doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.04.009

15. Arziutov G., Iermakov S., Bartik P., Nosko M., Cynarski W.J. The use of didactic laws in the teaching of the physical elements involved in judo techniques, "Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology".– 2016. – vol. 16, no. 4, pp.21–

16. 30; doi: 10.14589/ido.16.4.4

17. Johnson J., Hyo Jung Kang. Hapkido research trends: a review, "Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology".– 2018. –vol. 18, no. 3, pp. 42-50, doi: 10.14589/ido.18.3.7.

References

1.Bakum A. (2012)Tekhnichni dii fekhtuvalnykiv-rapirystiv vysokoi kvalifikatsii v umovakh zmahan svitovoho rivnia. / Hamalii V., Shevchuk O. // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – 1– 2012.– S. 163-165.

2.Briskin Yu. A ta in. (2018) Innovatsiini zasoby pidhotovky sportsmeniv u fekhtuvanni : monohrafiia / Briskin Yu. A., Zadorozhna O. R., Pityn M. P. [ta in.]. – Lviv : LDUFK, 2018. – 282 s.

3.Briskin Yu. A. (2013) Teoretycheskaia podhotovka sportsmenov v edynoborstvakh (na prymere fekhtovanyia y tkhэkvondo) / Bryskyn Yu. A., Pytып M. P., Zadorozhnaia O. R. // Oraldыn hыlым zharshыsы. – 2013. – № 9(57). – S. 33–37.

4.Busol V. A. (2014) Fekhtuvannia : navch. prohr. dlia DIuSSh, SDIuShOR, ShVSM. Kyiv : 2014. 50 s.

5.Driukov V. O. (2011) Pidhotovka sportsmeniv u fekhtuvanni na shabliakh : navch. posib. dlia stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannia i sportu / Driukov V. O., Shubert V. S. – Lviv : LDUFK, 2011. – 245 s.

6.Driukov V. (2013) Fizychna pidhotovka fekhtuvalnykiv-shablistiv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [elektronnyi resurs] / Volodymyr Driukov // Sportyvna nauka Ukrainy. – 2013. – № 2 (53). – S. 35-38. – Rezhym dostupu : http://sportscience.ldufk.edu.ua/ (data zvernennia: 02. 07.2013)

7.Zadorozhna O. R. (2019) Zmist taktychnoi pidhotovky v olimpiiskykh vydakh sportyvnykh yedynoborstv (na prykladi fekhtuvannia, vilnoi borotby ta dziudo) / Zadorozhna O. R. // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. – Dnipropetrovsk, 2019. – №. 1. – S. 13-25.

8.Madiar-Fazekash E. O. (2018) Analiz zmahalnoi diialnosti fekhtuvalnykiv rapirystiv. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriia: Pedahohichni nauky 152 (1) – 2018. – S. 189-193.

9.Platonov V. M. (1995) Fizychna pidhotovka sportsmena / V. M. Platonov, M. M. Bulatova – Kyiv : Olimpiiska literatura, 1995. – 319 s.

10. Platonov V. N. (2015) Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiiskom sporte. Obshchaya teoriya i yee prakticheskie prilozheniya : uchebnik [dlya trenerov]. Kiev : Olimpiiskaya literatura. – 2015. – Kn. 1. – 680 s.

11. Smyrnovskyi S, Briskin Yu. (2013) Suchasni problemy doslidzhen struktury ta zmistu tekhniko-taktychnoi pidhotovky vysokokvalifikovanykh fekhtuvalnykiv-shpazhystiv. V: Fizychna kultura, sport ta zdorovia. Materialy III Vseukr. student. nauk. konf. Kharkiv. – KhDAFK. – 2013. – s. 156–157.

12. Khokhla A.I. (2012) Faktorna struktura fizychnoi pidhotovlenosti fekhtuvalnykiv-shpazhystiv riznoi sportyvnoi kvalifikatsii. Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport : naukovyi zhurnal. Lviv. – 2012. – Vyp. 7, № 1. – S. 11–18.

