate load according to physical and physiologic opportunities of their organism. There also exist difficulties with acquirement exercise techniques, choosing optimal training program, lack of motivation because of changing typical way of spending the day (changes in daily timetable, nutrition, relatives' and friends' misunderstanding, additional cost ext.). What is more, there can be some old injuries or recently received new.

It is formulated changes in the methodical of classes' organization, equipment exploitation and methods of training according to age and experience of the particular respondent.

Key words: athletic gymnastics, force exercises, youth, motivation, training technique.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. За даними досліджень вчених різних регіонів України упродовж останніх десятирічь спостерігається чітка тенденція зниження рівня фізичної підготовленості студентів більшості регіонів України та збільшення рівня захворюваності [4, 6]. Нинішній стан здоров'я й спосіб життя дітей і молоді України не відповідає потребам сучасного суспільства й вимогам до його подальшого соціально-економічного розвитку [9].

Серед захворювань, виявлених у студентів, друге місце (після хвороб серцево-судинної системи) посідають порушення опорно-рухового апарату. Якщо 10–5 років тому ці захворювання були “привілеєм” старості, то тепер вони все частіше зустрічаються в юнацькому і навіть дитячому віці (описаний випадок остеохондрозу хребта в шестирічному віці) [7].

Статистика свідчить, що якщо серед дітей молодшого шкільного віку окремі порушення функцій хребта спостерігаються в 30%, то до 18 років подібні патології виявляються вже у 90% молодих людей. Найбільш поширеними вадами постави є: сколіотична хвороба, яка характеризується цілим комплексом морфологічних і функціональних змін у хребті та організмі в цілому; кругла (сутула) спина, кіфотична, лордотична постава і плоска спина [8, 11].

Студентів із порушенням постави іноді невинновато звільняють від занять фізичними вправами, у той час як вони, ще більшою мірою, потребують систематичних занять.

Атлетична гімнастика – це органічна складова фізичного виховання, скерована на розвиток фізичних, морально-вольових, інтелектуальних здібностей людини. Засоби силових видів гімнастики були предметом численних досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців (А. Н. Лапутин (1990); А. В. Зотов, В. І. Терещенко (2004); П. Маноккіна (2009); А. І. Стеценко, П. М. Гунько (2011) та багато інших. Так, Г. О. Огарь зі співавторами [13] запропонували тренувальні програми з навантаженням різної спрямованості, В. М. Фаворітов із співавторами [14] опрацювали вплив засобів атлетичної гімнастики на розвиток сили старших школярів, І. Гайдук; С. Ю. Ніколаєв, В. С. Полюхович [4, 12] визначали оптимальні обсяги силових навантажень учнів старшого шкільного віку для підвищення силових здібностей, методику та принципи побудови спортивного тренування у бодібілдингу, техніку та ефективність виконання силових вправ достатньо повно розробили та описували Д. Вейдер (1992); І. В. Бельський (2002); Ф. Делаویه (2006) та багато інших; проблематиці впровадження засобів атлетичної гімнастики у процес фізичного виховання студентів закладів вищої освіти присвячували свої праці В. С. Лавренюк (2011); О. Ханікянц, В. Максим (2012); Р. Гах (2013); О. Шиян, Д. Жмур (2015) та інші; ставлення молоді до занять атлетизмом, в контексті вивчення мотивації до занять фізичною культурою вивчали Т. Суханова (2004); Л. О. Фандікова, Л. М. Щербак (2006); Є. П. Баліцька (2013); О. М. Гук (2015).

Отже, не підлягає сумніву, що засоби атлетичної підготовки є ефективними для профілактики та виправлення тілесних недоліків, а систематичне виконання таких вправ сприяє вмінню напружувати і розслабляти різні групи м'язів, раціональному розподілу запасів енергії (яка, як відомо, є обмеженою), зниженню втоми та підвищенню працездатності організму в цілому.

Нажаль, сучасний рівень інформованості студентів низький і мало пов'язаний з самооцінкою здоров'я. У сучасної молоді не сформована потреба займатися профілактикою власного здоров'я. Використання засобів атлетичної гімнастики не завжди коректні, послідовні, іноді мають розрізнений характер, часто застосовуються в обмеженій кількості, одноманітно та безсистемно.

