

19. Isaka T. Kinematic Analysis of the Barbell During the Snatch Movement of Elite Asian Weightlifters / T. Isaka, J. Okada, and K. Funato// Journal of Applied Biomechanics.– 1996.–№12.– P. 508–516.
20. Schilling B. Snatch Technique of Collegiate National Level Weightlifters /B. Schilling, M. Stone, H. O'Bryant [and others] // Journal of Strength and Conditioning Research.– 2002.– №16(4).– P. 551–555.

Приходько П.Е.

ГВУЗ «Приазовский государственный технический университет»

### ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА БОКСЕРІВ ДО ЗМАГАНЬ

У статті представлена методика налаштування боксерів до змагань. Психологічна підготовка включає наступне: оцінювання рівня психологічної підготовки до змагань, основні положення психологічної підготовки до бою, психологічна підготовка між раундами, психологічна підготовка в процесі турніру, психологічна релаксація після турніру.

**Ключові слова:** боксер, психологічна підготовка, рівень психологічної підготовки до змагань, основні положення психологічної підготовки до бою, психологічна підготовка між раундами, психологічна підготовка в процесі турніру, психологічна релаксація після турніру

**Приходько П.Е. Психологическая подготовка боксёров к соревнованиям.** В статье представлена методика подготовки боксёров к соревнованиям. Психологическая подготовка включает следующее: оценивание уровня психологической подготовки к соревнованиям, основные положения психологической подготовки к бою, психологическая подготовка между раундами, психологическая подготовка в процессе турнира, психологическая релаксация после турнира.

**Ключевые слова:** боксер, психологическая подготовка, уровень психологической подготовки к соревнованиям, основные положения психологической подготовки к бою, психологическая подготовка между раундами, психологическая подготовка в процессе турнира, психологическая релаксация после турнира

**Prikhodko P.E. Psychological preparation of boxers is to competitions.** In the article the brought methodology over of tuning of boxers to the competitions. Psychological preparation includes the following: evaluation of level of psychological preparation to the competitions, substantive provisions of psychological preparation to the fight, psychological preparation between rounds, psychological preparation in the process of tournament, psychological relaxation after a tournament.

**Key words:** boxer, psychological preparation, level of psychological preparation to the competitions, substantive provisions of psychological preparation to the fight, psychological preparation between rounds, psychological preparation in the process of tournament, psychological relaxation after a tournament.

**ВСТУП.** “Можна навчити спортсмена ударом, захистом, техніці, тактиці, але якщо у нього генетично не закладені сміливість, рішучість, воля, то йому не дасть жоден, навіть дуже талановитий тренер” [5, с.52]. В спорт приходять мільйони. Залишаються займатися тисячі. Досягають великих вершин одиниці. Відсів відбувається сам собою. Чому так відбувається? Скільки сильних, здорових людей приходять займатися у спортивні зали! Багато з них хоче досягти в спорті значних вершин. Далеко не всім це вдається: деякі перестають займатися через монотонність занять, іншим не подобається тренер чи втрачається бажання через першу невдачу. Можна назвати ще тисячу причин. Але це все другорядні причини. Перша ж – нестійка психіка. **ВИКЛАД МАТЕРІАЛУ.** “Чекання у роздягальні перед боксерським поєдинком – цього останнього моменту – буде досить для того, щоб позбавити людину, яка ніколи не боксувала Гордості, Бажання та Мужності, про які він Думав, що вони у нього є” (Джон Скаллі – Чемпіон Англії, претендент на титул Чемпіона Світу, квітень 2003 року) [11, с.49]. Після написаного вище – небагато людей стає боксерами. Ось тут і придуть на допомогу ті психологічні прийоми, про які йде мова у роботі. Роль психологічної підготовки у спорті дуже велика. Тому нерідко буває так, що досягають успіху ті люди, в яких, нібито, нема якихось великих фізичних показників, але вони вольові, вони сміливі, і у змаганнях завжди йдуть до кінця. Дуже велику роль у цьому випадку грає не тільки тренер, а й сам спортсмен, який повинен сам активно шукати шляхи своєї психологічної підготовки. Сучасний спорт вимагає від людей величезних швидкостей, сили, психічної стійкості. Тільки тоді, коли всі ці якості з'єднуються у спортсмена у єдине ціле, можна буде розраховувати на перемоги на великих національних та міжнародних змаганнях. Яку роль відіграє у цьому психологічна підготовка боксера? Відповідь, на нашу думку, однозначна. Кожен виступ у змаганнях є відповідальним випробуванням для фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості боксера і в той же час є невід'ємною частиною його подальшого вдосконалення. Виступ у змаганнях є важливим засобом формування мотивів для занять боксом, засобом виховання основних якостей волі. Однак участь у змаганнях сприяє вихованню вольових якостей спортсмена лише тоді, коли він має достатньо добру техніко-тактичну, фізичну та психологічну підготовленість. Якщо ж боксер бере участь у змаганнях недостатньо підготовленим, відчуває, що не може боротися з суперниками тієї ж кваліфікації то, програючи бої, він губить впевненість і у подальшому вже не зможе мобілізуватися, в нього слабшає воля. Погано також, коли боксер часто боксиє зі слабшими суперниками. Впевнений у собі, спортсмен не буде мобілізуватися, коли це потрібно. Він стає дуже самовпевненим. Такий стан зветься “зірковою хворобою”.

