

16. Сущенко Т.І. Концепція розвитку післядипломної педагогічної освіти / Сущенко Т.І. //Післядипломна освіта в Україні. – 2007. – № 1. – С. 23–27.
17. Тимчук Л.І. Система освіти дорослих в Україні (50-80-ті роки ХХ ст.)/Тимчук Л.І.// Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи. – 2015. – Вип. 1 (10). – С. 123-134.
18. Устинова Н. В. Розвиток творчого потенціалу вчителя у системі післядипломної освіти: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Устинова Н. В. – Київ, 2006. 24 с.
19. Цибанюк О. Управління системою фізичного виховання школярів на Буковині (друга половина ХІХ – початок ХХ століття) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Цибанюк Олександра Олександрівна. – Івано-Франківськ, 2008. – 265 с.
20. Ячнюк І. Історичні етапи професійної підготовки вчителів фізичної культури на Буковині /І. Ячнюк. //Історичні, філософські, правові й кадрові проблеми фізичної культури. 2015. – С. 23-26.

References

1. Boyarska-Homenko A. (2019) Rozvitok pitan osvlti doroslih u pedagogichny dumstl Avstrii. Pedagogichni nauki. №86. 18-22.
2. (1908) Himnastychno-pozharnychnyy kurs. Narodna sprava. 22-23. 9-10.
3. Dariychuk C.V. (2018) Tilovykhovna ta zdorov'yazberihayucha tematyka sotsial-demokratychnoyi presy Bukovyny pochatku ХХ st. Sotsial'no-humanitarni nauky ta suchasni vykyky. 277-280.
4. (1909) Zapomohy dlya Syichey. Hromadyanyn. 20 sichnya. p.4.
5. Padalka H.M. (2008) Pedahohika mystetstva. Teoriya i metodyka vykladannya mystets'kykh dystsyplin 274 p.
6. Rudnyts'ka O.P. (2002) Pedahohika: zahal'na ta mystets'ka: navch. pos. 270 p.
7. Kozyr A.V. (2016) Osnovni tendentsiyi rozvytku mystets'koyi osvity na suchasnomu etapi. Profesionalizm pedahoha: teoretychni y metodychni aspekty. № 3. 25-37.
8. Kuznetsova V.M., Shevernyts'ka N.M. (2017) Suchasni tendentsiyi mystets'koyi osvity. Mystets'ka osvita. № 3. 15-19.
9. Kurs pozharnycho-himnastychnyy Soyuz Sichey na Bukovyni. Hromadyanyn. 10 sichnya. 2-3.
10. Lavrynets' A.P. (2018) Suchasni tendentsiyi mystets'koyi pislyadyplomnoyi pedahohichnoyi osvity. Journal ScienceRise: Pedagogical Education №4(24). 47-50.
11. Otych O.M. (2009) Mystetstvo u systemi rozvytku tvorchoyi individual'nosti maybutn'oho pedahoha profesiynoho navchannya: teoretychnyy i metodychnyy aspekty: monohrafiya. 752 p.
12. Oliynyk V.V. (2012) S'ohodennya ta perspektyvy rozvytku pislyadyplomnoyi pedahohichnoyi osvity. Postmetodyka. № 4 (107). 2-6.
13. Syichovi visti. Hromadyanyn. (1909). №.21-22. 4-5.
14. Sushchenko T.I. (2007) Kontsepsiya rozvytku pislyadyplomnoyi pedahohichnoyi osvity. Pislyadyplomna osvita v Ukrayini. № 1. 23-27.
15. Tymchuk L.I. (2015) Systema osvity doroslykh v Ukrayini (50-80-ti roky ХХ st.). Osvita doroslykh: teoriya, dosvid, perspektyvy. №1(10). 123-134.
16. Ustynova N. (2006) Rozvytok tvorchoho potentsialu vchytelya u systemi pislyadyplomnoyi osvity: avtoref. dys. ... kand. ped. Nauk. 24 p.
17. Tsybanyuk O. (2008) Upravlinnya systemoyu fizychnoho vykhovannya shkolyariv na Bukovyni (druga polovyna ХІХ – pochatok ХХ stolittya) : dys. kand. ped. nauk : 13.00.01. 265 p.
18. Yachnyuk I. (2015) Istorychni etapy profesiynoyi pidhotovky vchyteliv fizychnoyi kul'tury na Bukovyni. Istorychni, filosof's'ki, pravovi y kadrovi problemy fizychnoyi kul'tury. 23-26.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.12(120)19.25
УДК 796.015:685.648.66]-055.2