13. Khokhla A. I. (2011) Fizicheskaya podgotovlennost fekhtovalshchikov-shpazhistov razlichnoi sportivnoi kvalifikatsii. / Linets M. M // Olimpiiskii sport i sport dlya vsekh : XV Mezhdunarodnii nauchnii kongress. Kiïv. –2011. –S. 139.

14. Allerdissen, M., Güldenpenning, I., Schack, T., & Bläsing B. (2017) Recognizing fencing attacks from auditory and visual information: A comparison between expert fencers and novices. Psychology of Sport and Exercise. –2017. 31(1). – 123-130. doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.04.009

15. Arziutov G., Iermakov S., Bartik P., Nosko M., Cynarski W.J. (2016) The use of didactic laws in the teaching of the physical elements involved in judo techniques, "Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology".– 2016. – vol. 16, no. 4, pp. 21–30; doi: 10.14589/ido.16.4.4

16. Johnson J., Hyo Jung Kang. (2018) Hapkido research trends: a review, "Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology".– 2018. –vol. 18, no. 3, pp. 42-50, doi: 10.14589/ido.18.3.7.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).17
УДК: 796.412[37.013.46+371.72]-057.875

Максимова К.В.
кандидат педагогічних наук, доцент
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
Соїна І.Ю.
кандидат філологічних наук, доцент
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
Петрусенко Н.Ю.
доцент
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ПРИНЦИП ТЕНСЕГРИТІ ЯК ОСНОВА ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

У статті розглянуто принцип «тенсегриті» як основа здоров'я в умовах сьогодення. Зазначено про існування таких підходів щодо вивчення проблеми здоров'я, як: нормоцентричний, феноменологічний, холістичний, дискурсивний, інтегративний, еволюціоністський, соціально-орієнтований, нормоцентричний, феноменологічний. Встановлено, що терміном «тенсегриті» називають структури, чия цілісність утримується завдяки рівновазі між силами постійного

натягу. Доведено, що проблеми в одній області організму можуть обумовлюватися існуючими зажимами в інших відділах тіла. Патологія виникає або внаслідок вродженої слабкості, або попередньої травми, або через стискання в певному відділі тіла людини. За принципом «тенсегриті» побудовано все наше тіло, і при виникненні дисбалансу в певних органах чи структурах, буде спостерігатися порушення стану здоров'я.

Ключові слова: *принцип тенсегриті, здоров'я, стан здоров'я, інтегрований натяг, здоров'язберігаючі технології.*

Maksymova K.V., Soina I.Yu., Petrusenko N.Yu. The principle of tensegrity as the basis of health nowadays. *The article examines the principle of "tensegrity" as the basis of health nowadays. The existence of such approaches to the study of health problems as: norm-centric, phenomenological, holistic, discursive, integrative, evolutionist, socially-oriented, norm-centric, phenomenological are mentioned. The problem of formation and preservation of health is one of the main and urgent problems of humanity today. The desire to increase its level leads to the need to constantly review the issue of health formation, search for more effective health systems and methods, and develop new health care technologies.*

It has been established that this term refers to structures whose integrity is maintained due to the balance between the forces of constant tension. It has been proven that problems in one area of the body can be caused by existing clamps in other parts of the body. Pathology occurs either as a result of congenital weakness, or a previous injury or due to compression in a certain part of the human body. Our whole body is built according to the principle of "tensegrity" and if there is an imbalance in certain organs or structures there will be a violation of the state of health that would accurately and accurately identify the causes of health disorders in the early stages, and could be eliminated with the help of safe action algorithms.

Keywords: tensegrity principle, health, health conditions, integrated tension, healthcare technologies.

Постановка проблеми. Проблема формування та збереження здоров'я є однією з головних та нагальних проблем людства сьогодення. Прагнення до підвищення його рівня зумовлює потребу постійного перегляду питання не лише щодо формування здоров'я, але й пошуку більш ефективних оздоровчих систем, розробки нових здоров'язберігаючих технологій, які б точно та влучно виявляли причини порушень стану здоров'я на ранніх етапах, та могли бути усунуті за допомогою безпечних алгоритмів дій [2].

