

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І
СПОРТУ УКРАЇНИ

КАФЕДРА ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття вищої освіти ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,
освітньою програмою «Фітнес та рекреація»

на тему: «ЗАСТОСУВАННЯ СТРЕТЧИНГУ В ПІДГОТОВЦІ
ФУТЗАЛІСТІВ НФК «УРАГАН»»

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Негели Олега Петровича
Науковий керівник:
Матвієнко І.С.,
канд. наук з фіз.виховання і спорту,
Рецензент: Іванишин Ю.І.,
канд. наук з фіз.виховання і спорту.
Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол №_від__20__року
Завідувач кафедри: Андреева О.В.,
доктор наук з фізичного виховання і спорту,
професор_____

Київ – 2021

ЗМІСТ

	ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1	МЕНТАЛЬНИЙ ФІТНЕС, ЯК ОДИН З ПОПУЛЯРНИХ НАПРЯМКІВ ФІТНЕСУ	7
1.1	Дефініція понять «ментальний фітнес», характеристика програм ментального фітнесу	7
1.2	Стретчинг у підготовці футболістів	11
1.3	Використання елементів фітнес-йоги у підготовці спортсменів	14
	Висновки до першого розділу	19
РОЗДІЛ 2	МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	21
2.1	Методи дослідження	21
2.1.1	Аналіз науково-методичної літератури	22
2.1.2	Соціологічні методи	22
2.1.3	Анкетування	23
2.1.4	Методи математичної статистики	23
2.2	Організація дослідження	24
РОЗДІЛ 3.	ЗМІСТ ПРОГРАМИ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ МЕНТАЛЬНОГО ФІТНЕСУ	25
3.1	Особливості підготовки та обґрунтування доцільності впровадження елементів ментального фітнесу у підготовку футзалістів.	25
3.2	Результати опитування тренерського складу команди НФК «Ураган»	34
3.3	Розробка та обґрунтування програми на основі використання засобів ментального фітнесу	38
3.4	Аналіз результатів впровадження стретчингу та елементів йоги у підготовку футзалістів	43
	Висновки до третього розділу	49
	ВИСНОВКИ	51
	СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ	53
	ДОДАТКИ	55

ВСТУП

На сьогодні, групові заняття ментальним фітнесом знаходяться на піку популярності, і в цілому світі, велика кількість осіб займається фізичними практиками саме за допомогою цієї системи. Регулярні заняття фітнесом дозволяють зберегти та зміцнити здоров'я, є профілактикою захворювань та засобом підтримання необхідного рівня підготовленості.

Фітнес являє собою окрему галузь діяльності суспільства, яка задовольняє прагнення людини у зміцненні власного здоров'я та підвищенні якості життя за рахунок спеціально організованої рухової активності (G. Anderson, 2018).

Фітнес - відповідь людини на зростання темпів життя. Бажання бути у формі - природне бажання, найдосконаліша на сьогоднішній день система тренувань, що увібрала в себе всі найефективніші прийоми "виховання тіла" (А.Менхин, 2007, [27]).

Відмінна особливість ментального фітнесу – в оволодінні мистецтвом м'язового розслаблення, прийомами доцільного дихання і методами концентрації уваги. Існує стійкий інтерес до неї також з боку спортивних фахівців (Аладар Коглер, 2001, Лайделл Л. 2004 [21,23]).

Спортсмену та його тренеру, важливо зрозуміти, що слід взяти з давньої науки про саморозвиток для підвищення спортивних показників і поліпшення якості тренувального процесу, так як вправи зі стретчингу, йоги та пілатесу використовуються в спортивній підготовці дуже різноманітно. Як вважають вітчизняні та зарубіжні фахівці (С.Вайдер, 2007, Айенгар Г. С. 2007 [1,9]), регулярна практика різних поз йоги (асана), а також дихальних вправ (пранаям) може забезпечити спортсменам зміцнення м'язів, підвищення сили, гнучкості, рухливості в суглобах, відчуття балансу (рівноваги), а також ясність свідомості, спокій, більш здоровий сон.

Динамічний розвиток сфери фітнесу вимагає від фітнес-клубів та фітнес-тренерів постійно слідкувати за новинками та впроваджувати їх у

свою діяльність, щоб залишатися конкурентоспроможними (А.Воробйова, 2019 [8])

Проблематика оздоровчого фітнесу висвітлена в працях науковців Т.С. Лисицької, Т.Ю. Круцевич, Е.Б.Мякінченко, Л.Х. Закар'ян, Е.Н. Медини, Е.Т. Хоулі, Д.С. Френкса, Є.А. Захаріної, М.В. Дутчака, О.В. Андрєвої [16,21,25,26].

Мета дослідження – вивчити та теоретично обґрунтувати використання ментального фітнесу (стретчингу) у підготовці футзалістів.

вивчення та теоретичне обґрунтування використання фітнес-йоги у навчальному

Завдання дослідження.

1. Вивчити дані літературних джерел щодо оздоровчої цінності ментального фітнесу. Вивчити досвід використання фітнес-йоги в системі підготовки спортсменів.
2. З'ясувати ставлення футзалістів до занять ментальним фітнесом та обґрунтувати доцільність впровадження ментального фітнесу у підготовку футзалістів.
3. Розробити та обґрунтувати фітнес-програму на основі використання засобів ментального фітнесу.

Об'єкт дослідження – ментальний фітнес

Предмет дослідження – побудова програм ментального фітнесу для висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у футзалі.

Методи дослідження:

1. Аналіз фахової науково-методичної літератури
2. Загально-теоретичні методи (аналіз та синтез, узагальнення, порівняння)
3. Соціологічні методи (анкетування, бесіда)
4. Оцінка психоемоційного стану (тест Люшера)
5. Констатувальний експеримент.
6. Методи математичної статистики.

Наукова новизна.

В ході досліджень буде

- охарактеризовано та доповнено дані про оздоровчий вплив занять з ментального фітнесу.

- обґрунтовано та розроблено комплекс вправ зі стретчингу, які можуть бути впроваджені в процес підготовки спортсменів високого класу.

Структура роботи.

Кваліфікаційну роботу викладено на 60 сторінках. Робота включає вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел та додатки. Містить 5 таблиць і 18 рисунків. Всього опрацьовано 42 джерела літератури.

РОЗДІЛ 1

МЕНТАЛЬНИЙ ФІТНЕС, ЯК ОДИН З ПОПУЛЯРНИХ НАПРЯМКІВ ФІТНЕСУ

1.1. Дефініція понять «ментальний фітнес», характеристика програм ментального фітнесу

«Фітнес» - є прагненням до оптимальної якості життя. Фітнес включає фізичний соціальний, психічний, духовний компонент (Е.Т. Хоулі та Б. Френкс).

Особливостями ментального фітнесу є:

- Різноманітність та взаємозамінність.
- Здатність до трансформації з метою диференціації навантажень.
- Вибірковий вплив на організм.
- Іноваційність та емоційність.
- Одночасне вирішення широкого кола оздоровчих завдань.

В результаті розвитку фізкультурно-оздоровчих систем утворився напрямок оздоровчого фітнесу, який назвали «ментальний фітнес», «розумне тіло» і який відноситься до інтелектуального фітнесу. Особливістю ментального напрямку у фітнесі є використання образного мислення, що пропонує свої образи візуалізації (Сосіна В. 2011, [31])

Ментальний фітнес представлений 6 напрямками, такими як: Йога, Пілатес, Цигун, De Bras® Gyrokinesis®, GYROTONIC EXPANTION SYSTEM®. Деякі джерела до ментального фітнесу відносять калланетику та стретчинг. Фітнес for you (fitness4you).

Групові програми, як зазначає О.Благій [6], найбільше піддаються змінам у порівнянні з іншими аспектами фітнесу. Змінюється зміст, методика та організація групових фітнес-програм.

Як зазначає, Ю.Беляк [5], передові технології фітнес-індустрії пропонують сьогодні широкий вибір таких програм. Кожна з яких має свою спрямованість, методичні особливості. В залежності від спрямованості засобів сучасні програми можна розділити на чотири групи: кардіопрограми; програми силової спрямованості; програми “розумне тіло”, функціональні тренування.

Однією з ефективних групових програм є програми, об'єднані назвою «Mind&Body», або «Розумне тіло» [6]. Ці програми розвивають координацію, гнучкість, рівновагу, правильну поставу.

До цих програм можна віднести йогу, пілатес, тайзі-цюань, які мають східне «коріння» та спільні риси, такі як: організм людини розглядається як єдине ціле; тренування спрямовується не на вдосконалення окремих сторін фізичної підготовленості, чи тренування локальних груп м'язів або певних систем організму, а на розвиток вміння інтегрувати весь його наявний руховий і ментальний потенціал для максимально точного і ефективного виконувати вправи [5].

Іншим автором В.Зінченко, 2011, до ментальних програм віднесли йогу, китайська гімнастика ушу та її різновиди, європеїзовані програми Пілатеса, Фельденкрайза, Лобана, Александера, Калан Пінкней (каланетика) та ін., у яких широко застосовуються принципи східних оздоровчих систем. Відмінною особливістю всіх східних систем є медитація і релаксація.

Зауважують, що, програми Mind & Body - прекрасний засіб для зняття стресу, покращення не лише фізичного, а й психічного здоров'я, зняття психічних проблем, позбавлення від багатьох захворювань.

У пілатесі передбачена велика кількість вправ для реабілітації при больових синдромах у різних відділах хребта. Згідно даних авторів, 90% людей після 25 років регулярно страждають від болю в спині, причини якого можуть бути різними.

Пілатес — або метод управління тілом, це система, заснована на принципах йоги, вона відрізняється від традиційних комплексів силових вправ,

у яких ізольовано проробляється той чи інший м'яз. Вправи за системою Пілатес одночасно включають у роботу більшість компонентів обраної групи м'язів, що погано піддаються тренуванню в звичайному режимі. Особливістю цієї системи є усвідомлене виконання вправ, що цілюще впливає на опорно-руховий апарат, сприяє збільшенню гнучкості, стимулює розвиток функції зовнішнього дихання [Давидов, И.Белов, 2008][15].

Групові програми, як термін, почали використовувати у 90-ті рр..XX сторіччя. Групові заняття (group exercises) замінила термін «аеробіка»[4]. Як зазначає О.Благій [6], найбільш перспективним напрямком у розвитку групових фітнес-програм є брендові, або авторські програми. Прикладом таких програм є Пре-Хореографія, Зумба, Les Miles [39].

Йога - це система рухової активності, яка спрямована переважно на розвиток гнучкості шляхом використання вправ на статичне розтягування, яка несе в собі профілактичну функцію [С.Сергеев, 2001], [44]. Одним з найважливіших елементів йоги, який обов'язково необхідно включати до системи оздоровлення, є формування «мистецтва трьох вмінь»: м'язове розслаблення; раціональне дихання та концентрація уваги [40]. Умовами організації занять йогою є індивідуальний підхід до кожної людини, поступовість, регулярність занять, віра в свої сили, обережність під час засвоєння нових вправ, уміння прислухатись до свого тіла та точне виконання наказів інструктора.

Окрім йоги, вправи на розтягування входять до складу усіх фітнес-програм. Підбір вправ та особливості їх виконання в основному залежать від цільових завдань. Вправи на гнучкість можуть використовуватись на заняттях з аеробіки різних напрямків у вигляді окремих вправ або їх сполучень: у підготовчій частині будь якого типу заняття (передстретчинг); у основній частині заняття силової спрямованості; в заключній частині заняття.

Бодіфлекс - це комплекс статичних та динамічних рухів, під час них виконується специфічне діафрагмальне дихання. Дихальні вправи заспокоюють

нервову систему, позитивно впливають на кровопостачання, покращують функцію печінки, посилюють перистальтику кишечника.

Дослідження фахівців [30] показують, що у практику фізичного виховання поступово впроваджуються вправи зі східних оздоровчих систем (ушу, цигун, хатха-йога), які, як зазначають автори цих робіт, дозволяють розширити можливості, які займаються досягнення оздоровчого успіху. Поява нових нетрадиційних видів рухової активності та оздоровчих систем є необхідністю для подальшого прогресу у сфері фізичної культури, проте необхідно враховувати їхню адаптацію до вітчизняної системи фізичного виховання.

Класифікують фітнес-програми за напрямом «ментальний фітнес» наступним чином: рис.1.1.

