

Uzhgorod, 78 p.

12. Mitova, O. & Onishchenko V. (2019), "Content and means of control of theoretical readiness of basketball players at the stage of initial training". Sports Bulletin of the Dnieper. no 4, pp. 74–84.

13. Pityn, M. (2013). "Theoretical training in the system of long-term training of volleyball athletes". Bulletin of the Precarpathian University. Series: Physical Culture, no. 17, pp. 184–190.

14. Prokofieva, L. & Marchenko, G. (2019), "Methods of selection and determination of sports abilities at the stage of initial training in volleyball". Modern problems of physical education, sports and human health: materials of the III International Internet conference (Odesa, November 4-5, 2019). Odesa, pp.118–122.

15. Nightingale, O.M., Mitsak, I.V., Kireev, O.A. & Dubovichenko, S.A. (2015), "Learning techniques of volleyball players, taking into account the level of development of physical qualities at the stage of initial training". Physical education and sports in the context of the state program of development of physical culture in Ukraine: experience, problems, prospects. Zhytomyr, no 2. pp. 51-54.

16. Turkovsky, V.V., Nosko, M.O., Osadchiy O.V., Garkusha S.V. & Jula, L.W. (2009). "Volleyball": DYSS curriculum. Kyiv, 140 p.

17. Sharafaeva A.B. (2009), "Training and improvement of volleyball technique". Methodical manual. Tomsk. 85 p.

18. Shchepotina, N. Yu. (2017), "Substantiation of the effectiveness of building the training process of qualified volleyball players on the basis of model training tasks". Scientific journal of NPU named after MP Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), no 3K, 537-541.

19. Hnatchuk, Y., Lynets, M., Khimenes, K. & Pityn, M. (2018), Improvement of physical preparedness of qualified volleyball players. Journal of Physical Education and Sport, no 18 (1), 239-245.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).06

Вихляєв Ю. М.
професор, доктор педагогічних наук,
професор кафедри фізичного виховання та здоров'я
Київський національний університет технологій та дизайну

МОТИВУВАННЯ ЯК СКЛАДНИЙ АЛГОРИТМ СПОНУКАННЯ ЛЮДИНИ ДО ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ ТА РЕКРЕАЦІЙНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ

У статті розглянута схема до занять руховою та рекреаційною діяльністю, так як заняття руховими вправами в умовах зростаючої гіподинамії сучасної людини є нагальною потребою та умовою зміцнення здоров'я. На шляху до створення дієвого і тривалого мотиваційного стимулу аматора занять фізичними вправами чекає багато перешкод і вбивць мотивації, які необхідно знати і вміти долати. Також існують різні способи для підкріплення мотивації: нагадування про необхідність і важливість виконання занять руховою активністю, перевірка щотижня власного фізичного стану, створення нових звичок і посилення своїх мотивацій діями, ранжування за важливістю своїх завдань, відкладення того, що може почекати, приділення всієї уваги найбільш необхідним. В результаті дослідження літературних джерел розроблена схема структури формування мотивації до рухової діяльності у загальному вигляді, що представлена на рисунку. Представлені висновки показують, що потреби і мотивація до рухової діяльності відносяться до соціальних потреб, які потребують спеціального вивчення, так як на відміну від більш важливих біологічних та соціальних потреб, вони не є першочерговими, а навпаки – повинні витримати боротьбу суперечностей з такими приємними заняттями як відпочинок, відвідування і перегляд кінофільмів, футболу, зустрічі з друзями, вживання алкогольних напоїв, тощо. Другий висновок констатує: структура мотивації до рухової діяльності є складним багатofакторним алгоритмом, що залежить від багатьох чинників, які мають як узагальнений, так і індивідуальний характер, причому розвиваються і змінюються в динаміці.

Ключові слова: потреби, мотивування, схема, алгоритм, рухова діяльність.