Загальновідомим є той факт, що людина завжди знаходилась у пошуках зміцнення та покращення стану свого здоров'я. З давних часів вчені, філософи, лікарі та різні науковці вивчали здоров'я та його складові в багатьох аспектах. На сьогодні питання здоров'я набуло особливої актуальності, змінивши ставлення населення до власного здоров'я. У сучасних умовах існування людства це стало ще більш актуальним питанням, зокрема в умовах воєнного стану, бо у стані стресу, а також малорухливого способу життя населення України різко погіршився стан здоров'я і зараз потрібен новий підхід до вирішення цієї проблеми [4].

Аналіз літературних джерел слугували аналіз та узагальнення даних зарубіжної та вітчизняної наукової літератури щодо питання здоров'я, здоров'язбережувальних технологій, а також принципу тенсегриті як основи формування та збереження здоров'я в умовах сьогодення.

Мета статті (постановка завдань) є аналіз принципу «тенсегриті» як основа здоров'я в умовах сьогодення.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасній науці існує декілька підходів щодо вивчення проблеми здоров'я: ***нормоцентричний, феноменологічний, холістичннй, дискурсивний, інтегративний***, ***еволюціоністський, соціально-орієнтований, нормоцентричний, феноменологічний*** та ін. [4].

Так, у межах ***нормоцентричного підходу*** здоров'я тлумачиться як сукупність середньостатистичних норм сприйняття, мислення, емоційного реагування та поведінки в поєднанні з нормальними показниками соматичного стану індивіда [1].

Феноменологічний підхід відображає суб'єктивні переживання людини, а проблеми здоров'я і хвороби розглядаються як фундаментальні характеристики, прояви індивідуального, неповторного способу буття в світі.

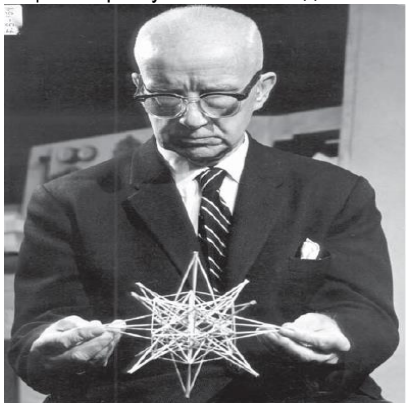
Холістичний підхід до здоров'я полягає у сприйнятті людини як інтегрованої системи, включаючи фізичні, психічні, духовні та емоційні компоненти [6].

Дискурсивний підхід виходить з того, що будь-яке уявлення про здоров'я може бути досліджено як продукт певного дискурсу, що має власну внутрішню логіку конструювання або концептуалізації соціальної реальності[6].

Інтегративний підхід сформовано на принципі цілісності, тобто уявленні про світ і людину як Мікрокосму стосовно Макрокосму, що означає, що людина цілісна всередині себе і з навколишнім середовищем. Існує внутрішній функціональний взаємозв'язок органів і систем між собою і в процесі реагування організму як цілісної системи [6].

У рамках ***еволюціоністичного підходу***, здоров'я розглядається як фундаментальна проблема пристосування людства до навколишнього середовища.

Соціально-орієнтований визначає характер впливу цивілізації на здоров'я і повноцінний розвиток людини. У межах ***нормоцентричного підходу*** здоров'я розглядається як сукупність середньостатистичних норм сприйняття, мислення, емоційного реагування та поведінки в поєднанні з нормальними показниками соматичного стану індивіда[7].



Феноменологічний підхід на перше місце висуває суб'єктивні переживання людини. Проблеми здоров'я і хвороби представниками цього підходу розглядаються як фундаментальні характеристики, прояви індивідуального, неповторного способу буття в світі[7].

Отже, поняття здоров'я розглядається як взаємодія та взаємозалежність певних аспектів життя: фізичного, інтелектуального, емоційного, соціального, морального, особистісного; рівень повного фізичного, психічного, соціального здоров'я й благополуччя людини; як потребу та вимогу часу; умову й основу гармонійного життя та щастя; діяльність людини в напрямі укріплення

індивідуального й суспільного здоров'я [3] .