На нашу думку, розуміння молодого людиною значення позитивного та оздоровчого впливу занять атлетичною гімнастикою, впливатиме на вирішення проблеми формування, зміцнення і відновлення власного здоров'я.

Мета дослідження – з'ясувати поширеність, мотиви та особливості занять атлетичною гімнастикою серед чоловіків та жінок різного віку.

Методи й організація дослідження. Для розв'язання зазначеної мети використовувалися такі методи дослідження: аналіз та узагальнення матеріалів вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури, Internet ресурсу, періодичних видань тощо; опитування (анкетування та опитування); методи статистичної обробки даних.

Опитування проводилося на базі Громадської організації “Ліга культуризму Львова”; компанії “Котигорошко” – тренажерний зал, фітнес клуб; спортивних комплексів “Локомотив” і фізкультурно-спортивного товариства “Динамо”, серед львівських спортсменів професіоналів, аматорів та тренерів які займаються силовими видами гімнастики. Окрім того, анкета знаходилася на особистій сторінці автора у соцмережі “Facebook” і впродовж двох місяців користувачі соцмережі мали можливість заповнити анкету та надіслати на аккаунт автора. Паралельно з анкетуванням проводилося опитування (інтерв'ю) бажаючих респондентів, для уточнення та отримання більш розгорнутих відповідей на окремі запитання.

Результати й дискусія. Анкета складалася з 15-ти запитань присвяченим різним аспектам проблеми мотивації до занять атлетичною гімнастикою, засобів та методики тренування. Перший блок запитань стосувався фізичного розвитку та соціального статусу респондента (вік, стать, освіта, вагова категорія та стаж заняття силовими видами гімнастики) (табл. 1, 2).

Серед осіб, що проявили зацікавленість тематикою нашого дослідження – 72% – чоловіки, 22% – жінки (див. табл. 1). Для визначення тенденції щодо відвідування занять та динаміки змін у засобах та методиці тренування ми передбачили розподілити усіх респондентів у чотири вікові групи – до 18 (учнівська молодь), 18–25 років (студентська молодь), 26–45 років та старші 45 років.

Аналіз отриманих відповідей показав, що до 18 років кількість осіб які займаються атлетичною гімнастикою у спортивних залах поза учбовими закладами та у поза навчальний час досить низьке (9% від загальної кількості респондентів) (див. табл. 1). На нашу думку це свідчить про, по-перше, високу завантаженість учнівської молоді навчальним навантаженням, особливо в умовах підготовки до зовнішнього незалежного тестування; по-друге – не можна нехтувати й тим, що в підлітковий період варто говорити саме про підвищення рівня фізичної підготовленості загалом та всебічного гармонійного розвитку усіх фізіологічних систем організму. А заняття силовими видами гімнастики, серед переважної кількості населення в Україні асоціюються з інтенсивними навантаженнями, зокрема із застосуванням надмірних обтяжень результатом яких може бути виключно гіпертрофія м'язових волокон, розвиток сили та силовій витривалості.

Групу 18–25 років складала понад третина усіх респондентів (34%). В середині цієї групи відсоток респондентів жіночої статі складав 36% (див. табл. 1). На нашу думку, це свідчить про те, що саме у цьому віці частіше проявляється перший інтерес до основ здорового способу життя. Цікавим є той факт, що третина студентської молоді яка займається атлетичною гімнастикою є дівчата, адже окремі дослідження показують, що заняття атлетичною гімнастикою в поєднанні з різними формами аеробного навантаження корисні для жіночого організму (підвищують фізичну працездатність, перешкоджають розвитку остеопорозу, сприяють зменшенню жирового компоненту та по-

кращенню тіло будови) (А. Н. Мамитов, 1981; А. О. Єфімов., В. Г. Олешко, 1992; В. Г. Олешко, 1999).

Найчисельнішою групою виявилися респонденти віком 26 – 45 років (див. табл. 1). Це особи які, як правило, вже визначилися з вибором професійної діяльності. Аналіз анкет респондентів цієї вікової групи показав, що відсоток жінок складає 31% (див. табл. 1). Тобто, попри існуючу думку, що роль жінки в суспільстві це – бути матір'ю, здійснювати догляд за дітьми, вести домашнє господарство є, жінки які встигають водночас реалізовувати професійні обов'язки та вести здоровий спосіб життя, зокрема відвідувати заняття з атлетичної гімнастики.