Vykhliaiev Yu. Motivation as a complex algorithm of encouraging a person to engage in motional and recreational activity. The article considers the scheme of physical and recreational activities, as physical exercises in the growing hypo dynamics of modern man is an urgent need and condition for improving health. On the way to creating an effective and long-lasting motivational stimulus for exercise enthusiasts, there are many obstacles and killers of motivation that you need to know and be able to overcome. There are also different ways to strengthen motivation: reminding about the need and importance of physical activity, checking your physical condition every week, creating new habits and strengthening your motivations by actions, ranking the importance of your tasks, postponing what to expect, paying full attention to the most necessary. As a result of research of literature sources the scheme of structure of formation of motivation to motor activity in the general kind which is presented in drawing is developed. The presented conclusions show that the needs and motivation for physical activity are social needs that require special study, because in contrast to more important biological and social needs, they are not paramount, but on the contrary - must withstand the conflict with such enjoyable activities as recreation, visiting and watching movies, football, meeting friends, drinking alcohol, etc. The second conclusion states that the structure of motivation for motor activity is a complex multifactor algorithm that depends on many factors that are both generalized and individual, and develop and change in dynamics.

Key words: needs, motivation, scheme, algorithm, motor activity.

Актуальність. Умови створення мотивації до занять руховою діяльністю є складною нагальною проблемою, що недостатньо розроблена, так як більшість досліджень присвячена створенню біологічних потреб і механізмів їх здійснення [2, 5, 13, 15, 16]. В той же час потреби і мотивація до рухової діяльності відносяться до соціальних потреб [3, 4, 7, 8, 9,], причому є більш важливі соціальні потреби, наприклад, потреба працювати і заробляти гроші і відповідні матеріальні бонуси, так як вони задовольняють більшість як біологічних (голод, спрага, одяг, комфортне житло, тощо), так і соціальних потреб (можливість навчання у престижних навчальних закладах, посади з високою платнею, інтелектуальна престижна праця, тощо). Тому, теоретичне обґрунтування і аналіз шляхів і механізмів створення мотивації до рухової діяльності є дуже важливим питанням, що потребує численних досліджень.

Мета роботи - провести теоретичне дослідження шляхів і схеми створення мотивації до рухової діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Мотивування є тривалим процесом активації спонукальних сил поведінки особистості з метою переходу в актуальний стан потреб, потягів, бажань рухової діяльності. Формується свого роду «активний стан», або «стан активації» людини, який спричинить той чи інший «дійовий контент» даної ситуації, викличе певні дії особистості: здійснити тренування або відкласти його та зайнятись більш нагальними потребами. Вказаний «стан активації» і є складним комплексом спонукування дії особистості в цій ситуації, тобто відповідною мотивацією діяння. Після виконання дії відбувається індивідуальна оцінка очікувань від її результатів. Якщо ми не помічаємо швидких результатів, мотивація для занять руховою діяльністю слабшає. Або з'являються інші невідкладні справи, наприклад екзаменаційна сесія або напружений період на роботі. І знову може вийти так, що ці нові потреби (нові осередки збудження) почнуть потихеньку забирати енергію з вогнища, пов'язаного з нашим бажанням отримати покращення фізичного стану або гарне тіло [1, 6, 11, 14, 17]

В умовах невизначеності сформувати мотив ніяк не вдається. Сильний мотив обов'язково повинен бути підкріплений емоціями, значними для вас образами [10, 12]. Існують різні способи для підкріплення мотивації:

1) нагадування про необхідність і важливість виконання занять руховою активністю – для цього можна використати заставки на робочому столі комп'ютера, магнітики на холодильник, власні неприглядні світліни жирових складок і напроти - світліни струнких представників жіночої або чоловічої статі, якісь приємні асоціації з руховими діями, купальники, що занадто малі на вас, тощо;

2) перевірка щотижня власного фізичного стану та ваги тіла – для цього є простий тест, особливо дієвий у динаміці: ви фіксуєте свій пульс за 30 с у спокої, потім виконуєте 20 присідань за 30 с на місці, через 1 хвилину відновлення знову фіксуєте ЧСС за 30 с. Підсумок двох показників буде свідчити про ваш фізичний стан. Також після цього зважуйтеся. Ці показники занотуйте в щоденник. Це допоможе вам пам'ятати про власний стан і вагу та понизить спокую зайвого «перекусу»;

3) створення нових звичок і посилення своїх мотивацій діями. Наприклад, якщо ви не можете відмовитись від солодощів, попередньо виконайте танок перед дзеркалом в інтенсивному темпі. Таким чином, ви не лише отримаєте позитивні емоції, але й витратите зайві калорії і «чесно заробите» своє печиво або цукерку [18].