Ячнюк М.Ю.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Чернівецький національний університет імені Ю Федьковича, м. Чернівці
Ячнюк Ю.Б.
старший викладач
Чернівецький національний університет імені Ю Федьковича, м. Чернівці
Ячнюк І.О.
старший викладач
Чернівецький національний університет імені Ю Федьковича, м. Чернівці

САЙКЛІНГ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК

У статті акцентована увага на тому, що провідною умовою фізичного розвитку людини є досягнення успіхів в здоровому способі життя. Оптимальна рухова активність є основою методики формування здорового способу життя сучасної людини, яка впливає на різні сфери її життєдіяльності. Рухова активність людини в гармонічному поєднанні з

фізичні вправи, виступають незамінними засобами профілактики захворювань, важливими факторами зміцнення здоров'я людини та підтримки її працездатності. До повсякденної рухової активності, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, відносяться види рухів, спрямовані на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, приймання їжі, зусилля, витрачені на її приготування, придбання продуктів), а також навчальну та виробничу діяльність, а спеціально організована рухова активність поєднує різноманітні за своєю структурою форми занять фізичними вправами. Різноманітність фізичних вправ, точність дозування навантажень, роблять заняття на велотренажерах, доступними людям різних вікових категорій.

Ключові слова: здоров'я, рухова активність, здоровий спосіб життя, оздоровча діяльність, сайклінг.

Ячнюк М.Ю., Ячнюк Ю.Б., Ячнюк І.О. Сайклинг как средство повышения двигательной активности женщин. В статье акцентировано внимание на том, что ведущим условием физического развития человека является достижение успехов в здоровом образе жизни. Оптимальная двигательная активность является основой методики формирования здорового образа жизни современного человека, влияет на различные сферы его жизнедеятельности. Двигательная активность человека в гармоничном сочетании с физическими упражнениями, выступают незаменимыми средствами профилактики заболеваний, важными факторами укрепления здоровья человека и поддержания его работоспособности. К повседневной двигательной активности, по определению Всемирной организации здравоохранения, относятся виды движений, направленные на удовлетворение естественных потребностей человека (сон, личная гигиена, прием пищи, усилия, затраченные на ее приготовление, приобретение продуктов), а также учебную и производственную деятельность, а специально организованная двигательная активность сочетает разнообразные по своей структуре формы занятий физическими упражнениями. Разнообразие физических упражнений, точность дозирования нагрузок, делают занятия на велотренажерах, доступными людям разных возрастных категорий.

Ключевые слова: здоровье, двигательная активность, здоровый образ жизни, двигательная активность, сайклинг.

Yachnyk M., Iachniuk I., Iachniuk I. Cycling as way increasing women motor activity. The article focuses on the fact that the leading condition for the physical development of a human is to achieve success in a healthy lifestyle. Healthy living is a practical action aimed at preventing diseases, strengthening all systems of the body and improving the overall well-being of the person. Optimal motor activity basis of the method of formation of healthy lifestyle, which influences different spheres of modern human life. Its need is determined by the patterns of normal growth and body development. It provides for the development and improvement of various processes of vital activity, support and promotion of health. Human physical activity with harmonious combination exercise, are indispensable means of preventing diseases, important factors for promoting human health and maintaining its efficiency. According to the definition of the World Health Organization, daily motor activity includes types of movements aimed at meeting the natural human needs (sleep, personal hygiene, eating, efforts spent on its preparation, purchase of products), as well as training and production activities, and specially organized physical activity combines various forms of exercise in its structure. The uniqueness of cycling is that during training you not only imitate mountain biking, but also exercise, and all this is done under pleasant music and under the guidance of an experienced trainer and lasts 45-55 minutes. During the exercise, almost all skeletal muscles are activated, and the load is distributed almost evenly into the upper and lower body. Variety of physical exercises, accuracy of dosing of loads, make the exercise on bikes accessible to people of different age categories. One of the main conditions for the physical development of young people, achieving success in a healthy life is health itself. Human health depends on the lifestyle that characterizes the conditions and features of daily life. Lifestyles cover different spheres: work, study, life, social life, culture, people's behavior and their spiritual values.