Таблиця 1

Розподіл респондентів за віком, статтю та освітою

Вік (років)	Стать		Освіта							
			неповна / середня		середня		неповна / вища		вища	
	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж
До 18	6	3			4	1		2		
18–25	25	9			5	4	3	3	12	2
26–44	38	12	3		5	5	1	2	32	7
45 і <	3	4			1	2			2	2

Анкетування дозволило встановити, що переважна кількість респондентів займається силовими видами гімнастики п'ять, десять й більше років (див. табл. 2). Хоча за даними попередніх досліджень, більшість тих хто займається руховою активністю з оздоровчою метою, припиняє заняття впродовж перших декількох років. Серед головних причин цього – думка про беззмістовність таких занять, упевненість у тому, що їхній рівень здоров'я та фізичної підготовленості цілком достатній, лінощі, дефіцит часу та фінансів, невідповідність очікуваням та реальним результатам, а дехто, навіть, вважає такі заняття шкідливими для здоров'я (О.І. Мурахов, 1991; П. Виноградов, 1996; Г. Безверхня, 2002; Т. Круцевич, 2008).

Таблиця 2

Розподіл респондентів за ваговою категорією й стажем занять силовими видами гімнастики

Вік (років)	Вага, кг												Стаж занять, років					
	100 і <		До 100		До 90		До 80		До 70		До 60		До 5		5 – 10		10 і <	
	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж
До 18									3	1		4	8	2		2		
18–25			4		9		4		4	1		5	15	8	8	1	2	
26–44	2		12	4	7	2	8		6	2		7	17	8	4	3	11	
45 і <				2	5								3	1	2	3	2	

У рамках нашого дослідження ми визначили, які чинники спонукали наших респондентів розпочати заняття атлетичною гімнастикою та з якими основними проблемами стикаються учасники дослідження в процесі занять.

Так, на запитання “Що спонукало Вас до занять атлетичною гімнастикою?” жоден з респондентів не обрав відповідь “пропагування у ЗМІ”; 8% вказали – “порада батьків” і 7% – “порада знайомих або друзів”. Переважна кількість опитаних (85%), в усіх вікових групах, головним чинником назвали – “бажання фізичного самовдосконалення”. Під час проведення додаткового опитування респонденти учнівської та студентської груп, часто, вказували – “бажання бути оригінальним та не таким як всі” – 11%, “інте-

рес до протилежної статі” – 23% та “намагання позбутися шкідливих звичок (вживання алкоголю, спиртних напоїв та нерационального харчування)” – 13%.

На запитання “Вкажіть основні проблеми з якими Ви стикалися в процесі тренування” ми отримали наступні відповіді:

- використання не відповідних навантажень до фізичних, фізіологічних можливостей власного організму – 40%;
- складності з оволодінням технікою виконання вправ – 18%;
- складності з вибором оптимальної програми тренування – 11%;
- брак мотивації через зміну звичного укладу життя (зміни у розпорядку дня, зміни у режимі харчування, нерозуміння з боку близьких та друзів, додаткові матеріальні витрати тощо) – 62%;
- наявність старих травм або отримані нові травми в процесі занять – 7%.

Отже, найбільші проблеми у респондентів виникають з обранням відповідного навантаження та виникнення певних труднощів зі зміною звичного укладу життя. Важливо, що не відповідність навантаження проявлялася як у недостатньому, так й надмірному навантаженні. У процесі додаткового опитування виявилось, що не відповідність навантаження виникала внаслідок не вірно побудованої методики тренування, а саме: недостатня/надмірна кількість повторень вправи, недостатня/надмірна амплітуда рухів, не вірно обране вихідне положення, недостатня/надмірна тривалість і характер інтервалів відпочинку між вправами. Попри те, що це є загальновідомі речі для фахівців фізичного виховання та спорту [2, 13], в учасників нашого дослідження часто виникали подібні проблеми. Усі ці чинники наряду із вищезазначеними можуть бути причиною через яку більшість осіб припиняють заняття руховою активністю з оздоровчою метою, зокрема й атлетичною гімнастикою.