Коли ж боксер змагається дуже рідко, він починає відноситися до змагань, як до “надзвичайного випадку” у своїй спортивній діяльності. Підготовка до боїв у цьому випадку зв'язана з великим хвилюванням, нервовою та фізичною перенапругою, викликає у багатьох боксерів негативні передстартові відчуття, що відображається на результатах виступу. Дуже часта участь у змаганнях викликає втому нервової системи, подавлений стан психіки, знижує у боксера цікавість до змагань і тренувань, пригнічує швидкість реакції, увагу. Виступ у змаганнях позитивно впливає на психіку спортсменів, сприяє розвитку вольових якостей, бойового мислення тільки при умові, якщо боксери будуть брати в них участь добре підготовленими, якщо кількість змагань буде відповідати реальному рівню їх спортивної підготовленості та індивідуальним

фізичним і психічним можливостям.

У психологічній підготовці спортсмена до змагань треба виділити: психологічну підготовку в перед змагальний період, психологічну підготовку між раундами, психологічну підготовку у перервах між раундами, психологічний вплив після бою та психологічну підготовку в процесі усього турніру.

### 1. Рання психологічна підготовка до змагань

Найголовніша мета тренера, який готує боксера до змагань у перед змагальний період і формує у нього психологічну готовність, - виробити правильне відношення до майбутніх змагань, настроїти на перемогу і укріпити бойовий дух, створити впевненість в успіху, підготувати до максимальної мобілізації сил у бою і т.д. Боксер не може бути у спортивній формі, якщо він погано психологічно підготовлений до змагань, не впевнений у собі, боїться суперників і т.д.

Психологічна підготовка боксера у перед змагальному періоді складається з ряду розділів. До них відносяться (по А.Ц.Пуні):

1. Правильне визначення головної мети виступу спортсменів у змаганнях.
2. Формування у спортсмена відповідальності за виступ.
3. Підготовка до подолання різних труднощів.
4. Перевірка та уточнення наміченої програми під час тренування – з загальної та спеціальної фізичної підготовки, умовних та вільних боїв, спарингів, вправах на снарядах і лапах.
5. Забезпечення фізичної та "нервової свіжості"

Перед боксером, який готується до змагань, можуть бути різні завдання, одне з яких є для нього в даний момент головним: виконати розрядні норми, завоювати звання майстра спорту, зайняти перше місце на турнірі, перемогти видатних спортсменів та ін.

І тренер повинен переконати боксера, що вдалий виступ в даних змаганнях необхідно для досягнення поставленої ним мети. Крім того, беручи участь у змаганнях і зустрічаючись з сильними суперниками, боксер зможе удосконалювати раніше вивчені прийоми техніки і тактики, відчути та розвинути фізичні та психічні якості.

Працелюбність повинна бути і на тренуваннях.