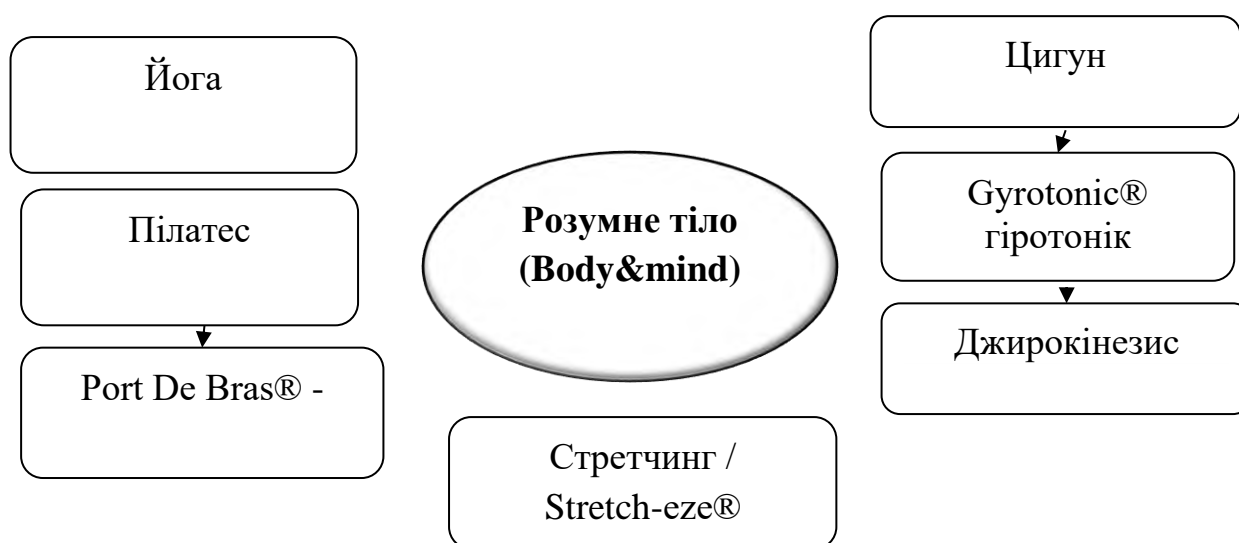


Рис. 1.1 Класифікація фітнес-програм за напрямом «ментальний фітнес»

1. Пілатес
2. Йога
3. Стретчинг, Stretch-eze®
4. De Bras®
5. Gyrokinesis®
6. GYROTONIC EXPANTION SYSTEM® вперед (arch),

7. Східні системи Цигун

Найбільш популярними та затребуваними серед клієнтів, як зазначають фітнес-тренери [24], є такі види фітнесу: традиційно, значна частина молоді віддає перевагу відвідуванню тренажерної зали та заняттям з кросфіту.

Вже декілька років поспіль залишається на піку популярності танцювальний напрямок фітнесу та авторська програма – зумба, а також групові програми, які поєднують силу, гнучкість, аеробне навантаження, використання різноманітного обладнання та аксесуарів та спрямовані на корекцію (опрацювання) форм, частин тіла, оптимізують вагу та покращують настрій: програми АВТ, Супер скалп (Super Sculpt), міксфітнес, фітбол-аеробіка.

Програми Body & Mind – йога та пілатес, які побудовані на свідомому виконанні фізичних вправ, контролі дихання та руху, мають стабільне число прихильників, яке щороку зростає. Крім того, не «здають» своїх позицій групові заняття з тай-бо, стрип-денсу.

Популярними видами фітнесу, як зазначає експерт Сергій Черепинец є фітнес, аеробіка і заняття в тренажерному залі, пілатес (різновид атлетичної гімнастики), йога і, такий різновид рукопашного бою, як тай бо [12].

1.2. Стретчинг у підготовці футболістів.

Для розвитку гнучкості використовують вправи на розтягнення (стретчинг). Стретчинг (від англійського слова «stretching» – «розтягнення») – це комплекс вправ і поз для розтягнення певних м'язів, зв'язок і сухожилів тулуба та кінцівок. Термін «стретчинг», еквівалентний поняттю «стретч-тренування».

Термін «стретч» означає рухова дія, наприклад розведення ніг в положення «шпагат», і еквівалентний поняттю «вправа на розтягнення м'язів».

Суть вправ полягає в розтягненні розслаблених м'язів або чергуванні напруження і розслаблення розтягнутих м'язів.

Доведено, що стретчинг створює в організмі людини безліч позитивних ефектів, поліпшується зовнішній вигляд і здоров'я людини в цілому.

Тому, цей вид тренування широко використовується у складі:

- фітнес-програм як комплекс вправ або
- як окреме заняття [24].

Проте стретчинг – це самостійна система вправ, яка дозволяє вирішувати багато завдань. Одне з них – поліпшення гнучкості – основний відставлений ефект стретч-тренування і за ступенем поліпшення гнучкості оцінюють ефективність стретчингу [2].

Гнучкість впливає на здоров'я. Гнучкість є одним з компонентів оздоровчого фітнесу. Гнучкість – це морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухливості його ланцюгів.

Це рухова якість людини, яка проявляється в процесі фізичної активності, характеризується максимальною амплітудою рухів у суглобах та залежить від особливостей будови та функціонування опорно-рухового апарату людини. Для визначення гнучкості слугує максимальна амплітуда рухів.

Розрізняють пасивну гнучкість (виявляється шляхом додаткових зовнішніх зусиль) та активну (проявляється в результаті власних м'язових зусиль).

Вправи для розвитку гнучкості повинні бути невід'ємною частиною оздоровчої фітнес-програми. Гнучкість може бути поліпшена за допомогою занять стретчингом.

Оскільки гнучкість є специфічною для кожного суглоба, удосконалення та підтримання гнучкості вимагає створення фітнес-програми, яка містить специфічні вправи для основних м'язових груп, особливо для попереку та м'язів задньої поверхні стегна.

- Інтенсивність занять – до відчуття легкого дискомфорту.
- Тривалість – статичний стретчинг від 10 до 30 секунд.
- Частота – не менше 3-х разів на тиждень.
- Вид – вправи на розтягнення.

- Щонайменше 4 повтори на одну м'язову групу.

Для збільшення пасивної гнучкості, тобто для запуску морфологічних перебудов, що призводять до збільшення розтягнутості м'язів і сполучнотканинних утворень, треба їх розтягнути та утримувати в такому положенні якомога довше. Цьому перешкоджає рефлекторне скорочення м'язів у результаті реакції на розтягнення, тому методика стретчингу з метою збільшення пасивної гнучкості зводиться до двох моментів:

Методи стретчингу. Пасивний статичний стретчинг. М'яз розтягується за рахунок зовнішньої сили (ваги тіла, партнера тощо) до відчуття легкого дискомфорту і залишається в розтягнутому стані 30-40 секунд, після цього йде зміна методу стретчингу м'язова група розтягується за рахунок довільного напруження інших м'язових груп. Окрім стретчинга, цей метод є різновидом силового тренування, в якому використовується статичне напруження м'язів [2].

Пасивний динамічний стретчинг. М'яз розтягується, і в такому стані його піддають плавним додатковим розтягненням невеликої амплітуди. Плавні розтягнення дозволяють уникнути надмірної стретч-реакції та пов'язаного з цим мікротравмування м'язів. Цей різновид стретчинга містить у собі високу фізіологічну ефективність з найбільшим психологічним комфортом, оскільки мінімізує монотонність і дозволяє досягти більшої глибини довільного розслаблення.

Активний динамічний стретчинг. Те ж саме, тільки м'яз розтягується за рахунок довільної активності інших м'язів спільно з активністю м'язів-антагоністів.

Програмування стретчинг занять. Стретчинг можна використовувати як окреме тренування або з певною цільовою спрямованістю. Наприклад, як засіб загальної фізичної підготовки – для осіб похилого віку або як засіб лікувальної фізичної культури – для профілактики травматизму у спортсменів, для відновлення після захворювань, травм, пошкоджень, як засіб коригуючої

гімнастики. У цьому аспекті використовуються не лише ефекти стретчинга, які призводять до поліпшення гнучкості, але й інші його механізми дії на організм. У той же час, розвиток гнучкості – одне з головних призначень стретчинга.

Послідовність дії на окремі м'язові групи і сегменти тіла не має істотного значення. Найчастіше послідовність визначається завданнями тренування.

Використовують такі варіанти як:

- від дрібних м'язових груп до великих;
- від м'язів кінцівок до м'язів тулуба;
- від верхніх сегментів тіла до нижніх;
- чергування м'язів-антагоністів.

Залежно від цілей заняття, стретчинг можна використовувати:

- у розминці для підготовки м'язів (престретчинг) – використовуються динамічні вправи.
- для розвитку гнучкості, як окреме заняття;
- як релаксуюча процедура, як правило, в заключній частині заняття. Має назву – постстретчинг. Використовуються статичні вправи (статична гнучкість).

Стретчинг у підготовчій частині заняття зумовлюється високою амплітудою і швидкістю вправ і/або високий ступінь напруження м'язів. Елементи опорно-рухового апарату мають бути підготовлені до цієї ситуації, інакше підвищується ризик травматизму. Перша умова підготовленості м'язів – підвищення їх температури. Друга умова – розтягнення м'язів у поєднанні з напруженням і розслабленням. Використання стретчинга сприяє підвищенню координації в роботі окремих м'язових волокон і змінює хімічний склад сполучнотканинних утворень. Основні методи стретчинга – пасивний та активний статичний і динамічний. На початку розминки використовується пасивний статичний, в кінці – активний динамічний стретчинг з чергуванням м'язів антагоністів.

Стретчинг у заключній частині заняття. Основне призначення вправ стретчинга в заключній частині заняття – психічна і фізична релаксація тих, що

займаються. Цьому сприяє пасивний статичний стретчинг. Оптимальні вправи і пози запозичені з лікувальної фізичної культури і фітнес-йоги.

Стретчинг як окреме заняття.

Тривалість заняття 20-55 хвилин.

У тижневому циклі може плануватися до трьох занять. Найбільш ефективна оздоровча фітнес-програма може бути складена з 3-4 комбінованих тренувань. Наприклад, у двох тренуваннях застосовуються кардіо-фітнес (аеробні вправи) та стретчинг. У двох інших – силовий фітнес + стретчинг.

Періодичність застосування стретч-тренувань у тижневому циклі залежить від глибини катаболічного ефекту заняття. При високому катаболічному ефекті від заняття необхідно давати відпочинок м'язам для їх відновлення, інакше виникатиме хронічний біль і різко збільшиться вірогідність травматизму.

При використанні менш інтенсивних навантажень, тренування можуть проводитися щодня.

1.3. Використання елементів фітнес-йоги у підготовці спортсменів.

Аналіз методики проведення занять з різних оздоровчих систем ми дійшли висновку, що найбільший інтерес для нас представляє гімнастичні вправи фітнес-йоги - асани, виконання яких вимагає прояву сили, гнучкості, уваги та зосередженості.

Фітнес-йога - ефективна програма занять, яка створює баланс між тілом і розумом, дозволяє набути хорошої фізичної форми, розвиває концентрацію та допомагає запобігати травмам при заняттях фізичною культурою. Фітнес-йога комбінує елементи хатха-йоги з традиційними вправами для розвитку тіла та розтяжки м'язів.

Фітнес йога - це комплексна тренінг програма, яка поєднує в собі силу та гнучкість у єдину динамічну роботу. Ця програма спрямована на розвиток функціональної сили та гнучкості, як складових тіла та тренування нейром'язової системи в цілому. Мета програми – змішана робота. Сучасна

фітнес йога спрямована на всі компоненти одночасно, поєднуючи роботу на збільшення сили, витривалості та гнучкості. Послідовність рухів спланована на протипагу стресам і для розширення практичного застосування сили та гнучкості у нашому повсякденному житті.

Сучасна фітнес йога – глобальний підхід до нейром'язового фітнесу. Глобальний, тому, що тренує тіло як єдине ціле, щоб бути сильнішим і гнучкішим. Програма розширює взаємозалежний розвиток різних параметрів фітнесу краще ніж незалежний. Вона так само глобальна у плані філософії, змішуючи методи східної та західної культур. Сучасна фітнес йога поєднує рух і стабільність, баланс і координацію, концентрацію та розслаблення, для формування тіла в сильніше і гнучкіше, легко пристосовується, здатне протистояти травмам, надмірній втомі та втомі.

Вибір йоги для фітнесу

Йога – це система вправ, призначена для посилення зв'язку між розумом і тілом і допомагає практикуючому отримати більше відчуття благополуччя. Йога протягом багатьох років використовувалася спортсменами як засіб для підвищення гнучкості та сили, щоб отримати перевагу перед суперниками.

На думку, сертифікованих інструкторів з йоги [42], ця практика допомагає вдосконалити багатьох спортсменів від професійних футболістів до бігунів, гравців у гольф, майже усі види спорту. (www.always-at-aum.com).

Це стосується не тільки фізичної сторони розтягування тіла, а й ясності розуму та зв'язку між розумом і тілом, які приходять із заняттями йогою, які дійсно можуть змінити життя спортсмена.

Існують наступні види йоги [42]:

Хатха – йога.

Він'яса-йога, яка вважається одним із найшвидших занять йогою, пов'язана з течією і часто практикується під музику. Практикуючі плавно переходять в пози і виходять з них. Також за рахунок розтягування і утримання поз задіюються нові м'язи і заняття можуть бути досить інтенсивними.

Аштанга – йога.

Цей високотемпературний клас рухається дуже швидко, зазвичай протягом півтори години. Це чудовий клас для тих, хто тренується на витривалість або гонки. Це також чудовий спосіб налаштувати своє тіло після довгого міжсезоння.

Айєнгар.