Keywords: health, motor activity, healthy lifestyle, wellness activities, cycling.

Постановка наукової проблеми. Однією з головних умов фізичного розвитку молоді, досягнення успіхів в здоровому житті є саме здоров'я. Здоров'я людини залежать від способу життя, що характеризує умови й особливості повсякденного життя. Спосіб життя охоплює різні сфери: працю, навчання, побут, суспільне життя, культуру, поведінку людей та їхні духовні цінності.

Рекреація – це поняття, яке охоплює широке коло проблем, спрямованих на підтримання життєвих сил та оздоровлення людини. Це поняття охоплює діяльність людини у вільний від роботи час для відновлення, зміцнення фізичних і духовних сил і всебічного розвитку особистості, що проводяться в закритих приміщеннях і просто неба, у природному й урбанізованому середовищах [6].

Аналіз літературних джерел. На сьогодні загально визнаним є факт, що здоров'я та благополуччя населення є ключовими факторами економічного та соціального розвитку будь-якої країни. Перспективи розвитку і самого існування держави значною мірою залежать від того, як відбувається процес відтворення основи продуктивних сил людських ресурсів. Конституцією України визначено, що людина, її життя і здоров'я є найвищим соціальними цінностями держави.

Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організм й поліпшення загального самопочуття людини. До його складників відносять, насамперед, активну рухову діяльність, збалансоване харчування, достатній сон, оптимальний режим дня, відсутність шкідливих звичок і позитивні емоції [1].

Формування здорового способу життя, виховання здорових, всебічно розвинених, патріотично налаштованих

молодих громадян має стати державним пріоритетом, стрижнем, який об'єднає народ України в його намаганнях до національного відродження, повноцінного входження у світову спільноту [4]. Особистість має бути корисною суспільству, тому вона має бути фізично розвинена, соціально адаптована, психічно зрівноважена, має жити у гармонії з природою і мати чіткі позитивні мотивації, мати духовну основу. У 2012р. представники 53 країн Європейського регіону на сесії Європейського регіонального комітету ВООЗ (Всесвітня організація охорони здоров'я) затвердили основи нової регіональної політики «Здоров'я 2020». Основна мета такої політики-покращення здоров'я для всіх та скоротити нерівність щодо здоров'я шляхом удосконалення лідерства та стратегічного керівництва в інтересах здоров'я. На сьогодні в Україні здійснюються певні кроки щодо збереження та зміцнення здоров'я її громадян. Одним з основних завдань Стратегії сталого розвитку «Україна - 2020», затвердженої Указом Президента України від 12 січня 2015 року № 5, є створення оптимальних умов для реалізації потенціалу кожного громадянина впродовж всього життя та досягнення адекватних стандартів якості життя та благополуччя, підвищення особистості відповідальності громадян за власне здоров'я. Орієнтиром у проведенні такої роботи є програма Європейського Союзу «Європейська стратегія здоров'я 2020». Однією з головних умов фізичного розвитку молоді, досягнення успіхів в здоровому житті є саме здоров'я, а рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я людини залежать від способу життя. Здоровий спосіб життя – основа життєдіяльності нації і держави. Він обумовлює сьогодні сукупність таких умов навчання і виховання, спілкування, праці й відпочинку, в яких проявляються звички, режим життя, що сприяють збереженню, зміцненню, відтворенню і передачі здоров'я майбутньому поколінню. Здоровий спосіб життя молоді є одним із пріоритетів Державної цільової соціальної програми «Молодь України» на 2016-2020 роки, що реалізується шляхом здійснення заходів, спрямованих на популяризацію та утвердження здорового і безпечного способу життя та культури здоров'я серед молоді [2].

