

3. Галаманжук Л. Л. Превентивний розвиток рухової активності дітей дошкільного віку : монографія / Л. Л. Галаманжук. — Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори-2006», 2015. — 500 с.
4. Герасимчук А. Ю. Програмування занять фізичними вправами превентивної спрямованості для 6-річних дітей : навч. посіб. / Герасимчук А. Ю., Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. — Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2014. — 180 с.
5. Єдинак Г. А. Характеристика показників фізичного стану дівчаток 3–6 років / Г. А. Єдинак // Наук. пр. КПНУ імені Івана Огієнка. — Вип. 9. У 5-ти томах. — Кам'янець-Подільський : КПНУ, 2010. — Т. 4. — С. 57—59.
6. Єдинак Г. А. Рухова асиметрія у корекції психофізичного стану старших дошкільників / Г. А. Єдинак // Наук. пр. КПНУ імені Івана Огієнка. — Вип. 10. У 5-ти томах. — Кам'янець-Подільський : КПНУ, 2011. — Т. 4. — С. 61—64.
7. Єдинак Г. А. Корекція психофізичного стану старших дошкільників з різною руховою асиметрією як педагогічна проблема / Г. А. Єдинак, Л. Л. Галаманжук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. — Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2011. — № 4. — С. 49—54.
8. Ключ О. А. Організація і методика корекції психофізичного стану учнів других класів у процесі фізичного виховання : навч. посіб. / Ключ О. А., Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. — Кам'янець-Подільський : Рута, 2013. — 204 с.
9. Коробейников Г. В. Психофизиологическая организация деятельности человека: монография / Г. В. Коробейников. — Белая Церковь, 2008. — 238 с.
10. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. Є. Пангелова. — К., 2014.—39 с.
11. Фізична культура. Програма для загальноосвітніх закладів. 1–4 класи. — К.: Літера ЛТД, 2011. — 65 с.
12. Bishop, D. V. Handedness and specific language impairment: a study of 6-year-old twins / D. V. Bishop // *Developmental Psychobiology*. — 2005. — Vol. 46, N 4. — P. 362—369.
13. Bouchard, C. Physical activity and health / C. Bouchard, S. N. Blair, W. L. Haskell. — Champaign, IL.: Human Kinetics, 2007. — 410 p.
14. Deyneko A. H. Formation of culture motor activity of pupils of 5-6 classes by means of basic gymnastics / A. H. Deyneko // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. — 2015.— Vol. 1.— P. 24—28.
15. Gnitecka J. Psychomotor therapy as a effective method of alleviating the symptoms of child's non-harmonious development / J. Gnitecka, A. Nowak, A. Romanowska-Tolloczko // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sport*. — 2015. — Vol. 5.— P. 44—48.
16. Hopper, C. Physical activity and nutrition for health / Hopper C., Fisher B., Munoz K. D. — Champaign : Human Kinetics, 2011. — 484 p.
17. Kuhl, J. Hemispheric asymmetry : Does power beat wisdom ? : Manuscript submitted for publication / J. Kuhl, M. Kazen. — Seattle : Hogrefe and Huber Publishers, 2005. — 467 p.
18. Ramaley, F. Inheritance of left-handedness / F. Ramaley // *Chicago Journ.* — 2012. — Vol. 47, N 564. — P. 730—738.
19. Schaefer, S. Y. Hemispheric specialization and functional impact of ipsilesional deficits in movement coordination and accuracy / S. Y. Schaefer, K. Y. Haaland, R. L. Sainburg // *Neuropsychologia*. — 2009. — N 47. — P. 2953—2966.
20. Shabbott, B. A. Differentiating between two models of motor lateralization / B. A. Shabbott, R. L. Sainburg // *J. Neurophysiol.* — 2008. — N 100. — P. 565—575.
21. Voropay S. M. Comparative characteristics of the state of the motor function of boys and girls aged 4-5 years / S. M. Voropay, O. V. Sukachov // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. — 2013. — Vol. 4. — P. 3—7.
22. Wang, J. The dominant and nondominant arms are specialized for stabilizing different features of task performance / J. Wang, R. L. Sainburg // *Exp. Brain Res.* — 2007. — N 178. — P. 565—570.
23. Wang, S. S. The health risks of being left-handed / S. S. Wang // *The Wall Street Journ.* — 2011. — December 6. — P. 46—52.
24. Weiss M. R. Motivating kids in physical activity / M. R. Weiss // *Research digest President's Council on Physical Fitness and Sports*. — 2000. — № 11. — P. 1—6.