Це особливо важливо в контексті того, що спонукає людей розпочати заняття атлетичною гімнастикою. Цікавим виявився той факт, що серед учнівської та студентської молоді вирішальним фактором розпочати заняття стало “корекція форм тіла” – 23% і “покращення здоров’я” – 9%. Натомість у вікових категоріях 26–44 та 45 і < років вагомими факторами є “покращення здоров’я” – 29%, “корекція тіла будови” – 18%. Фактор “формування вольових якостей” обрали лише 11% та 10% респондентів відповідно.

Наступний блок питань стосувався особливостей організації та методики проведення тренувальних занять. Респондентів просили відповісти на такі запитання: “З яких вправ складався Ваш перший комплекс тренування?” (I), “З яких вправ складається Ваш комплекс тренування сьогодні?” (II) та “Як Ви вважаєте, на сьогоднішній день, з яких вправ доцільно починати дебютанту” (III) (див. табл. 3).

Таблиця 3

Різновиди вправ для різних м’язових груп

Вік (років)	Спина											
	підтягування			тяга в нахилі			станова тяга			підтягування (штанги, гирі, гантелей) на груди		
	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III
До 18	4	5	5	2	2	2	3	1	2	-	1	-
19 – 26	15	21	17	9	7	10	7	5	4	3	1	3
26 – 44	19	32	24	8	12	8	15	5	8	8	1	10
45 і <	3	4	4	-	2	1	4	1	2	-	-	-

Груди												
Вік (років)	жим штанги лежачи			жим штанги під кутом			жим гантелей			відтискання на брусах		
	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III
До 18	5	5	5	-	1	1	-	-	2	4	3	1
19–26	15	18	13	6	6	4	10	8	10	3	2	7
26–44	26	23	27	6	3	5	14	10	8	4	4	10
45 і <	4	7	5	1	-	-	2	-	-	-	-	2
Ноги												
Вік (років)	присідання			жим ногами			випади			фронтальні присідання		
	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III
До 18	5	6	5	2	3	2	2	-	2	-	-	-
19 – 26	14	23	17	11	7	9	5	2	7	4	2	1
26 – 44	28	34	26	12	14	8	8	1	16	2	1	-
45 і <	4	6	5	2	1	2	1	-	-	-	-	-
Плечовий пояс												
Вік (років)	жим (штанги, гири, гантелей) стоячи			жим (штанги, гири, гантелей) сидячи			тяга до підборіддя			поштовх		
	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III
До 18	2	6	4	1	2	2	3	1	3	2	-	-
19–26	15	22	14	12	11	8	5	1	10	2	-	2
26–44	23	27	23	15	12	16	10	11	11	2	-	-
45 і <	4	3	7	1	2	7	2	1	-	-	1	-
Руки												
Вік (років)	підняття штанги на біцепс			підняття гантель на біцепс			жим штанги вузьким хватом			відтискання на брусах (акцент на тріцепс)		
	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III
До 18	5	5	5	2	3	2	1	-	-	1	1	2
19–26	13	15	18	12	15	12	6	-	-	4	4	4
26–44	25	25	28	11	17	14	9	4	4	5	4	4
45 і <	4	6	5	3	7	2	-	-	-	-	-	-

Проаналізувавши відповіді на ці три запитання можна зробити такі висновки:

– більшість респондентів розпочинали тренування з використання “базових вправ”, які рекомендовані більшістю фахівців з атлетичного тренування (див. табл. 3). Для розвитку абсолютної сили фахівці найчастіше застосовують такі атлетичні вправи (присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи та станова тяга), що збігається з даними попередніх досліджень [1, 2, 3]. Ці вправи називають “базовими”, оскільки під час їх виконання в роботу включаються основні м’язові групи нижніх кінцівок та тулуба. Розвиток цих м’язів сприяє підвищенню різних силових показників атлета. Малі м’язові групи також отримують достатнє для їх розвитку навантаження, оскільки при виконанні згаданих вправ виконують синергійну, антагоністичну чи стабілізуючу функції. Таким чином відпадає потреба виконувати багато ізолюючих вправ на різні м’язи, чи їх ділянки, оскільки це призведе до загальної втоми, перетренованості (а отже і до великих затрат біоенергетичних ресурсів, які необхідні для росту та розвитку мускулатури), чи навіть травм;