Перше усвідомлене вживання терміну «здоров'я трапляється в працях Алкмеона – давньогрецького філософа медицини кін. IV – поч. V ст до н. е. Він розглядав здоров'я як гармонію, порушення якої призводить до хвороб [5].

Термін **«тенсегриті» (англ. tensegrity від англ. tensional integrity - з'єднання шляхом натягу**) винайдено вченим та архітектором Річардом Бакмінстером Фуллером про «інтегрований натяг» (Рис. 1) [9].

Рис.1. Архітектор Р. Бакмінстер Фуллер зі своєю геометричною моделлю тенсегриті

Цим терміном називають структури, чия цілісність утримується завдяки рівновазі між силами постійного натягу, що діють відразу на всю структуру. Це означає принцип побудови конструкцій зі стрижнів і тросів, в яких стрижні працюють на стискання, а троси - на розтягування. При цьому стрижні не стикаються один з одним, але висять у просторі, а їх відносне положення фіксується розтягнутими тросами, внаслідок чого жоден із стрижнів не працює на вигин [9].

Цим терміном називають структури, чия цілісність утримується завдяки рівновазі між силами постійного натягу, що діють відразу на всю структуру: за таким принципом побудовано стіни чи колони. «Тенсегриті відображає такий принцип взаємодії структур, при якому форма об'єкта зберігається завдяки кінцевим загальним і безперервним силам стиску всередині системи, а не точечним силам складових такої структури» [8].

Усі живі рухові системи, а саме живі істоти, мають бути "кінцевими", тобто незалежними від зовнішнього простору; всі частини структури завжди утримуються разом. Крім того, незважаючи на те, що цілісність кожної структури підтримується завдяки балансу сил стиснення і натягу, тенгриті-структури, згідно з Фуллером, характеризуються "єдиним натягом, сконцентрованим навколо точки стиснення".

За принципом тенсегриті побудовано усе розмаїття природних систем, таких як: атомами вуглецю, молекули води, білки, віруси, клітини, тканини, і різні живі організми. Тому для створення біологічної системи знадобиться лише функціональність, адаптивність, ієрархічна будова, еластичне накопичення енергії тенсегриті-структура.

На рисунку 2 зображено архітектурну будову, побудовану за принципом тенсегриті, та уявну модель людського хребта, побудовану за цим принципом.



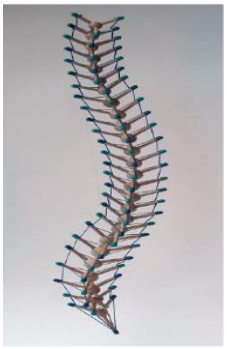


Рис. 2. Будова хребта або грудної клітки нагадує складні тенгреситі-структури, подібні до цієї

Без тенсегриті неможливо зрозуміти, як відбувається рух, взаємодія структур і простягаються лінії натягу тіла. Принцип тенсегриті з його архітектурною логікою допомагає переглянути погляди на механізми руху, розвитку, зростання людського тіла, а також на те, як воно реагує на навантаження і відновлюється при ушкодженнях [9].

У нашому фізичному світі існує два способи утримання тіла в одному положенні: його можна стиснути/розтягнути або закріпити/підвісити. Міофасція і колагенова мережа створюють обмежене, проте регулюючий натяг, як навколо окремих кісток і хрящів, так і нестискаючих сфероподібних внутрішніх органів і м'язів, які, у свою чергу, намагаються протидіяти такому «щиту натягу». Як результат, можна уявити, що тверді тканини та мішкоподібні внутрішні органи знаходяться на «хвилях натягу», і це призводить до того, що для виправлення будь-якої невпорядкованості, що виникла в кісткових або міжкісткових утвореннях, треба працювати саме з теми структурами, що створюють натяг.

Існує думка про те, що в скелеті, як і в цегляній стіні, діють сили стиснення: вага голови утримує VII шийний хребець, голова і грудна клітина спираються на V поперековий хребець і так далі, поки стопи не завершать ланцюжок і не передадуть естафету землі[8].