УДК 796.414.2(477.82)

Гнітецька Тетяна Володимирівна, Ковальчук Надія Миколаївна
Східноєвропейський національний
університет імені Лесі Українки, м.Луцьк

СТРІТ-ВОРКАУТ ЯК ЗАСІБ ЗАЛУЧЕННЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ ДО МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Стріт-воркаут як засіб залучення до масової фізичної культури різних верств населення. Гнітецька Тетяна Володимирівна, Ковальчук Надія Миколаївна

У статті розглядається питання зародження та поширення стріт-воркаутського руху у світі та в Україні. Піднімається проблема наукового підходу до впровадження стріт-воркаутських занять у практику масової фізичної культури населення країни.

Ключові слова: стріт-воркаут, зародження, організація, проблеми впровадження, масова фізична культура.

Стрит-воркаут как средство привлечения к массовой физической культуре разных групп населения. Гнитецкая Татьяна Владимировна, Ковальчук Надежда Николаевна

В статье рассматривается вопрос зарождения и распространения стрит-воркаутского движения в мире и в Украине. Поднимается проблема научного подхода к внедрению стрит-воркаутских занятий в практику массовой физической культуры населения страны.

Ключевые слова: стрит-воркаут, зарождение, организация, проблемы внедрения, массовая физическая культура.

Street Workout as a Way to Attract Different Population Groups to the Mass Physical Culture. Hnitytska [Tetyana](#), Kovalchuk [Nadiy](#)

The article deals with the origin and the spread of Street Workout movement in Ukraine and all over the world. It contains information about the scientific approach to the implementation of Street Workout sessions into a broad practice of mass physical culture of the country. It is known that the phrase „Street Workout” means „outdoor training” or „outdoor fitness” and involves weight training with some gymnastic elements on street horizontal bar, parallel bars, ladders and other constructions. Unlike Ghetto Workout, in which power training can take place without any special training constrictions, the sports grounds for Street Workout have certain standard to follow. This article presents the structure of a classical Street Workout area.

It also lists the most common static and dynamic elements of Street Workout trainings and competitions, as well as highlights the activity of Ukrainian public organization „Street Workout”.

It appears that the popularization of Street Workout movement takes place mostly through Internet with the help of the promotion of Street Workout ideas and video clips. The scientific research that was made has revealed the problem of insufficient scientific support of the street trainings in a wide practice of physical culture of different population groups (the selection of tools, methods of training etc. from a position of principles of health effects, age accessibility, continuity and personalization). The authors’ scientific approach to certain aspects of Street Workout trainings are described.

Key words: Street Workout, the origin, organization, implementation problems, mass physical culture.

Термін „Стрітворкаут” походить від англійського „Street workout”, що в перекладі означає „вуличні тренування” або „вуличний фітнес” і характеризується як комплекс вправ тренувань (на свіжому повітрі) з елементами гімнастичних вправ, які виконуються на спортивних конструкціях (турніках, брусах, шведських стінках, горизонтальних драбинах тощо) або без їх використання [2, 3]. Стріт-воркаут визначають як аматорський вид спорту. Кількість його прихильників в Україні, так і світі постійно зростає [2]. Рушійною силою цього руху виступає Інтернет-мережа. Саме у ній викладають свій досвід „майстри” воркаутського руху, відповідно, знеї черпають знання ті, хто починає займатися воркаутом.

Аналіз інтернет-ресурсів свідчить про досить значний та різноманітний обсяг інформації для занять стріт-воркаутом різних рівнів складності. Така інформація є досить популярною, проте не повною мірою відображає організаційно-методичні аспекти, зокрема попередження травматизму, перетренування тощо. Тому широке розповсюдження приватних „методик” вуличних тренувань на тлі зростання популярності воркаутського руху в країні вказує на необхідність наукового забезпечення стріт-воркаут-занять (добір засобів, методик навантажень тощо) з позиції дотримання принципів оздоровчого впливу, вікової доступності, поступовості, індивідуалізації.