– для розвитку абсолютної сили та укріплення м’язів спини респонденти вказали що розпочинали заняття з переважного застосування “підтягувань” – 38%, та “станової тяги” – 25%. Дещо рідше використовували “тягу в нахилі” – 19% та “підтягування

(штанги, гири, гантелей) на груди” – 11%. Із зростанням тренувального досвіду кількість прихильників “станової тяги” зменшується до 11%, а “підтягування (штанги, гири, гантелей) на груди” до 3%. Але, 13% респондентів вважають доцільним застосовувати “підтягування (штанги, гири, гантелей) на груди” для початківців (див. табл. 3).

М’язи спини беруть участь у рухах грудної клітки. Слід згадати і те, що вони мають великий об’єм і їх втома викликає значне виснаження організму. Це головним чином і визначає важливість їх доброго та гармонійного розвитку. Систему тренувань слід складати таким чином, щоб ця група м’язів отримувала інтенсивне навантаження не більше двох разів протягом тижня. Такі умови сприятимуть найбільш правильному розвитку всіх м’язів спини [2];

– для розвитку абсолютної сили та укріплення грудних м’язів співвідношення основних засобів, практично, не змінюється впродовж багатьох років тренування. Вправа “жим штанги лежачи” складає понад 40–46% тренування, “жим штанги під кутом” – 10–12%, “жим гантелей” – 14–20%, “відтискання на брусах” – 9–18%;

– для розвитку абсолютної сили та укріплення м’язів стегна респонденти вказали що розпочинали заняття з переважного застосування “присідань” – 47% в тренуванні, “жиму ногами” – 25% в тренуванні і незначного використання “фронтальних присідань” – 6% та “випадів” – 15%. Але із зростанням тренувального досвіду кількість прихильників “випадів” зростає до 25% і всі вони вважають доцільним застосовувати такий відсоток “випадів” в тренуванні й для початківців;

– серед розподілу засобів для розвитку абсолютної сили та укріплення м’язів плеча (дельта), нашу увагу привернув той факт, що така вправа як “поштовх”, у невеликому відсотку включалася до комплексу вправ у 6% респондентів. Але, із зростанням тренувального досвіду кількість прихильників “поштовху” зводиться до нуля і лише 2% респондентів вважають доцільним включати її до комплексу вправ для початківців.

– для розвитку абсолютної сили та укріплення м’язів рук переважна кількість респондентів вважають доцільно використовувати такі вправи як “підняття штанги на біцепс” та “підняття гантель на біцепс” – 51% та 42% респондентів відповідно. “Відтискання на брусах (акцент на тріцепс)” – має складати від 9% до 16% тренування. Не зважаючи на те що 16% респондентів зазначили, що використовували “жим штанги вузьким хватом” на початку занять атлетичною гімнастикою, із зростанням тренувального досвіду кількість тих хто застосовує цю вправу зменшилася до 4% і стільки ж вважають доцільним включати її до комплексу вправ для початківців (див. табл. 3).

Найпопулярнішим спортивним інвентарем який використовують учасники нашого дослідження усіх вікових груп є штанга – 45% та гантелі – 31%; 11% респондентів використовують гири, 5% (переважно жінки) – різноманітні обтяжувачі (манжети, еластичну гуму тощо) та 8% – тренажери.

У результаті проведеного аналізу відповідей щодо тривалості тренування ми з’ясували, що у більшості респондентів воно триває 60–90 хв – 34% та 41% відповідно; 21% тренується 120 хв, а 4% – 45 хв. Отже, з’ясовано, що тривалість тренування не залежить від віку, статі і стажу тренувань.