4) ранжування за важливістю своїх завдань, відкладення того, що може почекати, приділення всієї уваги найбільш необхідним. Ставте завдання виконати їх на 4 бали, пам'ятайте що краще – ворог хорошому, звісно, якщо ця справа не є сенсом усього вашого життя! Тому, інші нагальні справи скажуть вам спасибі за заощаджений час для їх виконання.

Головна проблема з мотивацією полягає в тому, що вона дуже швидко згасає. Потрібно навчитися викликати в собі цей стан – усвідомлено, кілька разів в день. В літературних джерелах [19] розглянуто вбивців мотивації, що діють непомітно, тому важливо помічати їх появу і докладати зусиль для знищення. Розглянемо цих вбивців мотивації:

1). Неадекватність ваших намірів і можливостей, заздрість потужним атлетам. Якщо ви поставите перед собою намір мати такі м'язи як у Шварценегера, то скоріше за все ви не одержите потрібного результату, так як для цього потрібно проводити в тренажерній залі щонайменш по 6-8 годин інтенсивних тренувань на день, вживати всілякі протеїни, біологічно активні добавки, мати спеціальний раціон їжі, розрахований за сучасними комп'ютерними програмами, відповідне здоров'я, молодість, висококваліфікованого індивідуального тренера і ще купу умов! Зважте свої можливості і не заздріть накачанним атлетам. Такий неадекватний намір може вбити вашу мотивацію займатися руховою активністю і аматорською атлетичною підготовкою.

2). Очікування швидких результатів і нетерплячість, що можуть вбити ваші мотиваційні стимули. Тільки регулярні і багаторічні заняття можуть надати очікувані результати. Деякі люди вважають нетерплячість чеснотою. Але якщо вами керує нетерплячість, емоційне вигорання не за горами. Якщо ви нетерплячі, то не знайдете часу, потрібного для того, щоб зробити щось вартісне. Це дуже підступна річ.

3). Невдячність, як риса характеру, що є ворогом мотивації на відміну від вдячності. Людина, яка всюди висловлює своє незадоволенням як до чужої, так і до власної поведінки та здобуткам, повинна об'єктивно оцінити ситуацію і філософські підійти до її вирішення, адже цілком можливо, що міг бути і більш несприятливий результат. Тому, необхідно з вдячністю сприймати те, що є в наявності, а не те, що могло би бути, адже ви не завжди маєте вичерпну інформацію про події і причини, що призвели до наявного становища, не всі люди ідеальні і кожен має право на помилку. Також і з людським організмом, в якому навіть для видатних вчених є багато білих плям і не завжди очікувані результати здійснюються. Вдячність перетворює помилку в перемогу, хаос в порядок, плутанину в ясність, тоді як невдячність, заважає зосередитися на цілях і бути натхненним. Такий настрій вбиває мотивацію.

4). Фрустрація – психічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що викликає негативне емоційне переживання з дезорганізацією свідомості і діяльності, переоцінкою цінностей та бажань, виникає, коли у нас занадто багато справ і мало часу. а ви попали в цейтнот і вирішуйте зовсім нічого не робити, сподіваючись, що все само собою якось владнається. Але цей стан зачепить і ваші наміри продовжувати заняття руховою діяльністю. І тоді все чого ви

досягли за певний відрізок часу буде змарновано, а прийняти рішення почати все спочатку і не тільки прийняти рішення, а і здійснити його дуже важко навіть для людей з сильною волею. Вона вбиває мотивацію що-небудь робити і людина просто вирішує не робити нічого. Тому, дуже важливо уникати цього психічного стану [20].

В результаті дослідження літературних джерел ми розробили схему структури формування мотивації до рухової діяльності у загальному вигляді, що представлена на рисунку 1.