Боксер повинен чітко розробити план своєї перед змагальної підготовки і разом з тренером проаналізувати його, а потім чітко дотримуватися. Однак, перед тим як скласти цей план, боксеру треба продумати свою поведінку у змаганнях. Боксеру треба ознайомитись з положенням про змагання, отримати відомості про час їх проведення, кліматичних умовах, про умови проживання, харчування спортсменів, які прибули з інших міст (країн) і т.д. Боксерам треба якомога більше дізнатися про можливих суперників, про їх техніко-тактичну, фізичну та психологічну підготовку, про сильні і слабкі сторони їх манери ведення бою. Але, крім цього, ще треба об'єктивно проаналізувати свої недоліки та слабкі сторони. І на основі оцінки умов змагань, сили та особливості суперників, свого рівня тренуваності необхідно розробити стратегічний і тактичний план дій у змаганнях. Добре обмірковане планування, засноване на різних умовах, сприяє розвитку творчого мислення боксера і одночасно допомагає створенню впевненості у поведінці спортсмена на ринзі. Одним з головних чинників у цей період підготовки буде "моделювання" обстановки під час змагань. Наприклад, проводити тренування в той же час, в який передбачено на змаганнях, підібрати спаринг-партнерів, схожих за манерою ведення бою на основних суперників і т.д. Ще одною з важливих сторін підготовки є – бесіди тренера зі своїми учнями. Однак, готуючи боксера до змагань, не треба дуже часто казати йому про змагання, щоб він не "перегорів". З другого ж боку спортсмен повинен розуміти ту відповідальність, яка покладена на нього. Виходячи з цього, тренер повинен так будувати свої бесіди зі спортсменом, щоб з одного боку не викликати у нього дуже сильного збудження, з другого – активізувати його до змагань, налаштувати на перемогу. В цей період відповідальність тренера велика. Він повинен і сам бути бадьорим, активним, життєрадісним тому, що спортсмен дуже тонко відчуває настрій свого вчителя. Останнім часом при підготовці спортсменів до змагань все частіше стали застосовувати так зване аутогенне тренування. Аутогенне тренування – система психофізичних вправ, які допомагають зняти велику нервову напругу і втому, відволікатися від неприємних думок та переживань і розслабитись. Воно складається зі спеціально підібраних прийомів самонавіювання, розслаблення і виходу з цього стану. Спортсмен, прийнявши розслаблену позу (сидячи чи лежачи), у послідовній формі промовляє про себе спеціально підібрані фрази, які викликають відчуття важкості і тепла по всьому тілу. Сприяють спокійній діяльності органів дихання та допомагають ліквідувати нервові збудження. В результаті цього спортсмен відволікається від неприємних думок про змагання, а нервова система відпочиває. Потім за допомогою спеціальних слів спортсмен виходить зі стану спокою і створює в себе бадьорий настрій.

Один із скорочених варіантів аутогенного тренування (3 – 5 хв.):

1. Я відпочиваю. Я розслаблений. Все тіло відпочиває. Не відчуваю ніякої втоми. Я відпочиваю. 2. Дихаю легко. Серце б'ється все рідше і рідше. Воно б'ється рівно та ритмічно. 3. Розслаблені м'язи правої руки. Розслаблені м'язи лівої руки. Плечі розслаблені та опущені. Руки розслаблені. Приємне тепло відчуваю в руках. 4. Розслаблені м'язи правої ноги. Розслаблені м'язи лівої ноги. М'язи ніг розслаблені. Вони важкі і непорушні. Приємне тепло відчуваю в ногах. 5. Все тіло розслаблене. Розслаблені м'язи спини. Розслаблені м'язи живота. Відчуваю приємне тепло по всьому тілу. 6. Розслаблені м'язи обличчя. Брови розведені в боки. Лоб розгладився. Розслаблені м'язи рота. Все обличчя спокійне, без напруження. 7. Я відпочив. Я розслабився. Вдихаю глибоко. З кожним подихом йде важкість з м'язів. Вдихаю часто й глибоко. Відчуваю бадьорість та свіжість у всьому тілі. Відкриваю очі. Хочеться встати та діяти. Я повен сил та бадьорості.

Активізація стану: швидко, ривком встати і руки підняти і розвести в боки; зробити глибокий вдих; при вдиху затримати дихання, потім сильно і глибоко зробити видих. Зробити розминку. Після закінчення аутогенного тренування проводяться вправи на дихання і легка розминка. Щоб добитись успіху в аутогенному тренуванні, треба регулярно займатись ним упродовж 2 – 3 місяців (2 – 3 рази на день). Від себе додаю, що я займаюсь аутогенним тренуванням вже понад 5 років. І, на мій погляд, досяг непоганої психологічної стійкості. А необхідна умова аутогенного тренування – це, насамперед, віра в його ефективність.