У методиці побудови занять оздоровчою руховою активністю вагоме місце належить розподілу частин тренування (підготовчу, основну, заключну). Результати нашого анкетування свідчать, що розподіл частин тренування в цілому відповідає загальноприйнятим нормам [1, 2, 14]. Щоправда, спостерігається тенденція до зменшення тривалості підготовчої частини із зростанням тренувального досвіду спортсменів. Так, учнівська та студентська вікові групи витрачають на розминку переважно 10 – 15 хв, у той час як вікова група 26–44 роки – 5–10 хв. Тривалість основної частини тренування не пов’язано ні з віком респондентів, а ні з їхнім стажем занять. Щодо заключної

частини тренування то у переважної більшості учасників нашого дослідження вона триває 10–15 хв, а у осіб старшого віку – 5–10 хв. Це свідчить про те, що зі збільшенням стажу тренувань підвищується щільність підготовчої та заключної частин тренування.

Останнє запитання нашої анкети стосувалося вживання “анаболіків” та “стероїдів” для покращення спортивних досягнень. “Так” відповіли лише 2% респондентів, 98% зазначили, що вживання подібних препаратів не є необхідним для реалізації оздоровчих завдань. Зважаючи на те, що анкетування було анонімним, ми можемо вважати, що відповіді були правдиві. Під час проведення додаткового опитування респонденти обґрунтовували це тим, що займаються з оздоровчою метою, а тому не потребують вживання подібних препаратів.

Висновок. Розподіл усіх респондентів у чотири вікові групи – до 18 (учнівська молодь), 18–25 років (студентська молодь), 26–45 років та старші 45 років, дозволив з’ясувати поширеність, мотиви та особливості занять атлетичною гімнастикою серед осіб різного віку та статі, а саме:

- сучасна молодь активно цікавиться здоровим способом життя;
- більшість тих хто займається руховою активністю з оздоровчою метою, припиняє заняття впродовж перших декількох років через – думку про беззмістовність таких занять, впевненість у тому, що їхній рівень здоров’я та фізичної підготовленості цілком достатній, банальну ліню, нестачу часу та фінансів, невідповідність запланованим та реальним результатам, а дехто, навіть, вважає такі заняття шкідливими для здоров’я;
- було визначено, що чинники які спонукають людей розпочати заняття атлетичною гімнастикою змінюються залежно від віку. Для учнівської та студентської молоді це, як правило, фактор “корекції форм тіла”, а для осіб 45 і < років вагомим фактором є “покращення здоров’я”;
- було визначено з якими основними проблемами стикаються учасники дослідження в процесі тренування, а саме – використання не відповідних навантажень до фізичних, фізіологічних можливостей власного організму, складності з оволодінням технікою виконання вправ, складності з вибором оптимальної програми тренування, брак мотивації через зміну звичного укладу життя (зміни у розпорядку дня, зміни у режимі харчування, нерозуміння з боку близьких та друзів, додаткові матеріальні витрати тощо); наявність старих травм або отримані нові травми в процесі занять;
- було визначено зміни у методиці організації занять, застосуванні засобів та методів тренування з урахуванням віку респондентів, досвіду та стажу занять.

Перспективи подальших досліджень можуть бути спрямовані на розробку програм профілактично-оздоровчих занять атлетичною гімнастикою для студентів закладів вищої освіти та індивідуальних програм з урахуванням потреб впливу, мотивів і інтересів до занять.

1. Олешко ВГ, Капко ЮО, Пуцов ОІ. Атлетизм. Київ: Київський університет; 2007: 230 с.
2. Вейдер Д. Система стронгтейлства тела. Москва: Физкультура и спорт; 1992: 112 с.
3. Бодибилдинг портал “Фатальная энергия” (культуризм). [цитировано 2019 Фев 23]. URL: <http://fatalenergy.com.ru>.
4. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Спортивний вісник Придніпров’я. 2007; 2-3: 85-9.
5. Гах Р. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів-економістів другого року навчання. В: Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. Луцьк. 2013; 1(21): 153–6.