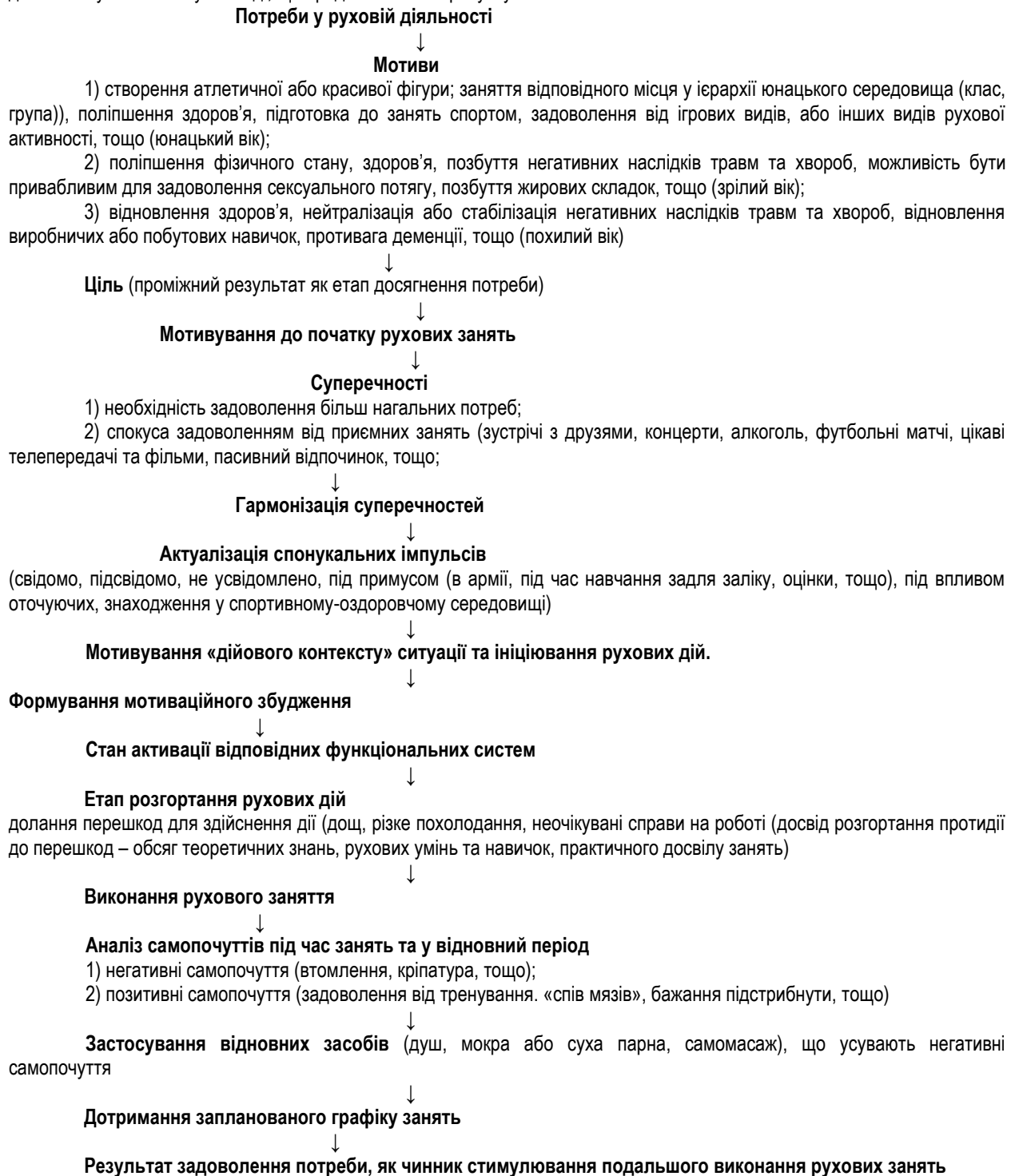


Рис.1. Схема структури формування мотивації до рухової діяльності.

У представлену схему створення мотивації до рухової діяльності ми включили також і дієвий компонент здійснення рухової діяльності, так як виконати перше заняття замало для здійснення регулярних занять, адже саме на цьому етапі аматора підстерігає багато перепон. Тільки після занять тривалістю не менш двох років можна констатувати, що вивчаєма нами мотивація сформована і прийняла закінчений і тривалий характер.