Структура стабільна, поки врівноважені сили. Звичайно, в тілі ці елементи, що працюють на розтягнення, часто є фасціями, такими як широка фасція стегна або попереково-грудна фасція. Стабільність тенсегриті-структур в цілому менш жорстка, але більш пружна в порівнянні зі структурами постійного стискання. Якщо дати навантаження на один «кут» такої структури, всі елементи — і сполучні, і опорні — дещо перебудуються, щоб адаптуватися.

Проблеми в одній області організму можуть обумовлюватися існуючими зажимами в інших відділах тіла. Патологія виникає або в силу вродженої слабкості або попередньої травми, а не виключно з причин стискання в певному відділі. Виявлення цих зв'язків і зняття хронічної напруги на певному віддаленні від місця ураження — нормальна практика при відновленні свободи та порядку в системі, а також при профілактиці виникнення проблем у подальшому.

Треба зазначити, що скелет є структурою постійного стискання лише частково: якщо видалити м'які тканини, які не пов'язані один з одним, але стикаються слизькими хрящовими поверхнями, кістки з гуркотом впадуть на підлогу. Баланс, що вноситься м'якими тканинами є необхідною умовою прямоходіння, особливо для балансуючих під час ходьбі на двох маленьких точках опори з високо піднятим центром тяжіння. Водночас, кістки будуть виконувати роль «розпорок», що розводять м'які тканини, а тонус еластичних міофасцій визначатиме баланс структури.

Елементи, що працюють на стискання, запобігають мимовільному руйнуванню системи; а ті системи, які працюючі на розтягнення, вони утримують ці «розпорки» в певному положенні один відносно іншого. Якщо змінити відносини між кістками, зміниться баланс натягу в м'яких тканинах, і кістки самі перебудуються. Це показує перевагу послідовної роботи з м'якими

тканинами над маніпуляціями повторюваним швидким коротким поштовхом, який застосовують до кісток.

Модель побудови людського тіла за принципами тенсегриті близька поглядам лікаря Ендрю Тейлора Стілла та лікаря Іди Рольф. Навіть склепіння черепа, який здається найбільш нерухомою частиною нашого тіла, був описаний як тенсегриті-структура[8].

З точки зору теорії тенсегриті, міофасціальні меридіани часто виступають у ролі безперервних тяжів, вздовж яких поширюється деформація розтягування по зовнішній фасції від кістки до кістки. Місця прикріплення м'язів («станції») — це точки, де мережа безперервного розтяжіння стикається з щодо ізольованими елементами, що працюють на стиснення [9].

Еластична фасціальна мережа безперервна і протидіє кісткам, які прагнуть розтягнути цю мережу. Наше тіло перерозподіляє напругу, особливо тривале, щоб зрівняти навантаження на тканини. З клінічної точки зору очевидно, що зняття блокади в однієї частини тіла може стати причиною змін на певній відстані від місця втручання, хоча механізм цього явища не завжди зрозумілий. Все це вказує на те, що ідея тенсегриті є основною геометрією до створення людського тіла [10].

У нашому тілі все побудовано за принципом «тенсегриті» (Рис 3). Усі наші м'язи, зв'язки та інші тканини ніби на невидимих тросах кріпляться до кісток.



І якщо буде скорочено хоча б на 1 см будь-який м'яз чи іншу тканину в наслідок травм або порушення роботи внутрішніх органів, то за принципом тенсегриті буде відбуватися дисбаланс усього тіла, що призведе до погіршення стану здоров'я на всіх його рівнях [7].

Рис 3.Будова тіла за принципом тенсегриті

Відомо, що традиційне вивчення анатомії розглядає м'язи без тісного взаємозв'язку з іншими органами людського тіла, їх робота оцінюється лише в проміжку кріплення м'язи між двома кістками. За принципом «тенсегриті», навпаки, все базується на принципі загальної зв'язності фасціальної системи [5].

Без принципу «тенсегриті» неможливо зрозуміти, як відбувається рух, взаємодія структур і простягаються лінії натягу тіла. Принцип «тенсегриті» з його архітектурною логікою допомагає змінити погляди на механізми руху, розвитку, зростання людського тіла, а також на те, як воно реагує на навантаження і відновлюється при ушкодженнях, що стає основою здоров'я [3].