6. Драчук АІ. Оптимізація фізичного виховання студентів ВНЗ освіти гуманітарного профілю [автореферат]. Львів: ЛДУФК. 2001: 20 с.
7. Забеліна НГ. Захворювання хребта у студентів. 2018. [цитовано 2019 Лют 8]. URL: <http://policlinika1.lutsk.ua>.
8. Залесова ЕН. Энциклопедия лечебного массажа и гимнастики. Москва: ТрастПресс : Розовая птица; 1999: 797 с.
9. Захарчук О. Фізична культура як важливий чинник формування здорового способу життя молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. Луцьк, 2009; 1: 43-6.
10. Лавренко ВС. Удосконалення силових здібностей студентів у навчальному процесі з фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011; 6: 74-6.
11. Сенько АВ (укладач). Методичні вказівки до організації практичних занять у спеціальних медичних групах з дисципліни "Фізичне виховання". Суми: Вид-во СумДУ; 2009: 57 с.
12. Ніколаєв СЮ, Полухович ВС. Розвиток силових здібностей в учнів старших класів засобами атлетичної гімнастики. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки: зб. наук. праць. Луцьк, 2009: 9-12.
13. Огарь ГО, Санжаров ВА, Ласиця ВІ, Огарь ЄГ. Вплив програм силового тренування з навантаженнями різної спрямованості на фізичний розвиток і рухову підготовленість юнаків 15–17 років. Теорія та методика фізичного виховання. 2011; 10: 37-42.
14. Фаворитов ВМ, Пономарьов ВА, Папуча ВМ. Розвиток силових якостей юнаків засобами атлетичної гімнастики. В: Вісник Запорізького національного університету: зб. наук. праць. Запоріжжя, 2009; 1: 144-152.
15. Ханікянц О, Максим В. Атлетична гімнастика як засіб профілактики порушень постави студентської молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. Луцьк, 2012; 1(17): 108-112.
16. Шиян О, Жмур Д. Атлетична гімнастика у системі фізичного виховання студентської молоді. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015; 1: 80-4.

References

1. Oleszko VH, Kapko IO, Putsov OI. (2007). Atletizm [Athleticism] Kyiv: Kyivskiy universytet; 230 p. (in Ukrainian).
2. Veider D. (1992). Systema stroytelstva tela. [System of Bodybuilding]. Moskva: Fyzykultura y sport; 112 p. In Russian.
3. Bodybyldynh portal "Fatalnaia enerhiya" (kulturyzm). URL: <http://fatalenergy.com.ru/>. (in Russian).
4. Haiduk I. (2007) Atletychna himnastyka v systemi fizychnoho vykhovannia studentiv vyshcheykh navchalnykh zakladiv [Athletic gymnastics in the system of physical education of students]. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia [Sports Bulletin Dnieper: nauk. and practical. Zh.]; 2-3: 85–89. (in Ukrainian).
5. Hakh R. (2013). Atletychna himnastyka v systemi fizychnoho vykhovannia studentiv-ekonomistiv drugoho roku navchannia. [Artistic Gymnastics in the System of Physical Education of Students-Economists of the Second Year of Studying]. Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. prats. Lutsk, [Physical Education, Sports and the Culture of Public Health in Modern Society]; 1(21): 153-156. (in Ukrainian).
6. Drachuk AI. (2001) Optymizatsiia fizychnoho vykhovannia studentiv VNZ osvity humanitarnoho profilu [Optimization of physical training of the students of higher educational establishments of a humanitarian profile] [CandSci. Dissertation Abstract]. Lviv: Lviv State University of Physical Culture. 20 p. In Ukrainian.
7. Zabelina NH. (2018). Zakhvoriuvannia khrebtu u studentiv [Illness of spine of students]. URL: <http://policlinika1.lutsk.ua>. (in Ukrainian).
8. Zalesova EN. (1999). ntsyklopediya lechebnoho massazha y hymnastyky [Encyclopedia of therapeutic massage and gymnastics]. Moskva: TrastPress: Rozovaia ptytsa. 797 p. (in Russian).
9. Zakharchuk O. (2009). Fizychna kultura yak vazhlyvyi chynnyk formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodi [Fizichiskaya Culture as Important Factor Forming of Healthy Way of Life of Young People] Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. prats. Lutsk, [Physical Education, Sports and the Culture of Public Health in Modern Society]; 1: 43-46. (in Ukrainian).
10. Lavreniuk VS. (2011). Udoskonalennia sylovykh zdbnostei studentiv u navchalnomu protsesi z fizychnoho vykhovannia [An improvement of power abilities of students in educational process of physical education] Pedaholika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu [Pedagogics. Psychology. Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports]; 6: 74-76. (in Ukrainian).