Деякі закордонні спортсмени використовують для подолання нервового напруження спеціальні вправи на розслаблення та напруження м'язів тіла. Ці вправи засновані на розвитку вміння максимально розслабляти м'язи,

контролювати розслаблення. Виконуючи вправи, спортсмен повинен старатись з кожним разом збільшувати розслаблення м'язів.

Ось деякі з цих вправ:

1. Сісти чи лягти. Зробити глибокий вдих, затримати дихання, потім трохи напружити м'язи всього тіла: ніг, ступнів, живота, рук, плечей, шиї, щелепи. У цьому стані побути 5 – 6 сек., а потім повільно зробити видих, розслаблюючи усі м'язи.

2. Лягти. Зробити декілька повільних глибоких подихів. Під час видиху намагатись повністю розслабитись. Виконувати цю вправу 2 -3 хвилини. Коли спортсмен досяг максимального розслаблення, він робить невеликий вдих і потім намагається розслабитись ще більше.

3. Зручно сісти і не напружуватись, намагатись розслабити все тіло, повільно виконувати колові рухи ступнями ніг, головою, плечами та кистями рук з максимальною амплітудою. На кожний коловий рух - 30 – 40 секунд [2, с.107].

Регулярне виконання вправ дозволяє добре зняти нервову напругу перед змаганнями. Вправи рекомендується виконувати зранку та ввечері. Навчившись регулювати свій стан під час тренувань, спортсмен перед боєм без особливих труднощів може відволіктись від переживань, розслабитись, заспокоїтись та настроїтись на поєдинок.

## 2. Психологічна підготовка до бою

При будь-яких варіантах жеребкування, після його закінчення у спортсмена буває психологічна розрядка, яка супроводжується різними переживаннями в залежності від результату жереба. У всіх випадках треба дати можливість боксеру заспокоїтись, вгамувати голод, спрагу, а потім поговорити з ним про перспективи першого бою, разом розробити план зустрічі. Боксер повинен налаштуватись на найкращий результат бою, представити у всіх подробицях хід бою та окремі бойові ситуації. Коли спортсмен відчує увесь бій, свої дії та дії суперника, йому корисно відключитись від думок про поєдинок до моменту початку розминки перед боєм. Тоді він знову у думках продивляється весь хід бою. Загального універсального рецепту підготовки боксерів до бою не може бути. Однак практика боксу довела, що не треба задовго до виступу "накачувати" боксера, тому що велике збудження частіше всього під час бою зміниться гальмівною реакцією, що знижує "бойовий тонус". Завдання тренера, який готує боксера до змагань – це зняття нервової напруги, вселити боксерів впевненість у його силах. Це завдання вирішується по-різному для кожного боксера. Наприклад, одного треба заспокоїти: сказати йому, що він набагато сильніший і краще підготовлений, ніж суперник; другого – полаяти за невпевненість у своїх силах; третього – розворушити перед боєм, підняти його "бойовий дух" і т.д. Треба досягти того, щоб боксер був оптимістично настроєний та впевнений у собі. Дуже важливо, щоб спортсмен сам навчився застосовувати перед боєм прийоми, які викликають у нього бадьорість та впевненість у своїх силах. Допомагають перед змаганнями і прийоми аутогенного тренування, - особливо для дуже збудливих і невірноважених спортсменів. Для регуляції емоційних станів боксера використовується спеціальна дихальна гімнастика і легкий збуджуючий чи заспокоюючий масаж [7, с. 112]. Боксер швидше прийде в бойову готовність і прийме намічену лінію бою тоді, коли він буде з повною довірою та повагою відноситись до свого наставника.

## 3. Психологічна підготовка між раундами

Психологічна дія тренера на боксера особливо зростає під час бою. У бою досить часто відмічається два варіанти відношення боксера до суперника. Боксер чи переоцінює свого суперника, губить впевненість, стає дуже обережним, нерішучим, і, як прийнято казати, психологічно програє бій, підкоряючи свою волю волі суперника; чи, навпаки, недооцінює суперника, веде себе неуважно, необережно і може програти зустріч більш слабкому спортсмену. У зв'язку з цим тренер, спостерігаючи за боксером, дає поради як йому себе вести у бою. Підказки тренера повинні бути лаконічними, вбевненими, чіткими. Треба використовувати різні засоби впливу на психіку та поведінку боксера. Іноді, наприклад, треба суворо посрамити боксера за невпевненість та нерішучість і наказати змінити свої дії у наступному раунді. Іноді треба підказати йому змінити тактику і розповісти про його помилки. А ще можна обдурити боксера: впевнити його, коли він програв раунд, то сказати, що він дуже добре веде бій і треба тільки трошки зібратися і перемога гарантована. Дуже важливо зуміти правильно зрозуміти психологічний стан боксера у бою і знайти ту "ахіллесову п'яту", котра може мобілізувати волю боксера для перемоги.