Мета дослідження – визначити проблеми впровадження стріт-воркаутського руху в практику масової фізичної культури населення України.

Матеріали дослідження. Зародження воркауту відносять до 90-х років ХХ ст. і, переважно, пов’язують із м. Нью-Йорк (США) та іменем К. Ганібала (Hannibal For King, 1979 р. н., єгиптянина за походженням). Цей чорношкірий хлопець із 15–16 років (через брак коштів для відвідування фітнес-центрів) почав (разом з друзями) займатися силовими та гімнастичними вправами прямо на вулиці, користуючись підручним знаряддям. Згодом, завдяки Інтернету, досвід його видовищних трюків та силових можливостей почав розповсюджуватися і завойовувати широку популярність. Орієнтовно з 2000-го року в Інтернет-мережі з’явилися аматорські відеоролики з тренуваннями стріт-воркауту. Деякі з них називалися „Гетто-тренування” (Ghetto workout), що й пов’язують із афроамериканцями, які проживають у бідних районах – у так званих „Гетто”. З часом воркаутери почали підкреслювати певні відмінності „Гетто-воркауту” і „Стріт-воркауту”. Зокрема, гетто-воркаут характеризується як силовий напрям, що спрямований на зростання кількості повторень виконання тієї чи іншої вправи (наприклад, підтягувань) і на збільшення часу виконання статичних елементів (вправ на затримку тіла в будь-якому положенні за допомогою м’язової сили), при цьому наявність турніка, брус чи інших приладів не обов’язкова. У стріт-воркауті основна увага на тренуваннях приділяється технічній підготовці, зокрема розучуванню нових елементів та ускладненню старих на спеціально обладнаних місцях (спортивних майданчиках).

Як зазначалося, завдяки Інтернету, воркаут швидко почав розповсюджуватися по інших країнах, сформувавшись згодом у спортивну молодіжну течію вуличного фітнесу. Нині цей рух має світовий масштаб, а Street workout – це масштабна Всесвітня громадська організація.

Наша країна одна з перших підхопила ідею розвитку вуличного фітнесу. Так, перші об’єднання воркаутерів в Україні почали з’являтися у 2004 р., а найбільш відомим ідеологом цього руху став дніпропетровець Денис Мінін (1980 р. н.). Після того, як відео з його системою тренувань під назвою „Турник + брус, сильний парень із Дніпропетровська” (2009 рік) було розміщено онлайн, воркаутський рух почав набирати надзвичайну популярність. Саме завдяки Денису Мініну листопаді 2011 р. офіційно зареєстрована Всеукраїнська громадська організація Стріт-воркауту з центром руху у м. Дніпропетровськ [1].

Місія організації – пропаганда здорового способу життя, інтелектуальний та моральний розвиток суспільства, зміцнення фізичного і психічного здоров’я нації. Девіз організації: „Ні” – наркоманії, алкоголізму, курінню, комп’ютерній

наркоманії та азартним іграм. „Так” – новому напрямку фізичного виховання – вуличному спорту Street Workouty коли сім’ї, друзів та послідовників. Найбільш масові заходи цієї організації – майстер-класи з навчання здорового способу життя та облаштування спортивних майданчиків у дворах.

Із перших місяців заснування організація розпочала активну пропагандистську роботу. Так, у травні 2011 р. Денис Мінін з командою однодумців організував у м. Дніпропетровськ відкритий Всеукраїнський Чемпіонат стріт-воркауту (який одночасно став Першим Міжнародним фестивалем здорового способу життя). Такі фестивалі стали традиційно щорічними. Про їх рівень свідчить кількість країн-учасників, глядачів та VIP-гостей, яких із кожними роком стає все більше. Наприклад, на другому такому фестивалі (2 червня 2012 р.) виступали учасники з 12 країн, подю спостерігали 5000 глядачів; у третьому фестивалі (3 червня 2013 р.) – брали участь представники з 17 країн світу, VIP-гостей нараховувалося понад 100 осіб, глядачів – понад 10000. У грудні 2014 р. організація провела Чемпіонат світу зі стріт-воркауту, в якому брали участь уже 75 країн світу.