Здоров'я людини на 51 % залежить від способу життя. Тому, щоб бути здоровою і народити здорових дітей, кожна молода людина повинна пізнати насамперед сама себе, знати особливості людського організму, основні засоби здорового способу життя, запобігання різним захворюванням, шкідливим звичкам; вміти керувати своїм здоров'ям, що надасть їй шлях до повноцінного життя.

Основою методики формування здорового способу життя є оптимальна рухова активність. Один із найважливіших показників способу життя – обсяг рухової активності, який поєднує різноманітні рухові дії, що виконуються в повсякденному житті, виробничій і навчальній діяльності.

Метою написання статті є вивчення мотивів жінок середнього віку до занять сайклінгом та їх вплив на стан здоров'я.

Аналіз досліджень проблеми. Результати наукових досліджень свідчать, що рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я людини залежить від способу життя. Одним із найважливіших показників способу життя – є обсяг рухової активності. Дослідження О. Андрєєвої, О. Благій, Є. Приступи доводять що активізація рухової активності покращує стан здоров'я людини [1, 5].

Виклад основного матеріалу. Рухова активність – природна спеціально організована рухова діяльність людини. Оптимальна рухова активність забезпечує розвиток і вдосконалення різноманітних процесів життєдіяльності, підтримки і зміцнення здоров'я. Дослідження показали, що рівень фізичної активності майже у 70% всіх вікових груп населення України нижчий мінімально допустимого, що призводить до «м'язового голодування».

Її потреба обумовлюється закономірностями нормального росту і розвитку організму.

У процесі життєдіяльності людини рухова активність визначається системою цінностей за такими складниками, як соціально-культурний (особистісні цінності, які мають важливе значення для суспільства), індивідуально-психологічний (цінності, які отримані в результаті рухової активності, є орієнтиром здорового способу життя та міцного здоров'я).

Ефективність рухової активності визначається впливом на такі сфери життєдіяльності людини:

- пізнавальну – через усвідомлення ролі й значення для гармонійного розвитку людини задоволення біологічної потреби в рухах;
- емоційну – через формування позитивного ставлення до фізичної активності, а також її значення в системі людських цінностей;
- фізичну (психомоторну) – через формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних та психофізичних якостей, збереження й зміцнення здоров'я.
- Реалізуючи фізичну активність, людина задовольняє низку життєво необхідних потреб [5], а саме:
 - відпочинку та релаксу, що можна задовольнити, змінюючи різновид діяльності;
 - психофізичної активності, задовольняючи яку, людина компенсує природну гіподинамію;
 - зміни способу або середовища життєдіяльності, що надзвичайно важливо в урбаністичному суспільстві;
 - емоційного задоволення, приємності, що продукує позитивні емоції;
 - зменшення рівня самоконтролю над своїми діями в процесі розслаблення, рекреації;
 - гальмування агресії, що можливо в процесі фізичної активності, яка сприяє формуванню позитивної мотивації й дає можливість підкорити негативні емоції людини.

У 2016 році схвалено Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року. «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», яка спрямована на створення умов для підвищення рівня залучення населення до оздоровчої рухової активності [2].

Оздоровча фізична культура використовує всі форми, засоби і методи, що забезпечують зміцнення і збереження здоров'я, формують оптимальний фон для життєдіяльності людини. Завданням оздоровчої фізичної культури є загальне

оздоровлення, підвищення опірності організму шкідливим впливам зовнішнього середовища, попередження захворювань і т.д.