11. Metodychni vkazivky do orhanizatsii praktychnykh zaniat u spetsialnykh medychnykh hrupakh z dystsypliny "Fizychnе vykhovannia". (2009). [Methodological instructions for the organization of practical classes in special medical groups on discipline "Physical education"]. Senko A.V. editor. Sumy: Vyd-vo SumDU; 57 p. (in Ukrainian).
12. Nikolaiev SU. & Poliukhovych VS. (2009). Rozvytok sylovykh zdibnostei v uchniv starshykh klasiv zasobamy atletychnoi himnastyky. [Development of Power Capabilities of Students of Higher Forms by Facilities of Athletics Gymnastics.] V: Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky: zb. nauk. prats. Luts'k, [Youth Scientific Journal Lesya Ukrainka Eastern European National University]. Physical Education and Sport: 9–12. (in Ukrainian).
13. Ohar HO, Sanzharov VA, Lasytsia VI. Ohar YeH. (2011). Vplyv prohram sylovoho trenuvannia z navantazhenniamy riznoi spriamovanosti na fizychnyi rozvytok i rukhovu pidhotovenist' yunakiv 15–17 rokiv [Influence of the power training with loadings of different orientation on physical development and physical preparedness of youths 15–17 years]. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methods of the physical education]; 10: 37–42. (in Ukrainian).
14. Favorytov VM, Ponomarov VA. Papucha VM. (2009). Rozvytok sylovykh yakosti yunakiv zasobamy atletychnoi himnastyky [Development of the youth power by means of sports gymnastics]. Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu: zb. nauk. prats. Zaporizhzhia [Visnyk of Zaporizhzhya National University]; 1: 144–152. (in Ukrainian).
15. Khanikiants O. Maksym V. (2012). Atletychna himnastyka yak zasib profilaktyky porushen postav studentskoi molodi [Athletic Gymnastics as Means of Prevention of Fault in Posture Among Student Youth] V: Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. prats. Luts'k [Physical Education, Sports and the Culture of Public Health in Modern Society]; 1(17): 108–112. (in Ukrainian).
16. Shyian O. Zhmur D. (2015). Atletychna himnastyka u systemi fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi [Athletic gymnastics in the system of physical education of students] Sportyvnyi visnyk Prydniprovia [Sports Bulletin Dnieper: nauk. and practical. Zh.]; 1: 80–84. (in Ukrainian).

Цитування на цю статтю:

Ханікіянц ОВ. Поширеність, мотиви та особливості занять атлетичною гімнастикою серед осіб різного віку і статі. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019. Лют 26; 32: 149–158.

Відомості про автора:

Ханікіянц Олена Володимирівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського (Львів, Україна)

e-mail: olena07lviv@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7518-3532>

Information about the author:

Khanikiants Olena Volodymyrivna – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph. D.), Lviv State University of Physical Culture (Lviv, Ukraine)

УДК 796.035:615.825

doi: 10.15330/fcult.32.158-163

Bogdan-Alexandru Hagiu, Rares Alexandru Puni,

Radu Mihai Iacob

PERCEPTION OF MUSCULOSKELETAL PAIN IN ATHLETES

Враховуючи всю важливість, яку тренери приділяють болю у всіх його проявах, ми прагнули оцінити прояви болю у молодих спортсменів. Наше дослідження було проведено на 118 спортсменах як чоловічої, так і жіночої статей, які заповнили анкету, в котрій містилась інформація про відчуття в опорно-руховому апараті, а також основні фактори, які можуть впливати на чутливість до болю. Результати показують, що найбільша інтенсивність опорно-рухового болю фіксується відразу після тривалих фізичних зусиль, а найменша – під час спортивних ігор. Це дозволяє зробити висновок, що ця невідповідність може бути викликана значним виділенням ендогенних опіоїдів під час гри. З іншого боку, дисбаланс кортизолу в плазмі, застосування анальгетиків або добавок суттєво не впливають на сприйняття болю. Факторами, що сприяють підвищенню сприйняття болю, є стать спортсмена, велика кількість щотижневих тренувань, тривалість спортивної кар'єри спортсмена, кількість важких травм, яких він / вона зазнали.

Ключові слова: м'язовий біль, атлети.