## 4. Психологічна підготовка в процесі турніру

У сучасних турнірних змаганнях особливо велике значення має психологічна підготовка у процесі турніру. У наш час великі національні та міжнародні турніри з боксу тривають близько одного-двох тижнів і у боях приймає участь від ста до двохсот-трьохсот спортсменів. Фізичні та психічні навантаження, котрі переносять учасники змагань, дуже великі. Багато фахівців вважають, що організм тренуваного спортсмена легше втримає професійний матч, ніж аматорський турнір [6, с.1]. У різних спортсменів в залежності від їх індивідуальних особливостей, направленості особистості психічний стан у процесі турніру змінюється по-різному. В одних він відносно стабільний, у інших дуже змінливий. На психічний стан боксера діють результати проведених боїв, їх зміст, перспективи наступних зустрічей на ринзі, інформація про змагання, умови розміщення, харчування, самопочуття спортсмена, його фізичний стан і т.д. У відповідності з результатами дії на психіку спортсмена різних факторів і підбирають засоби та прийоми психологічної підготовки по ходу турніру. Наприклад, якщо боксер добре провів бій і виграв у сильного суперника, в нього з'являється піднесений настрій, бадьорість. В цьому випадку боксера треба настроїти так, щоб він у подальшому не переоцінив свої сили, був уважним та обережним. Якщо ж боксер виступив погано, не показав своєї майстерності, виграв з мінімальною перевагою у суперника більш низького класу, то в нього спостерігається незадоволення собою, розгубленість та пригнічення. Треба тільки проаналізувати помилки разом зі спортсменом і підготувати план наступного бою. Вдалий графік змагань викликає у спортсмена стінічні емоційні реакції, на невдалий – астеничні. В ході змагань дуже важливо підтримувати бойовий настрій у команді. В ході змагань дуже важливим є питання про подальше настроювання боксерів, які виграли або прогнали у змаганнях, які тільки закінчилися. Треба, щоб тренер робив правильні висновки, та міг діяти як на переможців, так і на програвши у турнірі. У випадках, якщо боксер перемагав у боях і досягає успіхів у змаганнях, тренер зобов'язаний слідкувати за тим, щоб у нього не з'явилося "зіркової хвороби", самовпевненості, зневажливого відношення до тренувального процесу.

**ВИСНОВКИ.** У випадку поразки тренер не повинен залишати боксера без уваги. Він повинен спочатку заспокоїти

його, а потім, коли пройде збудження, чи, навпаки, зникне стан апатії, викликаний невдалим виступом, пояснити, в чому причини поразки, розповісти, які помилки допустив боксер та як їх усунути. Краще це зробити наступного дня, коли спортсмен повністю заспокоїться. Тренер повинен роз'яснити, що на "бойовому шляху" боксера поразки неминучі, що вони дозволяють краще оцінити свої слабкі сторони та ліквідувати їх, що багато видатних боксерів не губили впевненість після невдач на ринзі, а, навпаки, мобілізувались на тренуванні і досягали у подальшому значних успіхів. Якщо тренер володіє потрібним тактом, вміє психологічно діяти на боксерів, знаючи особливості їх характеру та поведінки, він завжди зможе досягти того, що навіть боксер, який "сильно" програв бій активно заважає перемогти недоліки, досягти високої майстерності і буде систематично продовжувати її вдосконалювати.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Лаптев А.П. Управление тренированностью боксеров. – М.: ФиС, 1973.
2. Морозов Г.М. Олимпийский ринг. – М.: Советская литература, 1960.
3. Огуренков Е.И. Современный бокс. – М.: ФиС, 1966.
4. Романенко М.И. Мастерство боксера. – М.: ФиС, 1965.
5. Степанов В.Г. Бокс. Методическое пособие. М.: Воениздат, 1967.
6. Бокс 2000. Актуальные вопросы подготовки высококвалифицированных боксеров. – М. – Краснодар, 2000.
7. М'ясоїд Г.А.. Загальна психологія. – К: Вища школа, 2000.
8. Doucet, C. An event-related potential analysis of extraversion and individual differences in cognitive processing speed and response execution. / Doucet, C. & Stelmack, R. M. // Journal of Personality and Social Psychology, 2000- Vol.78,956-964p.
9. Dywan J. Autonomic and electrophysiological correlates of emotional intensity in older and younger adults / Dywan J., Mathewson K. J., Choma B. L., Rosenfeld B. // Psychophysiology. - 2008. - V.45,1.3. - P.389-397.
10. Hambleton R.K. Adapting educational and psychological tests for cross-cultural assessment / Hambleton R.K., Merenda P.F., Spielberger C.D. // Psychometrika. - 2007. - V. 72,1.4. - P.649-651.