Заняття оздоровчою фізичною культурою необхідні людині в різні періоди життя та не ставлять собі завдання досягнення яких-небудь спортивних результатів або лікування хвороб (як у ЛФК) і доступні всім практично здоровим людям. Вікові межі не є протипоказаними до занять руховою активністю. Рух – це ознака повноцінного життя й діяльності людини в будь-якому віці.

Поняття фізкультурно-оздоровча технологія об'єднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях. Серед програм, заснованих на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості, найбільш розповсюдженими вважаються такі, що побудовані на різних видах локомоцій. До таких програм належать наступні:

а) без використання технічних пристроїв, а саме: аеробіка К. Купера, оздоровча ходьба, біг підтюпцем;

б) з використанням технічних пристроїв, а саме: катання на роликових ковзанах, фітнес-програми на кардіо-тренажерах, програми спінбайк-аеробіки (спіннінг, сайклінг).

Сайклінг – це групові заняття на велотренажерах (витоки цих вправ мають свій початок ще з далеких 90-х, коли видатний велосипедист Джон Голберг вирішив поєднати своє улюблене заняття з фітнесом). Важлива відмінність групових занять від крутіння педалей тренажера наодинці – азартність, оскільки вона імітує групову велогонку в різних режимах (по шосе, в гору, по пересіченій місцевості і тому подібне). Заняття можуть бути різної складності і спрямованості: базові, (що допомагають засвоїти специфіку техніки), силові, швидкісні. Заняття проводяться з використанням спеціального велотренажера, котрий імітує основні елементи рухової діяльності спортсмена-шосейника. Його унікальність полягає в тому, що під час тренування не тільки ви імітуєте їзду на гірському велосипеді, а й займаєтеся силовими вправами, і все це відбувається під приємну музику і під керівництвом досвідченого тренера та триває 45-55 хвилин.

Під впливом занять сайклінгом знижується ризик серцево-судинних захворювань, та покращуються показники серцевого м'язу, кров'яного тиску. Крім цього під впливом занять на велотренажерах покращуються процеси обміну речовин і енергії. Завдяки динамічним та дуже активним вправам за тренування спалюється до 700 калорій. Важливе значення має вплив тренувального процесу і на м'язи. Під час виконання вправ активізуються майже всі скелетні м'язи, та навантаження розподіляються майже рівномірно на верхню і нижню частини тіла.

Для підвищення емоційності занять у полі зору тих, хто займається, розташовують екран (відеомонітор) із зображенням умовної місцевості (лісові стежки, паркові доріжки) [3].

В анкетуванні прийняли участь 30 жінок у віці 21-45 років, які займаються у студії «Ритм» м. Чернівці. Проаналізувавши відповіді респондентів ми визначили у % відношенні рівень інтересу жінок до фізичної культури (рис. 1).

У жінок достатньо сформована потреба до занять фізичною культурою, про це свідчить той факт, що (52 %) оцінили свій рівень зацікавленості до занять фізичної культури та спорту, як вище середнього та великий, (40,03 %) – як середній і лише (7,89 %) як нижче середнього.