Кожен, хто займається спортом, знає про важливість правильного вирівнювання тіла, і саме в цьому полягає йога Айєнгара. Використовуючи реквізити, такі як блоки та ремені, йога Айєнгара розтягує тіло з акцентом на форму та механіку тіла.

Завдяки заняттям ментальним фітнесом, спостерігається підвищення швидкісно-силових та силових здібностей, завдяки функціональності виконання асан. При виконанні вправ на статику задіюється набагато більше м'язів, ніж при виконанні силових вправ локальної дії. При виконанні асан також було застосовано правила симетрії, яке передбачає послідовне виконання вправи в одну і іншу сторону. Даний підхід дозволяє задіяти м'язи різних частин тіла та сприяти розвитку не тільки сили, а й координації.

На думку авторів [21], вправи з програми фітнес-йоги розвивають необхідну для даного виду діяльності концентрацію та вміння володіти своїм тілом. Зазначається, що позитивний вплив використання медитативних технік, які проводили наприкінці заняття, вдається повністю розслабитися.

Релаксація – глибоке м'язове розслаблення, що супроводжується зняттям психічної напруги. Користь від систематичних сеансів релаксації визнана сучасною психотерапією. М'язова релаксація набула дуже великого значення як засіб протидії щоденному стресу. Метою повної релаксації є заспокоєння та відпочинок нервової системи, максимальне порятунк від розумової та фізичної напруги. Після повної релаксації настає незвичайний стан душевного спокою, бадьорості, впевненості у собі.

За даними В.М. Дюков Н.В. Скурихіна, 94% студенток, після заняття фітнес-йогою відчують вищий рівень концентрації уваги, бадьоре самопочуття, сприяють сприятливому емоційному настрою, що у свою чергу є активізацією пізнавальної діяльності, бажанням до навчання. [18]

Як зазначає М.Гордієнко, 2012, [14] заняття йогою покращують баланс тіла і змушує працювати окремі частини м'язів, які практично не задіяні у звичайних тренуваннях. Вона покращує діапазон рухів – наприклад, покращує почуття кистьового кидка. Йога розвиває витривалість (стаття про те, як розвивати витривалість) за допомогою навчання контролю дихання, і вчить розслаблятися у моменти високої напруги. І найважливіше: йога дає упевненість у тому, що тіло робитиме саме те, що Ви від нього очікуєте у потрібний момент.

Автор приводить дані, що баскетболісти, зазвичай, не дуже гнучкі, тому що вони практично не приділяють належної уваги розтягуванню. За його словами, вони роблять те, що називається "створити видимість роботи". Адже розтягування м'язів ніг є невід'ємною частиною життя баскетболістів. Через кілька занять тканина, зв'язки та м'язи навколо кісточки зміцнюються, стають гнучкішими – і ризик травм знижується, і ефект від тренувань стає вищим.

Ще один момент – це те, що баскетболісти, як правило, працюють із досить великими вагами, піднімаючи та опускаючи їх. Але абсолютно не приділяють уваги правильному розтягуванню м'язів плечового поясу. Як результат – дуже обмежена амплітуда рухів, адже відомо: чим більше амплітуда – тим краще опрацьовується м'яз [20].

За словами доктора наук Джона Поркарі, директора програми клінічної фізіології фізичних вправ в університеті Ла-Кросса в штаті Вісконсін, йога допомагає розвивати м'язову силу (щоб, наприклад, виконати дуже глибоке присідання) та витривалість (здатність виконати кілька присідань поспіль).

"Пози і переходи йоги імітують силові вправи з використанням ваги свого тіла, а статичні пози є якоюсь формою вправ з ізометричним м'язовим навантаженням, при виконанні яких м'язи зміцнюються за рахунок збільшення

часу їх напруги". Неха Готе, доктор наук та директор лабораторії з психології та фізичної культури в університеті Іллінойс в Ербана-Шампейн.

Дослідження показують, що ментальний фітнес може покращити баланс, гнучкість та рухливість, і все це допоможе тобі на тренуваннях. Так що навіть якщо ти постійно ходиш у тренажерний зал, ти точно здобути вигоду з кількох поз собаки мордою вниз. Занурюйся в позу. Утримуй позу. Адаптуй потік. Виявляй креативність, щоб збільшити навантаження.

Інше дослідження показало, що йога може бути такою ж ефективною, як вправи з легкою вільною вагою та еспандерами для розвитку сили. "Пози та переходи йоги імітують силові вправи з використанням ваги свого тіла, а статичні пози є якоюсь формою вправ з ізометричним м'язовим навантаженням, при виконанні яких м'язи зміцнюються за рахунок збільшення часу їх напруги", - пояснює автор дослідження Неха Готе, доктор наук і директор лабораторії з психології та фізичної культури в університеті Іллінойс в Ербана-Шампейн.

Окрім звичайної гнучкості та переваги постави, йога ідеально підходить для футболістів, які хочуть захистити себе від травм, на це звертає увагу найбільш титулований гравець Прем'єр-ліги з Манчестер Юнайтед, Райан Гіггз. Він завершив спортивну кар'єру у віці 40 років. Секрет довголіття криється у використанні щоденної практики йоги.

Стиснення в нижній частині спини і надмірні рухи підколінних сухожилля, паху, сідниць, квадрицепсів і згиначів стегна - це досить поширені скарги. Йога значною мірою допомагає зменшити регулярне і часто інтенсивне навантаження на тіло під час гри у футбол. 5 положень тіла, які виділили титуловані футболісти, можуть принести користь не лише футболістам, а також іншим видам спорту [35].

Гравці багатьох титулованих команд, починають свій день із йоги та медитації, а також практикують стретчинг після гри, щоб допомогти залікувати травми, судоми чи спазми. Гравці розвивають більшу силу волі, велику внутрішню зосередженість і загальне духовне самопочуття [35].

Враховуючи кількість бігу, спринту та ударів ногами, якими займаються футболісти, більшість з них отримують користь від асани йоги, яка наголошує на покращенні гнучкості ніг і витривалості. Покращення гнучкості та розслаблення тканин навколо стегон, стегон і литок є найважливішим для розвитку спортивних результатів гравця.

Висновки до розділу 1.

Стретчинг можна використовувати як окреме тренування або з певною цільовою спрямованістю. Розвиток гнучкості – одне з головних призначень стретчинга.

Для розвитку гнучкості використовують вправи на розтягнення (стретчинг). Стретчинг (від англійського слова «stretching» – «розтягнення») – це комплекс вправ і поз для розтягнення певних м'язів, зв'язок і сухожиль тулуба та кінцівок. Термін «стретчинг», еквівалентний поняттю «стретч-тренування».

Фітнес-програма, це сукупність спеціально підібраних фізичних вправ, які діють на організм спрямовано, або комплексно [О.Благій, Н.Лисакова]. І усі фітнес-програми, можна також поділити за спрямованістю на організм.

Науковці виділяють (Благій ОЛ. Лисакова НМ, 2013):

- Кардіопрограми
- Силові програми
- Програми «Розумне тіло»
- Комплексні програми
- Функціональні тренування.

Класифікують фітнес-програми за напрямом «ментальний фітнес» наступним чином:

1. Пілатес
2. Йога
3. Стретчинг, Stretch-eze®
4. De Bras®

5. Gyrokinesis®
6. GYROTONIC EXPANTION SYSTEM® вперед (arch),
7. Східні системи Цигун

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для розв'язання поставлених завдань та досягнення мети у роботі використовувались наступні методи дослідження:

1. Аналіз фахової науково-методичної літератури
2. Загально-теоретичні методи (аналіз та синтез, узагальнення, порівняння)
3. Соціологічні методи (анкетування, бесіда)
4. Тест Люшера
5. Констатувальний експеримент.
6. Методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз наукової літератури

Вивчення літературних джерел та узагальнення даних спеціальної літератури дозволило сформуванню загальної уяви про проблему, що досліджується, визначити її актуальність, конкретизувати об'єкт і предмет, сформуванню мету, завдання дослідження.

В результаті аналізу науково-методичної літератури були отримані дані про: існуючі класифікації напрямків ментального фітнесу; організаційно-методичних підходів у роботі з даним контингентом.

Загальнотеоретичні методи використовувались в роботі з метою вирішення пізнавального завдання. Ми вивчали зміст, структуру, властивості, ознаки, встановлювали внутрішні і зовнішні зв'язки об'єкту дослідження.

2.1.2 Соціологічні методи

З метою доповнення даних науково-методичної літератури, отримання достовірної інформації щодо впровадження програми ментального фітнесу, проводилось опитування спортивних тренерів та спортсменів.

Для реалізації дослідження нами було розроблено анкети.

2.1.3 Анкетування

Анкетування тренерів (додаток А) стосувались мети занять, відношення до фітнесу, стретчингу та йоги членів команди.

Зміст анкети передбачав запитання, що дали змогу проаналізувати наступне:

- Очікуваний ефект від занять
- Кількість часу, який особа приділяє на спортивну підготовку;
- Зміст проведення вільного часу гравців, зміст наповнення дозвілля;
- Ступінь впровадження ментального фітнесу у підготовку команди та особисту практику спортсмена

В опитуванні прийняли участь 21 гравець основного складу НФК «Ураган», 14 гравців «Ураган-2-КФВ», 6 осіб з тренерського складу (головний тренер, тренери, масажисти). Загалом, в дослідженні прийняли участь 41 особа.

Оцінка психоемоційного стану проводилась за тестом Люшера. Проективна колірна методика, призначена для розпізнавання специфічних критеріїв емоційних розладів із використанням карток з різним кольором. Метод діагностики як ситуативного, так і довготривалого психічного стану

Спостереження. В ході педагогічного експерименту застосовувався комплекс методів і методик, що дозволили отримати вірогідні результати досліджень.

На тренувальних заняттях, здійснювалося педагогічне спостереження з метою візуальної оцінки техніки виконання вправ, нормування фізичного навантаження.

Педагогічне спостереження здійснювалися протягом проведення педагогічного дослідження для об'єктивізації отриманих даних. Педагогічне спостереження проводилося на базі фітнес-клубів “YogaifSchool”; тренувальних баз НФК «Ураган» м.Івано-Франківська.

2.2. Організація дослідження.

У дослідженні взяло участь 41 особа, а саме:

- 21 гравець основного складу НФК «Ураган»,
- 14 гравців «Ураган-2-КФВ»,
- 6 осіб з тренерського складу (головний тренер, тренери, масажисти). Загалом, в дослідженні прийняли участь 41 особа (табл.2.1)

Таблиця 2.1

Дані про респондентів (<http://uragan.if.ua/>)

	Зміст	Кількість	Кваліфікація/посада
1	Основний склад команди НФК «Ураган»	21, чоловіки	Гравці, МС
2	«Ураган-2-КФВ»	14, чоловіки	Гравці, І р, КМС
3	Тренерський штаб	6 осіб чоловіки	головний тренер, тренери, масажисти

НФК "Ураган" - ініціатором та співзасновником клубу є ВАТ "Прикарпаттяобленерго", а також міська влада та УМВС України в Івано-Франківській області.

На першому етапі (жовтень-листопад 2020 року) проаналізовані дані науково-методичних літературних джерел з проблеми, що вивчається (наукових підручників, науково-теоретичних журналів, статей). Ознайомлення із загальними поняттями, порівняння поглядів різних науковців. Обґрунтування актуальності теми роботи в умовах сучасного суспільства, визначення мети, конкретизація завдання, об'єкта та предмету дослідження, розробка змісту дослідження. Здійснювався підбір методів дослідження, розроблявся опитувальник.

На другому етапі дослідження (грудень 2020 року - квітень 2021 року) було проведено опитування тренерів та спортсменів. Мета даного дослідження полягає в зборі і аналізі даних про використання ментального фітнесу у спортивній підготовці команди.

На третьому етапі дослідження (травень 2020 – жовтень 2021 року) здійснювалась обробка даних опитування та розробка групової програми засобами ментального фітнесу.

РОЗДІЛ 3

ЗМІСТ ПРОГРАМИ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ МЕНТАЛЬНОГО ФІТНЕСУ

3.1. Особливості підготовки та обґрунтування доцільності впровадження елементів ментального фітнесу у підготовку футзалістів.

Підготовка футболістів охоплює такі розділи як: фізична, технічна, тактична, теоретична, морально-вольова та інтегральна [В. Платонов, 31]. Майстерність ж обумовлюється становленням спортсмена за усіма сторонами підготовки. Власне, фізична підготовка, мета якої – розвиток фізичних здібностей, а саме, швидкісно-силових, швидкісних, витривалості, координації, є необхідними для спортивної діяльності.

Для футболіста важливо розвивати і специфічні, для обраного виду спорту якості, і ті, які не обумовлюються специфічними здібностями, а забезпечують різноманітний їх розвиток.

Стосовно змісту тренувальної роботи зазначимо, що більша частина вправ виконуються без м'яча, спрямованість тренувань зорієнтована на комплексне вдосконалення всіх видів підготовки з незначною перевагою загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Спортсмен досягає успіху в обраному виді спорту завдяки гармонійному поєднанні загальних і специфічних фізичних якостей. Для з'ясування важливості прояву тієї, чи іншої рухової якості на становлення спортивної форми футболіста, ми провели анкетування тренерів та членів команди.