Висновки. Таким чином, проведений літературний аналіз принципу «тенсегриті» довів, що у нашому тілі все побудовано за принципом «тенсегриті», тобто все тіло є одним цілісним натягом, від рівноваги якого залежить стан здоров'я людини. І що саме структурним балансом всіх органів і систем, відповідно принципу «тенсегриті», можна покращити стан здоров'я людини в умовах сьогодення.

Перспективами подальшого дослідження у цьому напрямку є вивчення впливу принципу «тенсегриті» під час побудови тренувань майбутніми фахівцями в галузі фізичного виховання та спорту.

Література

1. Бойко Ю. Науковий аналіз категорії «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» з позиції педагогічної аксіології. // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи. Вип. 50. 2014. С. 63–71.

2. Максимова К.В. Феномен «фітнес-культура» як компонент молодіжної субкультури сучасної студентської молоді // Вісник Черкаського університету. Серія Педагогічні науки. № 16. 2017. Черкаси – 2017, стр.48-53.

3. Максимова К.В. Антропологічний підхід щодо вивчення поняття «здоров'я» та «здорового способу життя» з позиції педагогічної аксіології в процесі формування фітнес-культури студентів. Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій. «Інноваційна Педагогіка» Науковий журнал випуск 3. Одеса. 2018. с. 136-139.

4. Морванюк В.Ю. Наукові підходи до проблеми здоров'язбереження. ISSN 2411-1597. Медсестринство. 2017. No 4. С 27-29

5. Мухамед'яров Н. Н. Формування здорового способу життя: теоретичний аспект / Н. Н. Мухамед'яров // Вісник Харківської державної академії культури. 2013. Вип. 39. С. 249–256

6. Прошукало І.Л. Основні підходи до вивчення проблеми психологічного здоров'я особистості в науковій літературі. Вісник післядипломної освіти. Випуск 9(38) «Серія «Соціальні та поведінкові науки». С.55-72

7. Ingber D. An architecture of life. Scientifc American 1998; (January): 48–57.

8. Myers W. Thomas. Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists 3rd Edition . Elsevier Health Science. 344pp.

9. Fuller B. Synergetics. New York: Macmillan; 1975: Ch 7.1839 p.

10. Shleip R., Findley T. W., Chaitow L., et al., editors. Fascia: the tensional network of the human body. Edinburgh: Churchill Livingstone; 2012. 566 p.

Reference

1. Boyko Yu. (2014). Scientific analysis of the category "health" and "healthy lifestyle" from the standpoint of pedagogical axiology. *Psychological and pedagogical problems of a rural school.* Vol. 50, pp. 63–71.

2. Maksimova K.V. (2017). The phenomenon of "fitness culture" as a component of the youth subculture of modern student youth. *Bulletin of the Cherkasy University. Pedagogical sciences series.* No. 16, Cherkasy, 2017, pp. 48-53.

3. Maksimova K.V. (2018). Anthropological approach to the study of the concept of "health" and "healthy lifestyle" from the standpoint of pedagogical axiology in the process of forming the fitness culture of students. *Black Sea Research Institute of Economics and Innovation. "Innovative Pedagogy".* Scientific journal issue 3. Odesa. pp. 136-139.

4. Morvanyuk V.Yu. (2017). Scientific approaches to the problem of health care. ISSN 2411-1597. *Nursing*. No. 4. pp. 27-29

5. Mukhamedyarov N.N. (2013). of a healthy lifestyle: theoretical aspect. *Bulletin of the Kharkiv State Academy of Culture.* Issue 39. pp. 249–256

6. Searched by I.L. Basic approaches to the study of the problem of psychological health of the individual in the scientific literature. *Bulletin of postgraduate education*. Issue 9 (38) "Social and Behavioral Sciences" Series. pp.55-72