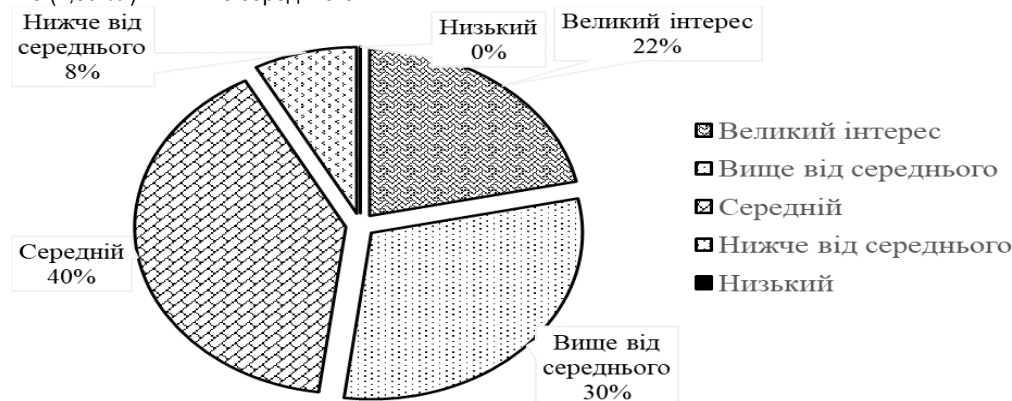


Рис 1. Рівень інтересу в жінок до фізичної культури

Аналіз особистих мотивів, що є для жінок спонукальним стимулом до занять спортом у студії «Ритм» (сайклінгом) дав можливість виділити з перерахованих в анкеті головні: бажання оздоровлення свого організму, покращення фізичної підготовки і зміцнення здоров'я (67,2 %); профілактикою стресових станів (19,4 %), підвищення загальної працездатності (43,3 %) компенсація дефіциту рухової активності (44,8 %).

Серед опитуваних жінок лише 22,4 % відзначили що рухова активність є для них активним відпочинком.

Висновки. Більшість жінок знають про позитивний вплив занять оздоровчою фізичною культурою. Заняття сайклінгом сприяють поліпшенню здоров'я, загального стану організму та доброго самопочуття, підвищенню працездатності людини. Саме тому сайклінг інтенсивно розвивається і отримує дедалі більшої популярності серед жінок різного віку та різного рівня фізичної підготовки. Головне завдання сайклінгом – оздоровлення організму. Саме тому заняття можуть бути рекомендовані всім, хто хоче підтримати своє тіло у відмінній формі, бути бадьорим, життєрадісним і здоровим.

Література

1. Андреева О., Пацалюк К. Чинники, що детермінують рекреаційну активність осіб зрілого віку // Слобожанський науково-спортивний вісник:збірник наукових статей. Харків : ХДАФК,2008.С.31-34.

2. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Державної цільової соціальної програми «Молодь України» на 2016-2020 роки та внесення змін до деяких постанов Кабінету Міністрів України» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/148-2016-%D0%BF>.
3. Товт В.А. Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.
4. Формування здорового способу життя молоді. Навчально-методичні рекомендації /Авт. колект. Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, Н.Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. Т. Андріученко) - 2-ге вид.- К.: Бланк-Прес, 2019.-120с.
5. Фізична рекреація / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 447 с.
6. Ячнюк М. Теоретичні основи залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності // Збірник наукових праць Волинський національний університет імені Лесі Українки. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві 2012. №2 (18).С. 210-212.

Reference

1. Andrieieva O., Patsaliuk K. (2008) "Factors that determine the adult's recreational activity", Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk: zbirnyk naukovykh statei. Kharkiv : KhDAFK. pp. 31-34.
2. Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine "On approval of the State Target Social Program" Youth of Ukraine "for 2016-2020 and amending some resolutions of the Cabinet of Ministers of Ukraine", available at: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/148-2016-%D0%BF>.
3. Tovt V.A., Marionda I.I., Syvokhop E.M., Susla V.Ia. (2015) "Theory and technology of health and recreational motor activity". Navchalnyi posibnyk dlia vykladachiv i studentiv. – Uzhhorod, DVNZ «UzhNU», «Hoverla». 2015. P. 88.
4. T. Andriuchenko, O. Vakulenko, V. Volkov, N. Dziuba, N.Komarova, I. Piesha, N. Tilikina (2019) "Forming a healthy lifestyle for young people". Navchalno-metodychni rekomendatsii. K.: Blank-Pres. P 120.
5. Prystupa Ye. N., Zhdanova O. M., Lynets M. M. (2010) "Physical recreation". Lviv : LDUFK. P– 447.
6. Yachnyk M. (2012) "Theoretical bases of student involvement in recreational activities". Zbirnyk naukovykh prats Volynskiy natsionalnyi universytet imeni Lesi Ukrainky. Fyzichne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. Vol. 18, no 2, pp. 210-212.