Висновки.

1. Потреби і мотивація до рухової діяльності відносяться до соціальних потреб, які потребують спеціального вивчення, так як на відміну від більш важливих біологічних та соціальних потреб, вони не є першочерговими, а навпаки – повинні витримати боротьбу суперечностей з такими приємними заняттями як відпочинок, відвідування і перегляд

кінофільмів, футболу, зустрічі з друзями, вживання алкогольних напоїв, тощо.

2. Структура мотивації до рухової діяльності є складним багатофакторним алгоритмом, що залежить від багатьох чинників, які мають як узагальнений, так і індивідуальний характер, причому розвиваються і змінюються в динаміці, що потребує спеціального дослідження.

Література

1. Андреева О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку / О. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 3(106). – С. 25-31.
2. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. Теорія та методика фізичного виховання. 2010. № 12 С: 39-42
3. Гакман А.В. Аналіз структури мотивів до занять фізичним вихованням студентів гуманітарних спеціальностей Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича / А.В. Гакман // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Випуск 17 / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛГД», 2014. – С. 62-68.
4. Долинська Л. В., Коберник Л. О. Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості. Наука і освіта / Л. О. Коберник // Науково-практичний журнал південного наукового центру АПН України. – 2008. – № 4-5. – С. 28-33.
5. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы. / Е.П. Ильин. — СПб.: Питер, 2006. – 512 с.
6. Савченко Л. Вивчення ціннісних орієнтацій сучасної студентської молоді / Л. Савченко // Рідна школа. – 2005. – № 8. – С. 39-41.
7. Саламаха О.Є. Психоло-педагогічні аспекти зміцнення здоров'я студентів на основі розвитку мотивації до занять фізичною культурою. Науковий часопис НПУ ім. М.П.Драгоманова. Серія 15. Вип. 1 (145) 22. Київ. 2022. С: 93-96.
8. Сініціна О.В., Зубрицький Б.Д., Бірук І.Д. та інші. Дослідження мотиваційних чинників до занять з фітнесу студенток 1 курсу НУВГП. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. Вип. 1 (145) 22. Київ. 2022. С: 96-99.
9. Королінська, С. В. Вивчення мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури серед студентів НФаУ. / С. В. Королінська, П.О. Сіренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наук. моногр. / за ред. Є.Є. Єрмакова. – Х. 2008 №7. – С. 77-79.
10. Лахтадир О.В., Соляник Т.В. Мотиваційні фактори до рухової активності студентів ВНЗ. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення». 31.10.2014 р., м. Київ. С: 39-44.
11. Титаренко Т.М. Специфіка настанов молоді на здоровий спосіб життя // Практ. психологія та соц. робота. – 2004. – № 6. С: 87- 90
12. Andreeva O. Factors which determine the involvement of elderly people to health and recreational physical activity / Olena Andreeva, Aanna Hakman, Larissa Balatska. – Trends and perspectives in physical culture and sports. – Suchava, 2016. – P. 41-47.
13. D.I. Galper, M. N. Trivedi, C. E. Barlow [at al.]. Inverse association between physical inactivity and mental health in men and women. Med. Sci. Sports, Exerc. – 2006. – Vol. 38. – P. 173-178.
14. Dmytro Balashov, Diana Bermudes, Petro Rybalko, Oksana Shukatka, Yuliia Kozeruk, Alla Kolyshkina. Future Physical Education Teachers' Preparation to Use the Innovative Types of Motor Activity: Ukrainian Experience. TEM Jurnal 8(4) 1508-1516/ ISSN 2217-8309, DOI: 10.18421/TEM84-57.
15. V.S. Huan, L.S. Yeo, R.P. Ang, W.H. The influence of dispositional optimism and gender on gender on adolescents perception of academic stress. Chong. Adolescence. – 2006. – Vol. 41, N 163. P. 533-546.
16. Khlopetsky V, Kuryliuk S. Correction of students negative states by health fitness means as a scientific problem. Journal of Education, Health and Sport, 2017,7(2):859-70, DOI http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.3879686.
17. Chekhovska M. Fitness in school physical education lessons / M Chekhovska, L. Shevtsiv, O. Zhdanova, L. Chekhovska // Journal of Physical Education and Sport. – 2020. – Vol. 20, is. 1, art. 60. – P. 420-424/ DOI; 10.7752/jpes. 2020.s 1060.
18. Source: <https://uway.com.ua/motyvatsiya-dlya-shudnennya>
19. Source: <https://uway.com.ua/5-golovnyh-vorogiv-motyvatsiyi>
20. Source: <https://uway.com.ua/5-golovnyh-vorogiv-motyvatsiyi>