В процесі підготовки футзалістів варто забезпечити реалізацію такої методики, яка дала б змогу спортсмену не лише мати достатньо високі показники розвитку фізичних якостей, а й реалізувати їх в умовах змагальної діяльності.

За даними опитування, що стосувалось визначення видів рухової активності, які безпосередньо впливають на становлення спортивної форми та

результат, 1 місце респонденти (футзалісти) відвели вправам, що розвивають координацію та увагу (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Ранжування видів рухової активності в залежності від важливості використання в обраному виді спорту (за даними опитування респондентів, n=35)

Примітка: 1 місце – найбільш популярний (важливий) вид активності, 9 місце – найменш популярний.

№з/п	Види рухової активності	Сума балів	Ранг
1	Вправи для розвитку сили	51	4
2	Вправи на увагу та координацію	42	1
3	Єдиноборства	102	8
4	Стретчинг, йога	44	2
5	Плавання	50	3
6	Фітнес	58	5
7	Заняття у тренажерній залі	72	7
8	Оздоровчий біг, велопрогулянки	70	6
9	Екстремальні види спорту	108	9
10	Інші варіанти	-	10

На другій позиції опинився стретчинг та йога, на третьому – плавання. Гравці НФК «Ураган» також цікавляться заняттями фітнесом та вправами для розвитку сили (рис.3.1). Разом з тим, респонденти практично не включають у свою підготовку та дозвілля елементи єдиноборств та екстремальні види спорту.

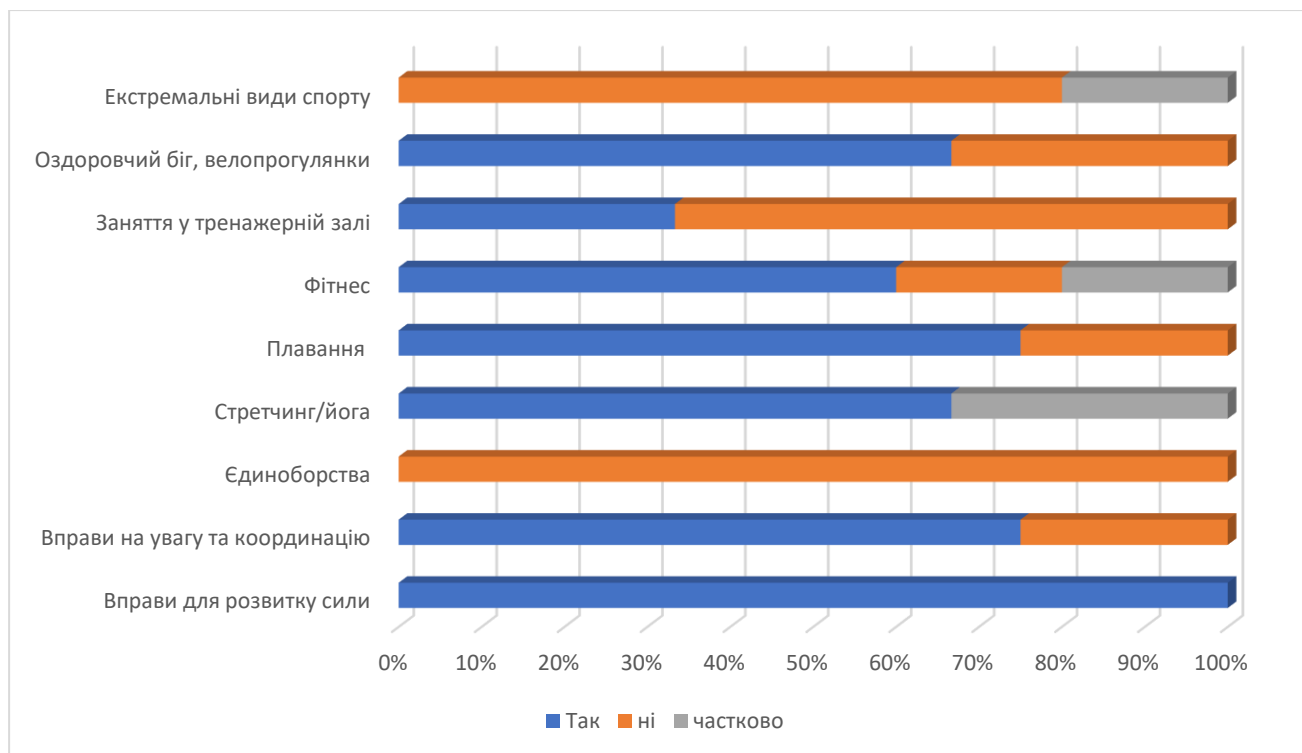


Рис.3.1 Відповідь респондентів на запитання анкети: «Інтерес до яких видів спорту, ФІТНЕСУ, рухової активності у вас присутній?»

Таким чином, спортсмени виділили види рухової активності, яким віддають перевагу у тренувальному процесі.

За даними опитування, 11% членів команди вказали, що не займаються фітнесом взагалі і не ставлять собі це за мету (рис.3.2), 22% респондентів виявили інтерес до занять фітнесом, хоч також не відвідують заняття з фітнесу. Більшість респондентів (67%) все ж, інколи відвідують фітнес-клуби, або займаються фітнесом самостійно. Жодної відповіді респондентів, яка б свідчила про регулярні заняття фітнесом.

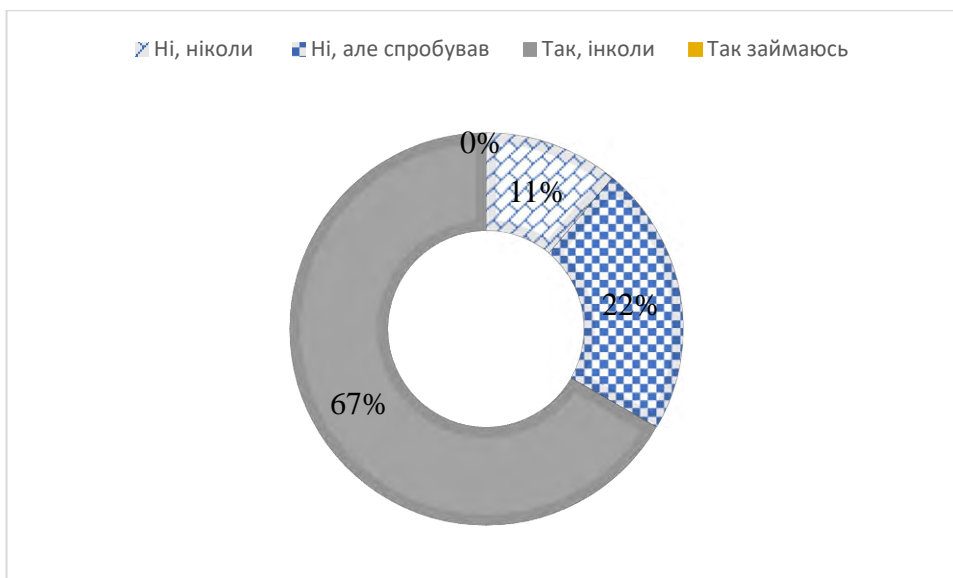


Рис. 3.2. Відношення респондентів до занять фітнесом

Однак, за даними опитування, на тренування, спортсмени (респонденти) витрачають від 15 до 22 годин протягом тижня. Відповідно, професійна діяльність футзалістів займає питому частину тижня.

В зв'язку з цим, науковці рекомендують вдаватись до психологічних, медико-біологічних засобів відновлення працездатності спортсмена. Так, планування цікавого дозвілля з урахуванням індивідуальних уподобань спортсмена, може стати створити позитивний емоційний фон перед тренуваннями і змаганнями, зменшенню нервово-психічної напруги Ю.Павлова, 2011, В.Платонов, 2004.

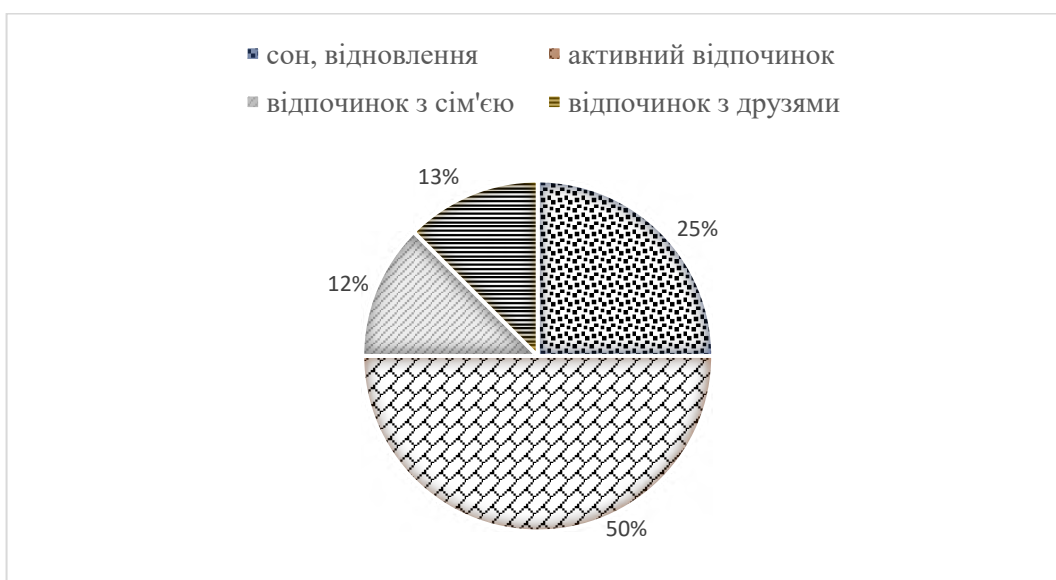


Рис. 3.3. Зміст вільного часу респондентів.

Вільний час респондентів виглядає наступним чином (рис.3.3): $\frac{1}{2}$ опитаних проводить вільний час активно – обираючи прогулянки, різноманітні види рекреації. Чверть спортсменів, у вільний час відпочивають, відновлюються. 13% - обирають відпочинок з друзями, 12% - з сім'єю.

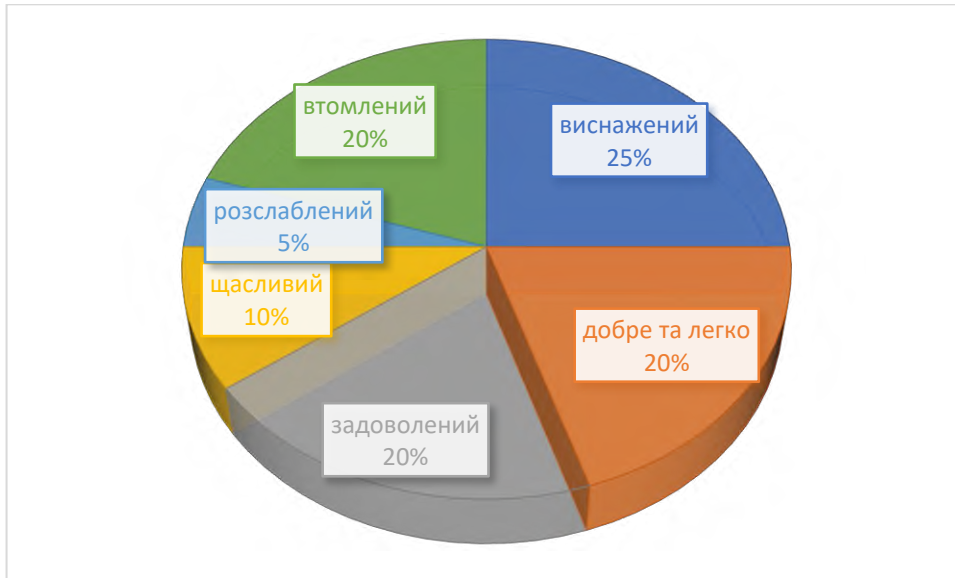


Рис.3.4. Самопочуття респондентів після тренування, за даними опитування

Відповідь респондентів на запитання анкети «Як, зазвичай, ви себе почуваєте після тренування?» розподілилась приблизно пропорційно (рис.3.4): $\frac{1}{5}$ футзалістів, зазвичай почувають себе добре і легко, є задоволеними, стільки ж - навпаки, відчувають втоми. Чверть опитаних, зауважують за собою виснаження. 10% - відчувають піднесення після тренування, є щасливими, і 5% - відчувають розслаблення.