Нині популярність стріт-воркауту продовжує зростати, особливо серед молоді України. Рух має прихильників у 24 областях країни зі 150-ти тисячами активних воркаутерів. За даними Д. Мініна, найближчим часом передбачено їх зростання до 300 тисяч (у зв’язку з відкриттям нових майданчиків стріт-воркауту та відеороликів в YouTube) [2].

Про рівень воркаутського руху в країні свідчать надзвичайно високі спортивні досягнення українських воркаутерів на світовій арені. Так, переможцями Першого і Другого Чемпіонатів Світу зі стріт-воркауту, які проходили у Латвії, були українські атлети: 2011 р. – Євген Козир (м. Харків), 2012 р. – Євген Кочерга (м. Одеса), 2-ге місце (2012 р.) – Євген Козир (м. Харків). Із цього ж періоду голова Всеукраїнської стріт-воркаутської організації Денис Мінін стає лідером і головою Міжнародної організації здорового способу життя „Street Workout”, яка проводить тури здорового способу життя по містах і країнах СНД та Європи, чемпіонати, фестивалі, майстер-класи, семінари тощо.

У стріт-воркауті, як альтернативному виді спорту, розроблено систему розрядів. Змагання можуть проходити:

- у вільному стилі – кожний показує свою програму;
- у форматі поєдинку один на одного („батли”), протягом якого два суперники по черзі показують свою програму і судді вибирають кращого. При виконанні комплексу вправ 7 розряду спортсмен стає майстром спорту зі Стріт-воркауту.

Підготовка воркаутера (термін – турнікмен, який часто використовують у засобах масової інформації, не зовсім правильний) має певну структуру [5]. До основних вправ воркаут-тренування відносять: підтягування на перекладині; вихід на дві руки на перекладині; „віджимання”; „віджимання” на брусах; передній вис; додаткові вправи для „преса” та інших груп м’язів. Найбільш розповсюджені елементи статичних затримок тіла вуличної гімнастики – „горизонт” („планш”): боковий, літак, на одній руці, горизонтальний упор; „крокодилчик” (на дві руки, на одну руку); „ластівка”; передній вис; стійка на руках (прогнута, пряма, свічкою, ноги нарізно); кут; упор на напівзігнутих; „прапор”. Серед динамічних вправ: вихід „Ангела”; вихід „Принца”; вихід силою (на одну руку, дві руки); „спис”; „офіцерський” (капітанський вихід); підйом-переворотом (повільно („пір’їнка”), зворотнім хватом, на одній руці); силовий вихід на дві руки тощо [2, 4, 5].



Рис. 1. Проект класичного стріт-воркаутського майданчика [6]

Як зазначалося вище, у стріт-воркауті (на відміну від гетто-воркауту) основна увага упор на тренування приділяється технічній підготовці, розучуванню нових та ускладненню виконання засвоєних елементів на спеціально обладнаних місцях (спортивних майданчиках). Такі майданчики для занять стріт-воркаутом мають певний стандарт [6]. На рисунку 1 представлено класичний стріт-воркаутський майданчик, який включає: рукоходи (коловий, криволінійний, кільцевий), турніки (класичні, високі, низькі, каскади), шведську стінку, бруси (вузькі, широкі), лави для тренування м’язів преса.

Аналіз стріт-воркаутської діяльності свідчить про те, що це видовищний вид рухової активності. Одиночні і, особливо, командні (парні, трійками чи більшою кількістю спортсменів) виступи викликають захоплення, підвищують позитивні емоції у глядачів, слугують високоефективним засобом пропаганди та залучення до занять фізичною культурою і

спортом людей різного віку.

ВИСНОВКИ

1. Стріт-воркаут являє собою комплекс силових тренувань з елементами гімнастичних вправ: різноманітні виспи, балансові елементи, динамічні оберти. Елементи воркауту для початківців слугують поліпшенню їх силових можливостей для подальшого виконання складних і видовищних вправ. Чимало таких елементів мають місце і в шкільній програмі фізичної культури. Загалом зростання популярності воркаутського руху й розповсюдження приватних „методик” вуличних тренувань викриває проблему недостатнього наукового забезпечення стріт-воркаут-занять (добір засобів, методик навантажень тощо з позиції дотримання принципів оздоровчого впливу, вікової доступності, поступовості, індивідуалізації).