7. Ingber D. (1998, January). An architecture of life. *Scientifc American:* pp. 48–57.

8. Myers W. Thomas. Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists 3rd Edition. Elsevier Health Science. 344p.

9. Fuller B. (1975) Synergetics. New York: Macmillan: Ch 7. 1839 p.

10. Shleip R., Findley T. W., Chaitow L., et al., editors. (2012). Fascia: the tensional network of the human body. Edinburgh: Churchill Livingstone. 566p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).18
УДК 159.947.5:796.011-055.2«465*25/35»

Маланчук Г. Г.,
к.фіз.вих., доцент, доцент каф. ТіМФК,
Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського, м. Львів

Ріпак Г. І.,
магістрантка факультету педагогічної освіти,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
Ріпак М. О.,
к.фіз.вих., доцент, доцент каф. ТіМФК,
Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського, м. Львів

МОТИВИ ТА ІНТЕРЕСИ ЖІНОК 25-35 РОКІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Маланчук Г. Г., Ріпак Г. І., Ріпак М. О. Мотиви та інтереси жінок 25-35 років до занять фізичною культурою. У статті показано, що основними мотивами, які спонукають міських жінок 25-35 років до занять фізичними вправами є корекція фігури (32,7%), зняття втоми, підвищення працездатності (30,9%), і бажання зміцнити здоров'я (27,9%). У жінок сільської місцевості на першому місці мотиви зняття втоми, підвищення працездатності (36,8%), корекція фігури, нормалізація маси тіла (33,6%), зняття психоемоційного навантаження (25,7%).

Жінки міст надають перевагу фітнес-програмам (43,7%), плаванню та аквааеробіці (28,5%), спортивним іграм (15,1%), танцям (12,7%) та туризму (10,9%). Жінки сільської місцевості надають перевагу спортивним іграм (настільний теніс, бадмінтон) (17,1%) та фітнес-програмам (16,4%).

Серед причин, які перешкоджають жінкам займатися фізичними вправами, найважливішими, незалежно від місця проживання жінок, є відсутність вільного часу та втома після роботи.

Ключові слова: *фізична культура, жінки, мотиви до занять фізичними вправами.*

Halyna Malanchuk, Halyna Ripak, Mariana Ripak. Motives and interests of women aged 25-35 to physical education. *The article shows that the main motives that motivate urban women aged 25-35 to engage in physical exercises are body shaping, normalization of body weight (32.7%), fatigue relief, increased efficiency (30.9%), and the desire to improve health (27.9%). For women in rural areas, the first place is occupied by the motives of fatigue relief, increased efficiency (36.8%), body shaping, normalization of body weight (33.6%), and relief of psycho-emotional stress (25.7%).*

The lowest ranking places among urban women are occupied by such motives as formation of a good gait, movement culture (9.7%), expanding the social circle (10.9%), rural women are least motivated to exercise by such motives as developing a good gait and movement culture (3.3%), striving for personal physical perfection (4.6%).

Urban women prefer fitness programs (43.7%), swimming and aqua aerobics (28.5%), sports games (15.1%), dancing (12.7%) and tourism (10.9%). Rural women prefer sports games (basketball, volleyball, table tennis, badminton) (17.1%) and fitness programs (16.4%).

Among the reasons that prevent women from exercising, the most important, regardless of where they live, are lack of free time, fatigue after work, and lack of knowledge about organizing independent exercise classes.

The lack of opportunity to choose hobby activities was reported mostly by women living in rural areas (52.0%). Also women in rural areas reported lack of financial opportunities (43.4%), refer to the fact that feel healthy and therefore did not see the necessity for physical exercise (37.5%), and indicate insufficient knowledge of on organization issues independent physical exercises (33.6%).

Key words: *physical education, women, motives towards physical education.*

Постановка проблеми. Із розвитком сучасних технологій молоді люди проводять перед монітором комп'ютера, телефоном та телевізором значну кількість часу. Відповідно, зростає потреба у формуванні у них мотивації до занять фізичними вправами у вільний час. Формування мотивів до таких занять є важливою потребою суспільства, бо систематичні заняття фізичною культурою сприяють розвитку основних фізичних якостей, вихованню волі, сміливості, наполегливості, сприяють зміцненню