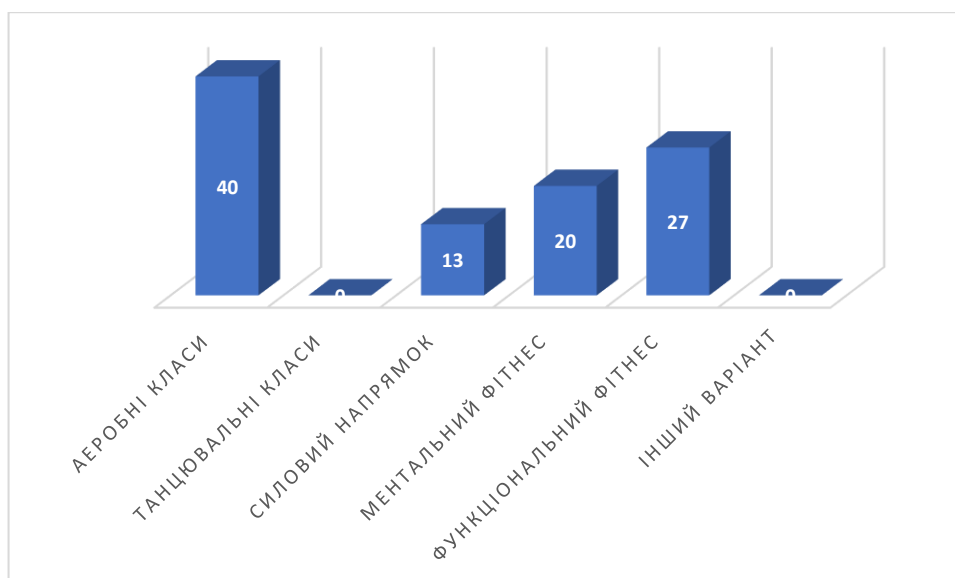


Рис. 3.5. Вподобаний напрям фітнесу, яким виявили бажання займатись респонденти.

40% респондентів відвідували б аеробні класи - класичну аеробіку степ-аеробіку, футбол-аеробіку, 27% - функціональний фітнес, такі як кросфіт, TRX – петлі, інтервальне тренування (рис.3.5). П'ята частина опитаних – обрала б заняття ментальним фітнесом (йога, пілатес), 13% - силовий фітнес, а саме АВТ, Power Fit, Body workout), заняття в тренажерній залі. Відповідно, варіант «танцювальний фітнес» не набрав жодного голосу. Також, не було запропоновано респондентами інших варіантів фітнесу, якими вони б займались.

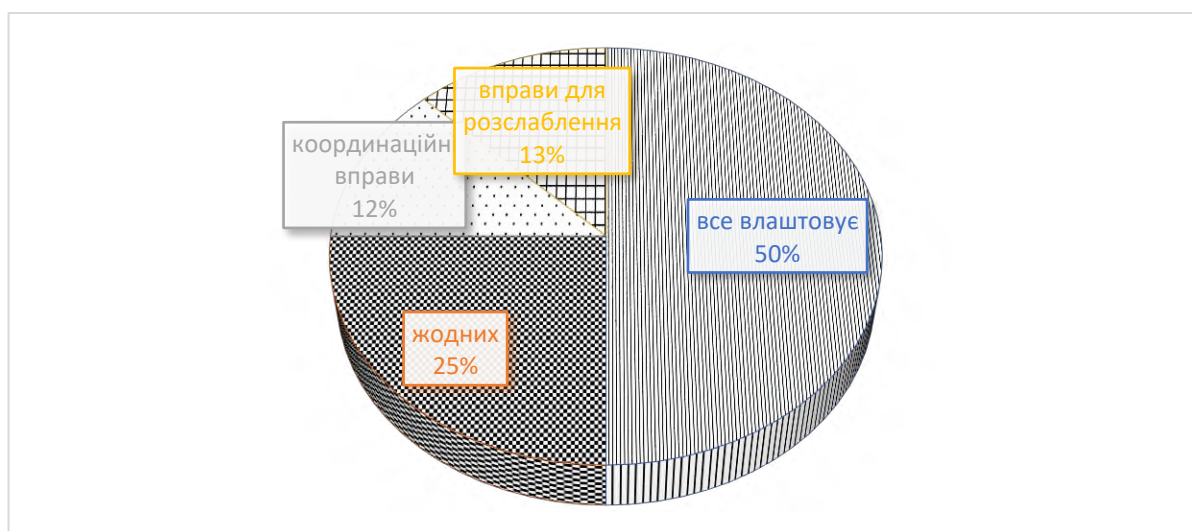


Рис.3.6 Відповідь на запитання анкети: «Які елементи фітнесу Ви хотіли б включити у своє тренування за згодою тренера?»

З метою визначення відношення футбольної команди до включення елементів фітнесу у тренувальний процес, було поставлення запитання: «Які елементи фітнесу Ви хотіли б включити у своє тренування за згодою тренера?» Ми отримали наступні відповіді (рис.3.6): ½ респондентів влаштовує програма тренувань, не мають бажання нічого додавати. Подібну відповідь ми отримали від чверті опитаних (25%) – «жодних елементів фітнесу» спортсмени б не додавали у тренувальний процес. Відповідно, 75% опитаних виявили пасивну позицію щодо введення елементів фітнесу у тренувальний процес. Натомість, 12 % респондентів включили б вправи для розвитку координації, та 13% - вправи для розслаблення (релаксаційні).

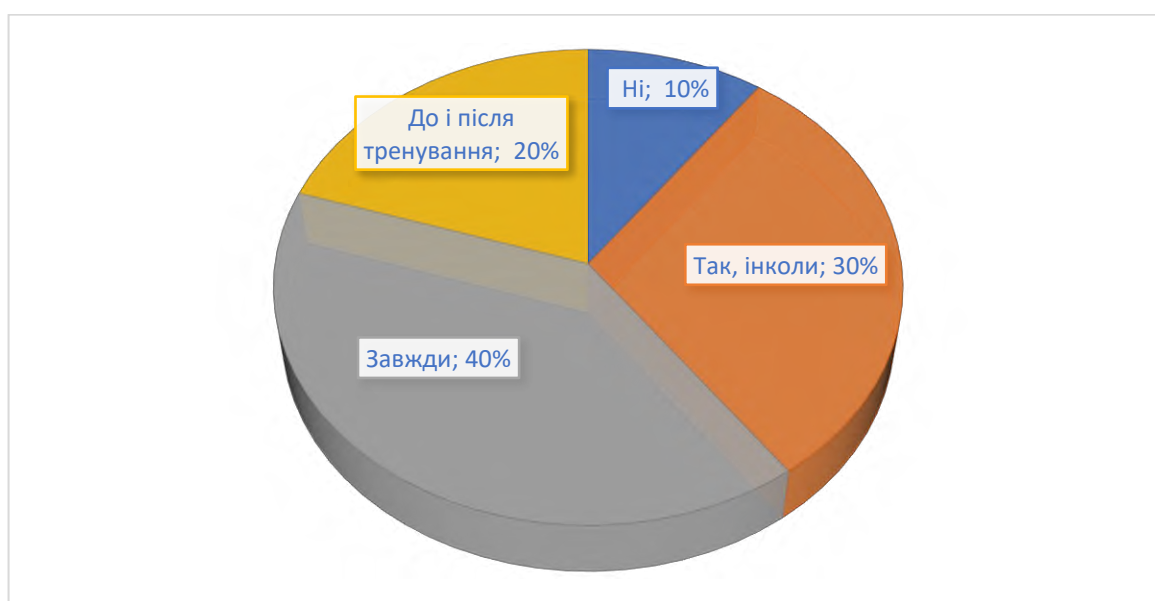


Рис. 3.7. Чи використовуєте у своїй підготовці вправи на гнучкість (розтягування, стретчинг)?

Дослідження показало, що більшість футболістів, у своїй підготовці, застосовує вправи на гнучкість (рис.3.7). Про це повідомили 40% респондентів, жодне тренування яких не відбувається без розтягування. 20% - відповіли, що включають елементи стретчингу у підвідній та заключній частині. 30% респондентів розвивають гнучкість інколи, а 10% - не приділяють цьому час.

Відношення до занять ментальним фітнесом спортсменів-футболістів представлено на рисунку 3.8.

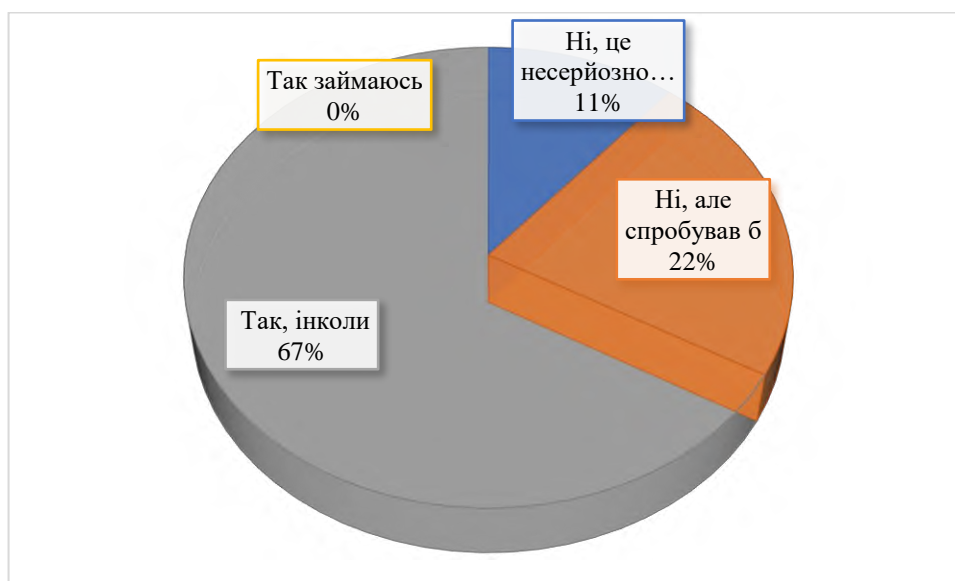


Рис.3.8. Відповідь респондентів на запитання анкети: «Ваше відношення до занять йогою?»

Більшість гравців НФК«Ураган», а це 67%, все ж були знайомі з практикою йоги, п'ята частина ж (22%) – ніколи не займалися, але спробували б, і 11% - вважають такі заняття «несерйозними» - не виявили інтересу до них. Жодної відповіді респондентів, яка б свідчила про регулярні заняття з йоги.

Слід додати, що більшість спортсменів команди, мали дещо узагальнені і розмиті уявлення про заняття йогою. Асоціюють її з: переважно з медитацією, філософією, акробатикою, виключно зі складними асанами, або положеннями тіла, що вимагають високий рівень гнучкості. Також побутує погляд, що заняття йогою підходять лише для осіб літнього віку (рис.3.9).

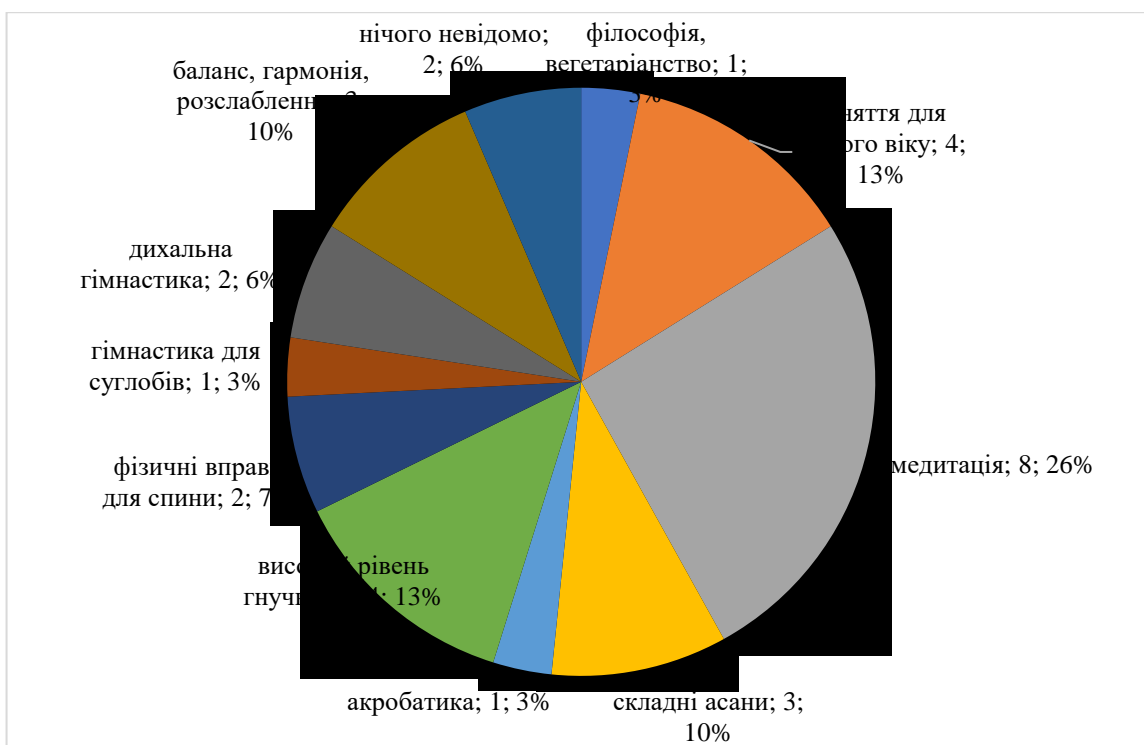


Рис.3.9. Асоціативний ряд респондентів стосовно занять йогою.

Майже половина опитаних спортсменів (46%) ефект від занять йогою пов'язують з розвитком фізичних якостей; третина команди гравців (27%), хотіли б отримати позитивні емоції та знизити стрес, покращити психо-емоційний стан (рис.3.10).