References

1. Andreeva O. Sotsialno-psyhologichni chynnyki, scho determinuiut rekreatsijno ozdorovchu aktyvnist osib riznogo viku / O Andreeva // Teorija i metodyka fizychnogo vyhovannja. – 2014. – № 3(106). – С. 25-31.
2. Vinnyk V. D. Osoblyvosti formuvannja interesu ta motyvatsii do zanjat fizychnym vyhovannjam / V.D. Vinnyk // Teorija i metodyka fizychnogo vyhovannja. – 2010. – № 12 - S: 39 -42. – С.
3. Gakman A.V. Analiz struktury motyviv do zanjat fizychnym vyhovannjam studentiv humanitarnyh spetsialnostei Chernivetskogo natsialnogo universytetu imeni Yu Fedkovycha / A.V. Gakman // Fizychna kultura, sport ta zdorovja natsiji: zb. nauk. Prats. Vypuskk 17 / Vinnytskyj derzhavnyj pedagogichnyj universytet imeni Myhajla Kotsjubynskogo – Vinnytsja: TOV «Lando LGD», 2014. – S. 62-68.
4. Dolynska L.V., Kobernyk L.O. Rol ta mistse tsinnisnyh orientatsii u formuvanni osobystosti. Nauka i osvita / L.V. Dolynska, L. O. Kobernyk // Naukovo-praktychnyj zhurnal pivdenного naukovogo tsentru APN Ukrain. – 2008. – № 4-5. – S. 28-33.
5. Ilin, E. P. Motyvatsija i motyv. / E.P. Ilin. – СПб.: Piter, 2006. – 512 s.
6. Savchenko L. Vyvchennja tsinnisnyh orientatsij suchasnoji studentskoji molodi / L. Savchenko // Ridna shkola. – 2005. – № 8. – S. 39-41.