*Ріпак Мар'яна, Шершун Надія, Маланчук Галина, Ріпак Ігор  
Львівський державний університет фізичної культури*

#### СТАВЛЕННЯ ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

*У статті висвітлено ставлення жінок похилого віку до занять фізичними вправами. Визначено мотиви та інтереси жінок до занять фізичною культурою. З'ясовано, яким зацікавленням жінки похилого віку надають перевагу у вільний час. Визначено, які чинники впливають на якість життя жінок похилого віку. З'ясовано, які форми рухової активності постійно властиві для жінок похилого віку.*

**Ключові слова:** жінки похилого віку, заняття фізичною культурою, мотиви, інтереси, рухова активність, якість життя.

**Ripak Maryana, Nadiya Shershun, Galina Malanchuk, Igor Ripak. Отношение женщин пожилого возраста к занятиям физической культурой.** В статье освещено отношение женщин пожилого возраста к занятиям физической культуры упражнениями. Определено мотивы и интересы женщин к занятиям физической культурой. Выяснено, какие увлечения женщин пожилого возраста преобладают в их свободное время. Определено, какие факторы влияют на качество жизни женщин пожилого возраста. Выяснено, какими формами двигательной активности постоянно занимаются женщины пожилого возраста.

**Ключевые слова:** женщины пожилого возраста, занятия физической культурой, мотивы, интересы, двигательная активность, качество жизни.

**Marjana Ripak, Nadiya Shershun, Halyna Malanchuk, Igor Ripak. The attitude woman old age to studies of physical culture.** The attitude woman old age to studies of physical exercise is described in this article. The motives and interest woman to studies of physical culture has been analyzed in the article. The interest, which woman give preference at leisure has been defined. The factors, which influence on quality life woman is described in this article. The kind of physical activity is peculiar for woman has been grounded in this article.

**Key words:** woman old age, studies of physical culture, motives, interest, physical activity, quality life.

**Постановка проблеми.** Фізична культура є одним із засобів самовираження особистості, яке дозволяє задовольнити потреби у руховій активності, спілкуванні, позитивних емоціях, особистісному розвитку тощо [1, 8]. Фізична культура і спорт є складовою частиною повноцінного життя дорослого населення нашої країни. Її основним призначенням є зміцнення здоров'я, підвищення фізичних, функціональних можливостей організму людини, забезпечення активного дозвілля [2, 7 та ін.]. У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту вказується, що пріоритетного значення набуває розвиток масовості та доступності спорту в суспільстві – спорту для всіх. Для цього потрібно забезпечити умови для 3-4-годинної оздоровчої рухової активності дорослого населення на тиждень, оптимально – 30-хвилинних занять різноманітними фізичними вправами щоденно [5].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Чисельними дослідженнями доведено, що ефективним засобом оздоровлення і запобігання передчасному старінню людини є всебічне навантаження органів і систем організму шляхом реалізації вродженої потреби у руховій активності (Н.М. Амосов, І.В. Мурахов, 1982; Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко, 1986; В.И. Белов, 1996 та ін.). Рухова активність є одним із основних чинників, які визначають рівень фізичного здоров'я людини. Низький її рівень негативно впливає на більшість функціональних систем організму і є чинником виникнення і розвитку значної кількості захворювань. У науковій літературі також наголошується, що недостатня рухова