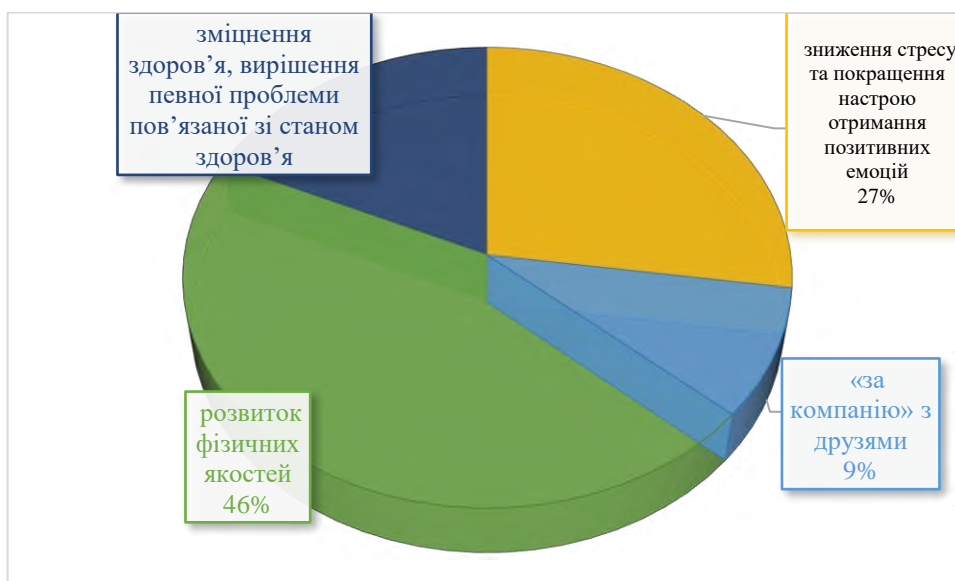


Рис. 3.10. Відповідь респондентів на запитання «Який ефект Ви б хотіли отримати від занять ментальним фітнесом?»

Зміцнення здоров'я, вирішення певної проблеми пов'язаної зі станом здоров'я актуально для 18% респондентів. І, незначна кількість спортсменів (9%), відвідували б заняття з йоги «за компанію» з друзями.

3.2. Результати опитування тренерського складу команди НФК «Ураган»

З метою отримання інформації щодо використання засобів фітнесу у тренувальному процесі футболістів, відношення тренерського складу до фітнес-технологій, ми провели анкетування та бесіду.

Найчастіше, у підготовку футболістів, тренери включають стретчинг (41%), фітнес-йогу (хатха-йогу) – 21% (рис.3.11).

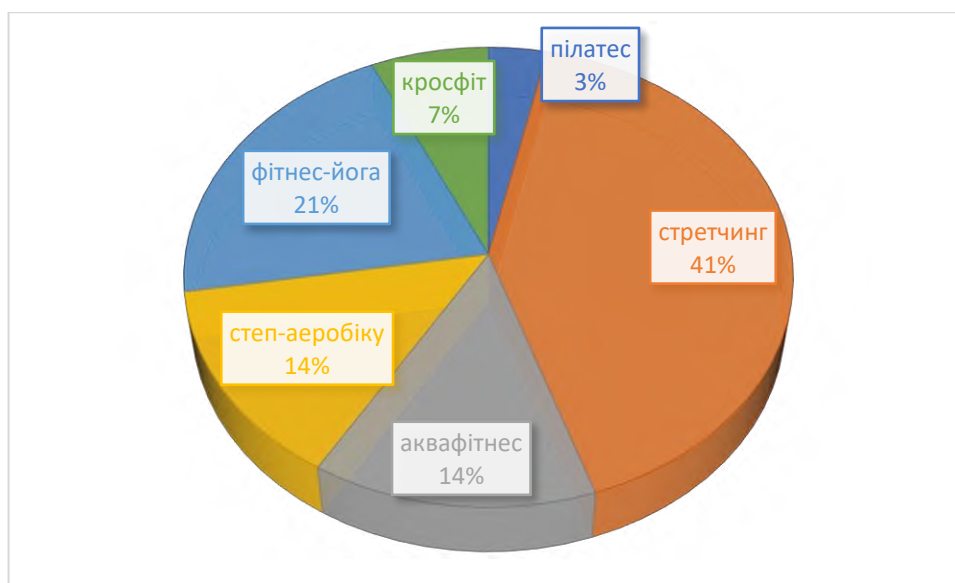


Рис.3.11. Відповідь тренерів на запитання анкети: «Які саме види фітнесу ви використовуєте у тренуванні футзалістів?»

Степ-аеробіку та аквафітнес використовують 14% тренерів, значно рідше включають у тренування пілатес (3%) та кросфіт (7%).

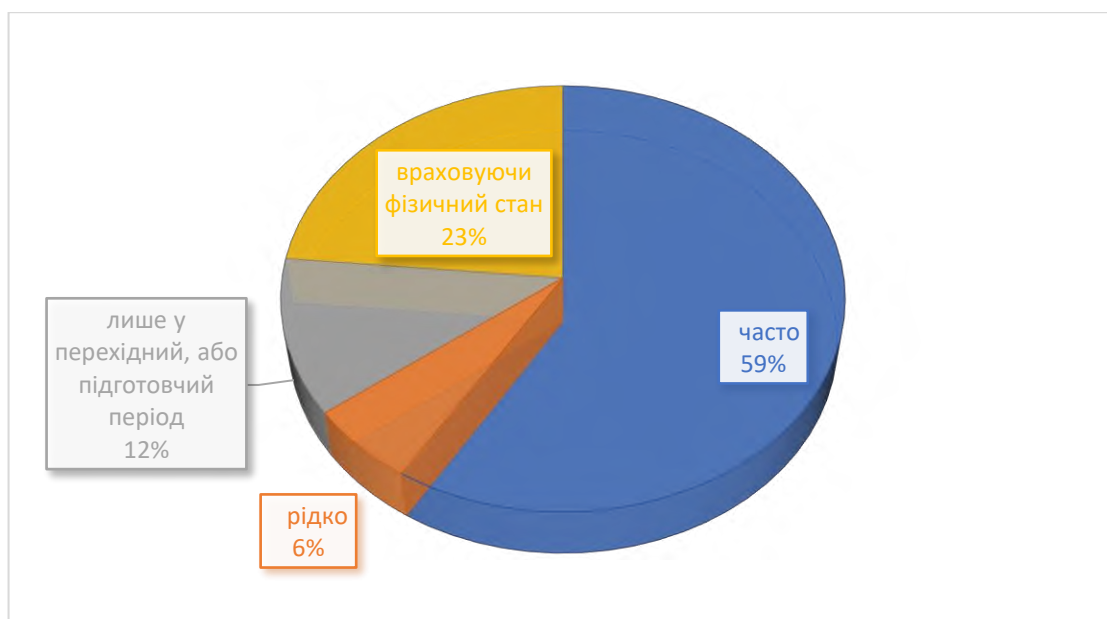


Рис.3.12. Відповідь тренерів на запитання анкети: «Чи включаєте певні види фітнесу у тренувальний процес футзалістів?»

Елементи ментального фітнесу, більше половини тренерів відповіли, що включають «часто», 23% вважають, що варто включати фітнес при потребі, враховуючи фізичний стан спортсмена. 12% - використовують у період відновлення, або підготовчий період, 6% - елементи фітнесу застосовують рідко (рис.3.12).

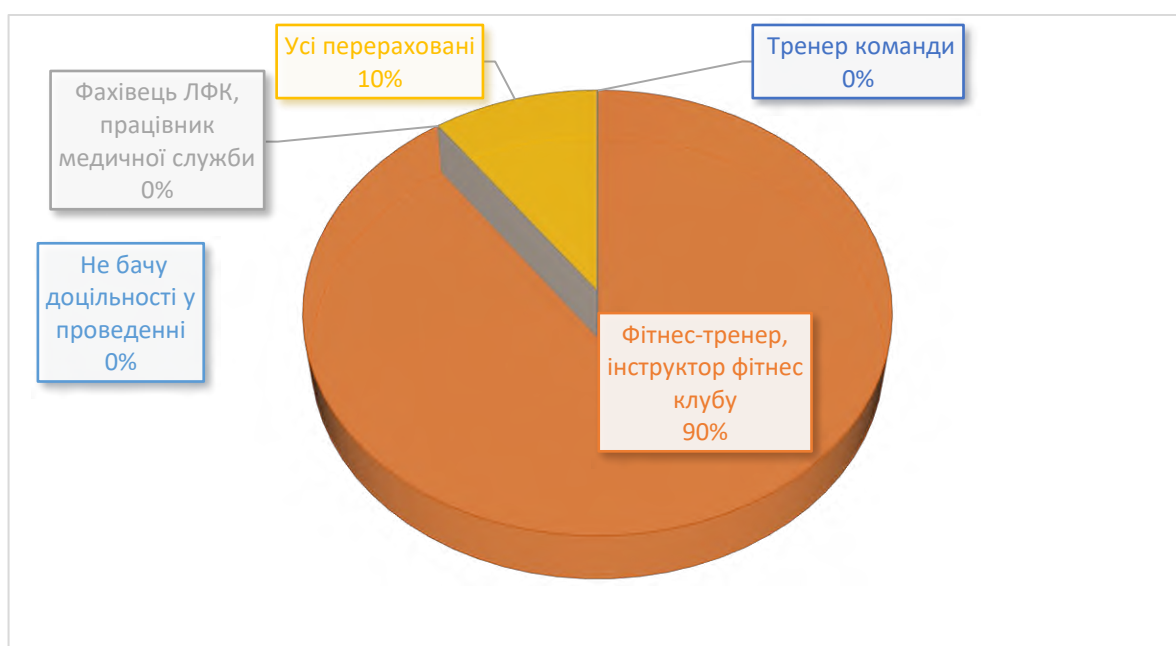


Рис.3.13. Відповідальний за проведення фітнесу в команді, на думку тренерів.

Спортивні тренери (респонденти), на питання: »Хто повинен проводити різноманітні види фітнесу зі спортсменами?», схилиються до варіанту відповіді – фітнес-тренер. Цей варіант обрало більшість тренерів (90%), рис.3.13.

Ми запропонували тренерам, які працюють з командою, відповісти на питання: «Які з видів фітнесу, рухової активності є актуальними у підготовці гравців (команди)»?

Таблиця 3.2

Види фітнесу, рухової активності є актуальними у підготовці гравців (команди)

Тренери повинні були проставити проставте місця (проранжувати) від 1 до 9, в залежності від значущості. 1 місце – найбільш популярний (важливий) вид активності, 9 – найменш важливий.

Ранг/місце від 1 до 9	Види рухової активності			
		Так +	Ні -	Частково +/-
1	Вправи для розвитку сили	+		
2	Вправи на увагу та координацію	+		
10	Єдиноборства, екстремальні види		-	
5	Вправи на гнучкість (стретчинг), рухливість у суглобах	+		
6	Плавання	+		
4	Фітнес			+-
7	Йога	+		
3	Заняття у тренажерній залі			
8	Оздоровчий біг, велопогулянки			+-
9	Туризм			+-
	Інший (ваш) варіант _____			

Результати опитування виглядали наступним чином (табл.3.2): перше місце тренери відвели вправам для розвитку сили, які найчастіше використовують у тренуванні. На другому місці за значенням – вправи,

спрямовані на розвиток координації та уваги, на третій позиції – знов ж таки, силові тренування (тренажерна зала). Лише 4 місце було відведено фітнесу, а на 5 місці – стретчинг.

Такі відповіді пояснюються специфікою спортивної діяльності, адже координаційні, силові якості є пріоритетними для футболу.

Не використовують у своїй підготовці – єдиноборства та екстремальні види.

Тренери вказали, що дуже рідко використовують такі засоби як туризм та оздоровчі види: велопогулянки, оздоровчий біг, відповідно, 8 та 9 місце в рейтингу.

Як відомо, змістовне дозвілля, не тільки збагачує світогляд спортсменів, а і є позатренувальним/позазмагальним засобом відновлення працездатності. На запитання: «Які заходи, спортсмени вашого клубу мають бажання відвідувати/приймати участь? (добровільно)» Тренери обрали наступні варіанти:

- 1 місце: Спортивні (змагання, фестивалі, конкурси, вікторини, спортивно-масові..)
- 2 місце: Розважальні (концерти, кіно, фестивалі, музичні заходи, дискотеки...)
- 3 місце: Рекреаційні (екскурсії, подорожі)

Наступні види рекреаційних занять, за словами тренерів, не користуються популярністю у спортсменів:

- Освітні (курси, гуртки, майстер-класи)
- Мистецькі (театри, музеї, виставки, майстер-класи...)
- Творчі (хенд-мей, хобі, фотографування...)

Зміни, які зауважили тренери за гравцями команди, внаслідок занять, були такими:

- Тренування з включенням стретчингу:
 - збільшення діапазону рухів,
 - гнучкості, еластичності м'язів.