7. Salamaha O.E. Psyholo-pedagogichni aspekty zmitsnennja zdorovja studentiv na osnovi rozvytku motyvatsii do zanjat fizychnoyu kulturoyu. Naukovyj chasopys NPU im. M.P.Dragomanova. Serija 15. Vyp. 1 (145) 22. Kyjiv. 2022. S: 93-96.
8. Sinitsina O.V., Zubrytskyj B.D., Biruk I.D. ta inshi. Doslidzhennja motyvatsijnyh chynnykiv do zanjat z fitnessu studentok 1 kursu NUJVP. Naukovyj chasopys NPU im. M.P.Dragomanova. Serija 15. Vyp. 1 (145) 22. Kyjiv. 2022. S: 96-99.
9. Korolynska S. V. Vybchennja motyvatsijno-tsinnisnogo stavlehja do fizychnoji kultury sered studentiv NFaU. / S. V. Korolynska, P.O. Sirenko // Pedagogika? Psihologija ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannja I sportu: Nauk. monograf. / za red. E.E. Ermakova. – H. 2008 – №7. – S. 77-79.
10. Luhtudyr O.V. , Solianyk T.V. Motyvatsijni faktory do ruhovoi aktyvnosti studentiv VNZ. Materialy Misznarodnoji naukovo-praktychnoji konferentsiji «Fizychna kultura i sport u suchasnomu suspilstvi: dosvid, problemy, rishennja». 31.10.2014 r., m. Kyjiv. S: 39-44.
11. Tytarenko T.M. Spetsyfika nastanov molodi na zdorovyj sposib zhyttja // Prakt. psihologija ta sots. robota. – 2004. – № 6. S: 87-90.
12. Andreeva O. Factors which determine the involvement of elderly people to health and recreational physical activity / Olena Andreeva, Aanna Hakman, Larissa Balatska. – Trends and perspectives in physical culture and sports. – Suchava, 2016. – P. 41-47.
13. D.I. Galper, M. N. Trivedi, C. E. Barlow [at al.]. Inverse association between physical inactivity and mental health in men and women. Med. Sci. Sports, Exerc. – 2006. – Vol. 38. – P. 173-178.
14. Dmytro Balashov, Diana Bermudes, Petro Rybalko, Oksana Shukatka, Yuliia Kozeruk, Alla Kolyshkina. Future Physical Education Teachers' Preparation to Use the Innovative Types of Motor Activity: Ukrainian Experience. TEM Jurnal 8(4) 1508-1516/ ISSN 2217-8309, DOI: 10.18421/TEM84-57.
15. V.S. Huan, L.S. Yeo, R.P. Ang, W.H. The influence of dispositional optimism and gender on gender on adolescents perception of academic stress. Chong. Adolescence. – 2006. – Vol. 41, N 163. P. 533-546.
16. Khlopetsky V, Kuryliuk S. Correction of students negative states by health fitness means as a scientific problem. Journal of Education, Health and Sport, 2017,7(2):859-70, DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.3879686>.
17. Chekhovska M. Fitness in school physical education lessons / M Chekhovska, L. Shevtsiv, O. Zhdanova, L. Chekhovska // Journal of Physical Education and Sport. – 2020. – Vol. 20, is. 1, art. 60. – P. 420-424/ DOI: 10.7752/jpes. 2020.s 1060.
18. Source: <https://uway.com.ua/motyvatsiya-dlya-shudnennya>
19. Source: <https://uway.com.ua/5-golovnyh-vorogiv-motyvatsiyi>
20. Source: <https://uway.com.ua/5-golovnyh-vorogiv-motyvatsiyi>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).07
УДК 378.147:355.232

Глазунов С. І.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної
фізичної підготовки і спорту факультету післядипломної освіти – начальник фізичної підготовки
Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка

ВПЛИВ ТРЕНУВАНЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ГІМНАСТИЧНИХ ОПОР НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ **ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ЖІНОК**

У статті розглянуто організацію фізичних тренувань з використанням гімнастичних опор під час проведення навчальних занять з фізичної підготовки у осінньо-зимовому періоді навчання курсанток Військового інституту. З'ясовано, що під час проведення занять у змішаних за статтю групах військовослужбовці-жінки не завжди отримують належне навантаження та позитивний тренувальний ефект. Це пов'язано із різним змістом вправ для військовослужбовців чоловіків та жінок, а також суттєвою відмінністю у рівні їх підготовленості. Запропоновано під час проведення навчальних занять з фізичної підготовки у змішаних за статтю групах для військовослужбовців-жінок використовувати вправи на гімнастичних опорах. Зазначені вправи виконувались під час проведення практичних занять з фізичної підготовки. Експеримент продовжувався протягом чотирьох місяців. В експерименті брало участь по 29 курсанток в експериментальній та контрольній групі. У якості основних засобів тренування використовувались: базовий крок вставання на опору, крок з підніманням ноги, приставні кроки, настрибування. Виконання вправ на опорах поєднувалось з вправами для розвитку силових якостей та вправами на гнучкість.

За результатами експерименту виявлено достовірне покращення у курсанток контрольної групи показників швидкості та силової витривалості, а також погіршення рівня витривалості курсанток контрольної та експериментальної групи. Позитивні відгуки про проведення фізичного тренування з використанням гімнастичних опор свідчать про підвищення мотивації курсанток до фізичного вдосконалення.

За результатами експерименту виявлено достовірне покращення у курсанток контрольної групи показників швидкості та силової витривалості. Показники загальної витривалості курсанток обох груп за час експерименту погіршились ($p \geq 0,05$). Менша величина погіршення результатів спостерігалась у курсанток експериментальної групи.

Ключові слова: військовослужбовці, гімнастичні опори, фізична підготовленість, фізичні якості, мотивація.

Hlazunov S. Influence of trainings with the use of gymnastic platforms on the level of physical fitness of female