2. На нашу думку, питання навчання методики занять стріт-воркаутом слід внести в програми підготовки фахівців із фізичного виховання і спорту, зокрема в програму дисципліни „Гімнастика та методика її навчання” чи в програму „Атлетична гімнастика та методика її навчання”, а також у програми фізичного виховання учнівських та студентських навчальних закладів. (Наприклад, в деяких країнах елементи вуличної гімнастики хочуть впровадити в програму фізичної підготовки військових [2]).

3. У своїй діяльності воркаутери користуються „народною” термінологією спортивних елементів (наприклад: „капітанський підйом”, „стілчик”, „пластівка”, „склепка”), які, переважно, є гімнастичними і мають уже визначену спортивну термінологію. Ми вважаємо доцільним складання і розповсюдження тлумачного словника назв стріт-воркаутських елементів, що полегшить спортсменам пошук науково-обґрунтованих методик розучування елементів у спеціальній літературі. Таке розповсюдження варто здійснювати через Інтернет-мережу, оскільки, в основному, саме з неї черпають знання ті, хто починає займатися воркаутом. Крім того, варто рекомендувати авторам відеороликів інтернет-шкіл розпочинати навчання вправ з уточнення правил самострахування при виконанні того чи іншого елемента.

4. Дана публікація лише частково висвітлює проблеми наукового підходу до організації стріт-воркаутських занять, що потребує продовження дослідження.

ЛІТЕРАТУРА

1. Денис Минин – деятельность. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.minin.org.ua/?page_id=36 .
2. Стріт-воркаут. Вікіпедія. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/Street_workout.
3. Стріт-воркаут. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://street-workout.org/>.
4. About us. Street Workout [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://street-workout67.webnode.ru/pro-nas/>
5. Horizontal bar exercises for beginners. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://turnik.pro/lessons/tryuki-na-turnike-dlya-nachinayuschih.html#comment7>
6. What is the sports grounds for Street Workout made of? [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://workout.pro/>

Грецький О., Мицкан Б.
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Дослідження присвячене вивченню змісту мотивації до занять спортом на різних етапах тренувально-змагальної діяльності, розробці методики формування мотивації юних спортсменів-плавців на початковому етапі підготовки та експериментальній перевірці її ефективності. Систематизовано найбільш відомі підходи щодо ролі особистісних і ситуаційних факторів у формуванні мотивації до спортивної діяльності, а також класифікації та змісту етапів мотиваційного процесу. Визначено, що мотив досягнення успіху в спорті обумовлений складною взаємодією особистісних факторів або мотивів (ситуаційні фактори; результуючі тенденції, емоційні реакції; поведінка пов'язана з досягненнями) та мотивів вибору дітьми виду спорту.

У дисертації доведено, що в спортивній діяльності важливими є п'ять рангів позитивних мотивів (мотив досягнення успіху, емоційного задоволення; патріотичний мотив, мотив самоствердження, бажання проявити себе у спорті, мотив фізичного удосконалення).

Основна мета розробленої нами експериментальної методики формування мотивації до занять плаванням – запобігти будь-яким діям, які могли б призвести до виникнення негативних мотивів і переростання їх у мотиваційні кризи та оптимізація процесу розвитку фізичних якостей й удосконалення плавальної підготовки.

Визначено ефективність такої методики формування мотивації на початковому етапі підготовки юних плавців.

Ключові слова: мотивація, спортивна діяльність, етап початкової підготовки.

Анотація. Грецький О. *Формирование мотивации к занятиям спортом.* Исследование посвящено изучению содержания мотивации к занятиям спортом на различных этапах тренировочно-соревновательной деятельности, разработке методики формирования мотивации юных спортсменов-пловцов на начальном этапе подготовки и экспериментальной проверке ее эффективности. Систематизированы наиболее известные подходы к роли личностных и ситуационных факторов в формировании мотивации к спортивной деятельности, а также классификации и содержания этапов мотивационного процесса. Определено, что мотив достижения успеха в спорте обусловлен сложным взаимодействием личностных факторов или мотивов (ситуационные факторы; результирующие тенденции, эмоциональные реакции, поведение связано с достижением) и мотивов выбора детьми вида спорта.

Установлено, что в спортивной деятельности важны пять рангов положительных мотивов (мотив достижения успеха, эмоционального удовлетворения; патриотический мотив, мотив самоутверждения, желание проявить себя в спорте, мотив