Тренування з включенням йоги:

- покращення настрою, сну,
- зниження тривожності, стресу
- підвищення рівня уваги, балансу, пластичності тіла;
- оздоровчий ефект

Тренування з включенням елементів фітнесу (аеробіки, кросфіту, табати)

- підвищення силових, швидко-силових якостей,
- розвиток витривалості
- підвищення роботоздатності
- ефект «переключення» уваги з традиційних засобів тренування.

3.3. Розробка та обґрунтування програми на основі використання засобів ментального фітнесу

На думку тренерів, що працюють з командою, футзалістам не вистачає достатнього рівня гнучкості та рухливості в суглобах. Ми припускаємо, що заняття ментальним фітнесом допоможуть запобігти травматизму у гравців, а також залучити ті м'язи, які менше працюють на тренуванні.

З метою оптимізації тренувального процесу, ефективного відновлення після гри, зняття психоемоційної напруги та покращення рівня рухливості у суглобах (гнучкості), у підготовку футзалістів рекомендовано включити елементи йоги та стретчингу.

Йога – це системи єдності фізичної, ментальної духовної складової, гармонізація організму та базується на 5 складових, це фізичні вправи (асани), концентрація на диханні (пранаями), усвідомлене розслаблення, самодисципліна, позитивне мислення і медитація.

Включення елементів ментального фітнесу у тренувальний процес висококваліфікованих спортсменів покликаний забезпечити відмінну фізичну форму, поруч з іншими засобами підготовки, дозволить ефективному становленню усіх сторін підготовленості – фізичної, технічної, психологічної. Сприяє психологічному розвантаженню після тренування та кращому

контролю тіла завдяки різноманітним балансам, які практикуються в заняттях з йоги.

Засобами виступають: дихальні вправи, суглобова гімнастика, координаційні вправи (стійки баланси), статикодинамічні віньйаси, коригувальні, релаксаційні вправи.

Фітнес-програми з ментального фітнесу у фітнес-клубах проходять двічі на тиждень тривалістю 55-90 хв

Принципи загального спрямування, які застосовувались в програмі занять, це:

- активності та свідомості,
- регулярності та систематичності,
- індивідуалізації, доступності,
- орієнтації на належні норми,
- поступового підвищення навантаження.

А також, принципи побудови фізкультурно-оздоровчих занять, специфічні принципи спортивної підготовки та принципи ментального фітнесу, які лягли в основу побудови програми тренування футзалістів (табл.3.3).

Таблиця 3.3

Принципи побудови фізкультурно-оздоровчих занять, специфічні принципи спортивної підготовки та принципи ментального фітнесу, які лягли в основу побудови програми тренування футзалістів

	Фізкультурно-оздоровчі принципи	Специфічні принципи спортивної підготовки	Принципи ментального фітнесу (пілатесу, йоги, стретчингу)
автор	Т. Лисицька (2002), В.Давидов зі співавторами (2004) []	В.Платонов, 2015	О.Буркова, Т.Лисицкая, 2005

принципи	<ul style="list-style-type: none"> - доступності, - індивідуальності, - біологічної доцільності, - зворотності адаптаційних змін, - інтеграції, статевої та вікової різниці, - специфічності впливу фізичних вправ, - краси та естетичної доцільності, - гармонізації системи ціннісних орієнтацій людини та біоритмічної структури. 	<ul style="list-style-type: none"> - Принцип спрямованості до максимальних досягнень, - поглибленої спеціалізації та індивідуалізації - Єдність загальної і спеціальної підготовки - Безперервність тренувального процесу - Єдність поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень - Хвилеподібність і варіативність навантажень - Циклічність процесу підготовки 	<ul style="list-style-type: none"> - «концентрація», - «дихання», - контроль», - «акцент на центр», - «плавність рухів», - «точність», - «уява», - «інтуїція» і «координація». - концентрація на диханні (пранаями), усвідомлене розслаблення, самодисципліна, позитивне мислення і медитація.
----------	--	--	---

Метою програми є профілактика травматизму, підвищення рухливості у суглобах, гнучкості, сили м'язів, гармонізація (збалансування) організму футзалістів.

Параметри заняття:

- Кратність (у раз на тиждень – стретчинг-тренування; кожне тренування – використовувались елементи ментального фітнесу)
- Тривалість (55-65 хв)
- Інтенсивність засобів (45-70% ЧСС макс)

Засоби: дихальні вправи, суглобова гімнастика, координаційні вправи (стійки баланси), статикодинамічні віньяси, корекційні, релаксаційні. У тому числі:

- Стретчинг грудей та плечей
- Боковий стретчинг
- Стретчинг біцепсу, трицепсу
- Стретчинг гомілки
- Стретчинг з партнерами При групових розтяжках партнери по чергово змінюють один одного. Такі розтяжки більш різноманітні, їх легко дозувати за інтенсивністю.
- Стретчинг стегна (внутрішня поверхня)
- Стретчинг стегна (зовнішня поверхня)
- Стретчинг сідниць та стегна
- Стретчинг для усього тіла
- Стретчинг спини (поперек)

Найбільш ефективними є комплексні заняття, в яких стретчинг поєднується з силовими вправами; тривалість стретчингу як самостійного заняття – 20-55 хв, частота – 3 рази при високій інтенсивності і 5-7 разів на тиждень при невисокій інтенсивності та малій тривалості занять (табл.3.4)

Обладнання: опорні блоки, фітболи, босу, степ-платформи, ремені, болстери, гімнастичні палиці, ковдри для шавасан.

Форми занять: групові, самостійні.

Критерії ефективності заняття:

- Підвищення фізичної працездатності та стійкості організму несприятливих факторів зовнішнього середовища.
- Зниження ризику розвитку серцево-судинних захворювань та економізація роботи, зокрема, зниження ЧСС в стані спокою та як реакція на стандартне навантаження.
- Профілактика травматизму через покращення еластичності сухожилок, зв'язок.

Таблиця 3.4

Програма занять ментальним фітнесом (стретчингом) для футзалістів

№ п/п	Найменування вправ	Номер тренування						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Ходьба, біг на біговій доріжці; вправи для загального розвитку	*	*	*	*	*	*	*
2	Престретчинг/постстретчинг	*	*	*	*	*	*	*
3	Стретчинг з партнерами		*				*	
4	ПНФ-стретчинг		*				*	
5	дихальні вправи	*	*	*	*	*	*	*
6	суглобова гімнастика	*			*			*
7	вправи у рівновазі			*				*
8	коригувальні вправи				*		*	
9	силові вправи	*			*			*
10	Вправи спеціального призначення (асани)	*				*		
11	вправи для розслаблення	*	*	*	*	*	*	*

- Підвищення координації рухів, функції вестибулярного апарату.
- Зменшенні тривожності, чутливості організму до стресів в зв'язку з появою гормону ендорфіну (гормону «радість»), що виділяється гіпофізом та викликає відчуття радості, підвищення настрою.

Параметри занять:

1. Кратність – двічі у тиждень
2. Тривалість заняття: 55 хв
3. Інтенсивність: 45-70%

4. Спрямованість роботи:
5. Засоби: стретчинг та елементи йоги, пілатесу: дихальні вправи, суглобова гімнастика, координаційні вправи (стійки баланси), статикодинамічні віньяси, корекційні, релаксаційні.
6. Методи, які використовувались в тренування: інтервальний, безперервний.
7. Принципи заняття: активності та свідомості, регулярності та систематичності, індивідуалізації, доступності, орієнтації на належні норми, поступового підвищення навантаження.
8. Види контролю: попередній, оперативний, етапний (підсумковий), самоконтроль.

В занятті ми використовували дихальну гімнастику: діафрагмальне, грудне дихання, ступінчасте дихання, затримка дихання після повного вдиху/видиху)

3.4. Аналіз результатів впровадження стретчингу та елементів йоги у підготовку футзалістів.

Включення стретчингу, елементів йоги у тренувальний процес висококваліфікованих спортсменів покликаний забезпечити відмінну фізичну форму, поруч з іншими засобами підготовки, дозволить ефективному становленню усіх сторін підготовленості – фізичної, технічної, психологічної. Сприятиме психологічному розвантаженню після тренування та кращому контролю тіла завдяки різноманітним балансам, які практикуються в заняттях з йоги.

Таким чином, ми отримали наступні результати впровадження програми з ментального фітнесу.

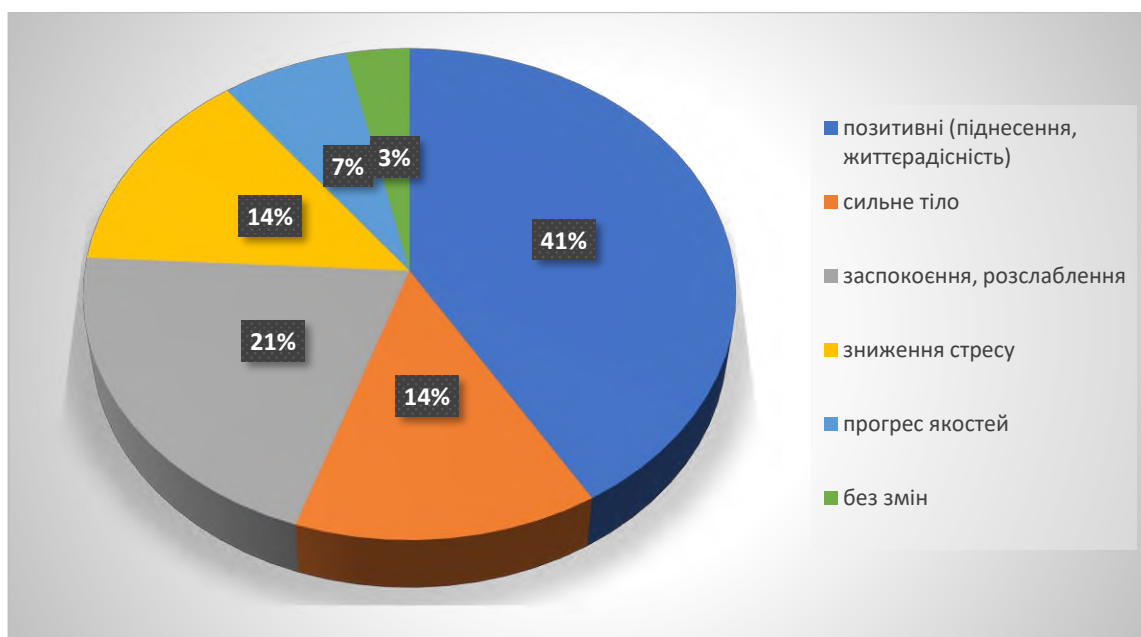
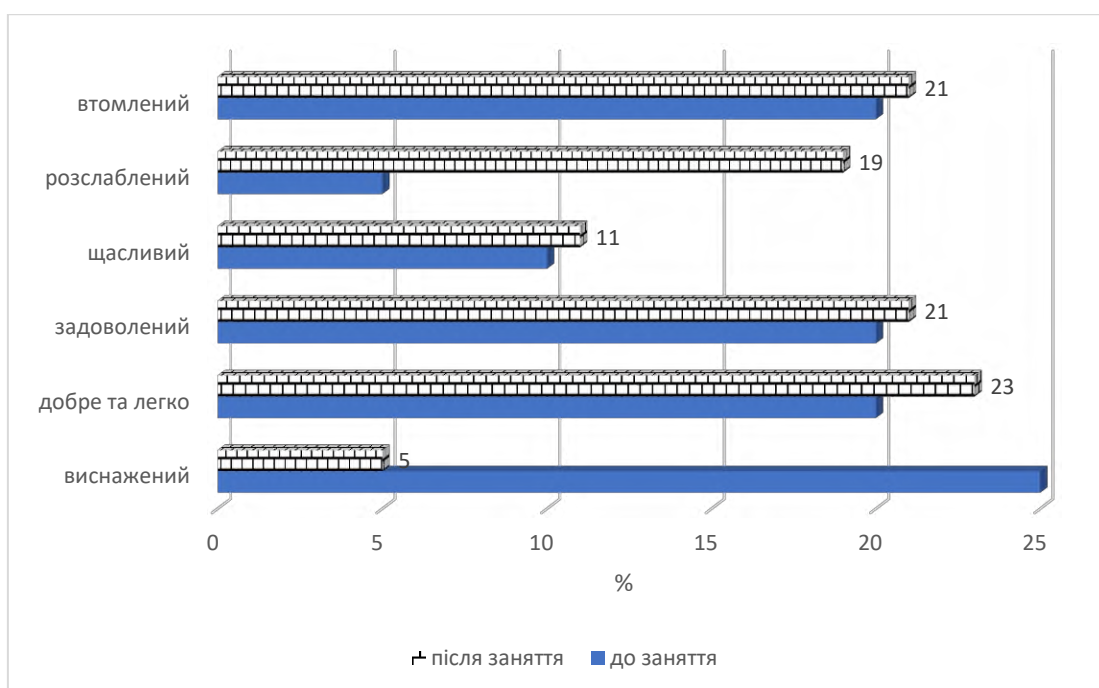


Рис.3.14. Емоції, викликані заняттями йогою, за результатами опитування футзалістів, n=25

За результатами опитування, для 41% респондентів – тренування зі стретчингу та йоги, викликають позитивні емоції, такі як життєрадісність, піднесений настрій. На 21% спортсменів, ментальний фітнес, навпаки, має розслабляючий, заспокоюючий ефект (рис.3.14).

Подібні відчуття мають 14% респондентів, для них – тренування, в яких включені елементи ментального фітнесу діють як профілактика стресу. А для іншої кількості опитаних (14%) – вправи з хатха-йоги та стретчингу забезпечують сильне, здорове тіло. Також і 7% респондентів висловились, що зауважують за собою розвиток рухових якостей, і не тільки гнучкості.

Лише 3% опитаних не відчувають жодних емоцій в процесі занять ментальним фітнесом.



3.15. Самопочуття респондентів після тренування, за даними опитування

Відповідно, зменшилась кількість респондентів, які відчувають себе виснаженими та нещасливими (рис.3.15). Значно збільшилась кількість осіб, які відчувають себе комфортно-рослабленими. Водночас, дещо збільшився відсоток відповідей, які свідчать про відчуття втоми від заняття.

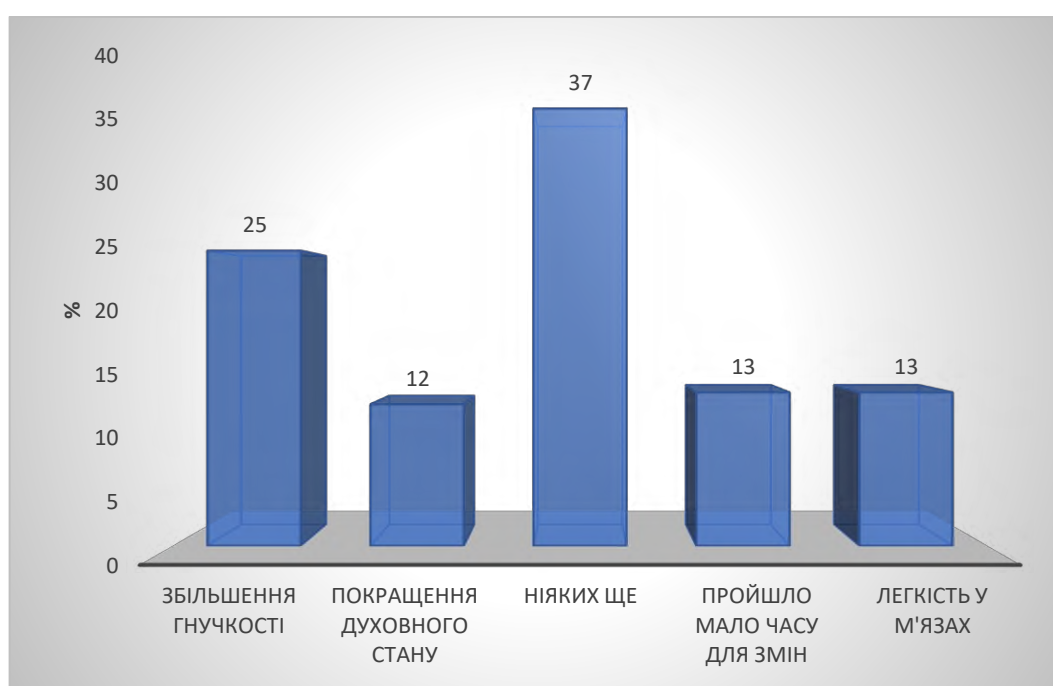


Рис. 3.16. Відповідь респондентів на питання анкети: «Які зміни ви зауважили за собою внаслідок занять ментальним фітнесом?»

За даними опитування, чверть спортсменів, після введення в тренувальну програму елементів ментального фітнесу, спостерігають за собою збільшення гнучкості, а також такі позитивні зміни як (рис.3.16.):

-легкість у м'язах (13%);

- покращення духовного стану (12%).

Натомість, 27% опитаних відповіли, що не зауважили достеменних змін у фізичній формі та емоційній сфері.

13% респондентів вважають, що пройшло недостатньо часу для констатування змін.

Результати оцінки психоемоційного стану (тривожності і внутрішніх конфліктів) респондентів за тестом Люшера представлений на рисунку 3.17.

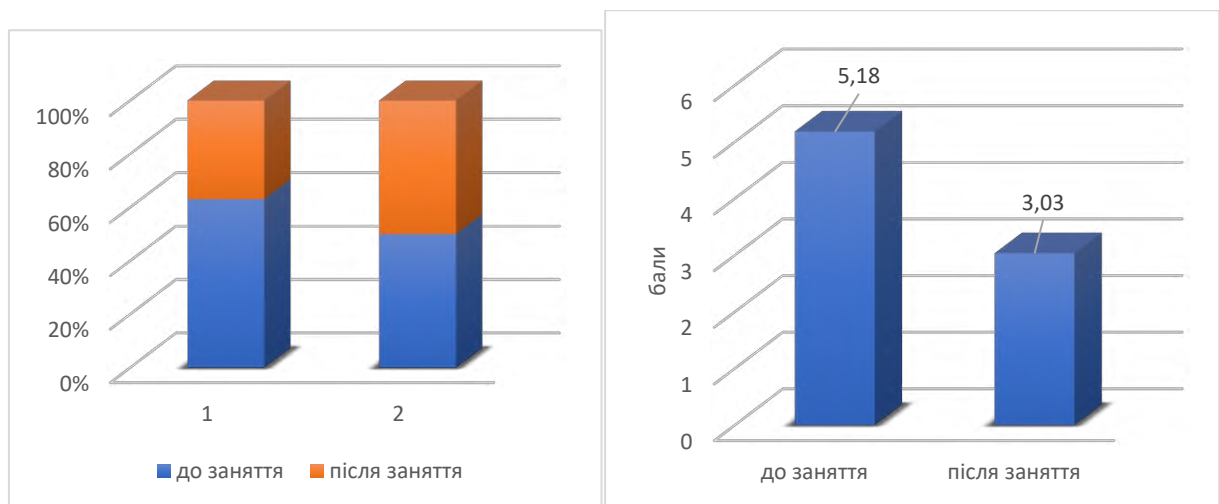


Рис.3.17. Результати оцінки психоемоційного стану (тривожності і внутрішніх конфліктів) респондентів за тестом Люшера (Lusher's color test).

До заняття, показник Люшера склав 5,18, після заняття – 3,03. Середньогруповий показник ситуативної тривожності, одразу після заняття мав низьке значення ($3,01 \pm 0,25$), що говорило про сприятливий психоемоційний стан спортсменів після заняття ментальним фітнесом.

Висновки до розділу 3.

Включення елементів ментального фітнесу у тренувальний процес висококваліфікованих спортсменів покликаний забезпечити відмінну фізичну форму, поруч з іншими засобами підготовки, дозволить ефективному становленню усіх сторін підготовленості – фізичної, технічної, психологічної. Сприяє психологічному розвантаженню після тренування та кращому контролю тіла завдяки різноманітним балансам, які практикуються в заняттях з йоги; значно швидшому відновленню, профілактиці травматизму внаслідок покращення якості сухожилок, зв'язок.

На думку тренерів, що працюють з командою, футзалістам не вистачає достатнього рівня гнучкості та рухливості в суглобах. Ми припускаємо, що заняття ментальним фітнесом допоможуть запобігти травматизму у гравців, а також залучити ті м'язи, які менше працюють на тренуванні.

Для 41% респондентів – тренування зі стретчингу та йоги, викликають позитивні емоції, такі як життєрадісність, піднесений настрій. На 21% спортсменів, ментальний фітнес, навпаки, має розслабляючий, заспокоюючий ефект; 14% респондентів відчувають зниження стресу; 14% – відчувають сильне, здорове тіло. 7% респондентів висловились, що зауважують за собою розвиток рухових якостей, і не тільки гнучкості. Лише 3% опитаних не відчувають жодних емоцій в процесі занять ментальним фітнесом.

Метою програми є профілактика травматизму, підвищення рухливості у суглобах, гнучкості, сили м'язів, гармонізація (збалансування) організму футзалістів.

Параметри заняття:

- Кратність (у раз на тиждень – стретчинг-тренування; кожне тренування – використовувались елементи ментального фітнесу)
- Тривалість (55-65 хв)
- Інтенсивність засобів (45-70% ЧСС макс)

Засоби: дихальні вправи, суглобова гімнастика, координаційні вправи (стійки баланси), статикодинамічні віньяси, корекційні, релаксаційні. У тому числі:

- Стретчинг грудей та плечей
- Боковий стретчинг
- Стретчинг біцепсу, трицепсу
- Стретчинг гомілки
- Стретчинг з партнерами При групових розтяжках партнери по чергово змінюють один одного. Такі розтяжки більш різноманітні, їх легко дозувати за інтенсивністю.
- Стретчинг стегна (внутрішня поверхня)
- Стретчинг стегна (зовнішня поверхня)
- Стретчинг сідниць та стегна
- Стретчинг для усього тіла
- Стретчинг спини (попереку)

Найбільш ефективними є комплексні заняття, в яких стретчинг поєднується з силовими вправами;

ВИСНОВКИ

1. Дослідження показало, що більшість футболістів, у своїй підготовці, застосовує вправи на гнучкість. Про це повідомили 40% респондентів, жодне тренування яких не відбувається без розтягування. 20% - відповіли, що включають елементи стретчингу у підвідній та заключній частині. 30% респондентів розвивають гнучкість інколи, а 10% - не приділяють цьому час.
2. Найчастіше, у підготовку футболістів, тренери включають стретчинг (41%), фітнес-йогу (хатха-йогу) – 21%. Степ-аеробіку та аквафітнес використовують 14% тренерів, значно рідше включають у тренування пілатес (3%) та кросфіт (7%).
3. Елементи ментального фітнесу, більше половини тренерів відповіли, що включають «часто», 23% вважають, що варто включати фітнес при потребі, враховуючи фізичний стан спортсмена. 12% - використовують у період відновлення, або підготовчий період, 6% - елементи фітнесу застосовують рідко.
4. Метою програми занять є профілактика травматизму, підвищення рухливості у суглобах, гнучкості, сили м'язів, гармонізація (збалансування) організму футзалістів. Параметри заняття: Кратність (у раз на тиждень – стретчинг-тренування; кожне тренування – використовувались елементи ментального фітнесу). Тривалість (55-65 хв). Інтенсивність засобів (45-70% ЧСС макс). *Засоби:* дихальні вправи, суглобова гімнастика, координаційні вправи (стійки баланси), статикодинамічні віньяси, корекційні, релаксаційні. У тому числі: Стретчинг грудей та плечей; Боковий стретчинг; Стретчинг біцепсу, тріцепсу; Стретчинг гомілки; Стретчинг з партнерами; Стретчинг стегна; сідниць та стегна; Стретчинг спини (попереку); Стретчинг для усього тіла.
5. Найбільш ефективними є комплексні заняття, в яких стретчинг поєднується з силовими вправами;

6. 46% респондентів ефект від занять стретчингом та йогою пов'язують з розвитком фізичних якостей; третина команди гравців (27%), хотіли б отримати позитивні емоції та знизити стрес, покращити психо-емоційний стан. Зміцнення здоров'я, вирішення певної проблеми пов'язаної зі станом здоров'я актуально для 18% респондентів. І, незначна кількість спортсменів (9%), відвідували б заняття з йоги «за компанію» з друзями.
7. Заняття ментальним фітнесом, викликають позитивні відчуття у 41% респондентів, 21% - відчувають розслаблення, заспокоєння внаслідок практики, і по 14% - зменшення стресу і водночас «сильне тіло». Лише 3% респондентів не зауважили відмінностей у стані до і після заняття.
8. Середньогруповий показник ситуативної тривожності, одразу після заняття мав низьке значення ($3,01 \pm 0,25$), що говорило про сприятливий психоемоційний стан спортсменів після заняття ментальним фітнесом. Н початку заняття - 5,18, після заняття – 3,03.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айенгар ГС. Йога в действии: начальный курс. Пер. с англ. С. Кузнецова и В. Коновалова. Москва. 2007; 120с.
2. Алтер Майкл Дж. Наука про гнучкість. Київ: Олімпійська література. 2001; 420с.
3. Андреева О. Концептуальні основи рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення. Молодіж. наук. вісн. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. лесі Українки. 2014; 16.7–11.
4. Ассоциация профессионалов фитнеса [Интернет]; 2018 [цитовано 2018 Квіт. 4]. Доступно на: <http://fitness-pro.ru/index.php?o>.
5. Беляк ЮІ. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014; (11): 3–7.
6. Благій ОЛ. Лисакова НМ. Тенденції розвитку групових фітнес-програм. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013; 2. 54–58.
7. Бринзак С. Повышение спортивных показателей баскетболистов студенческой команды с помощью упражнений классической йоги.
8. Буркова ОВ, Лисицкая ТС. «Пилатес» - фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления. М. : Центр полиграфических услуг «Радуга», 2005. 208 с.
9. Вайдер С, 2007 Йогалатес для вас, Москва, Феникс, 2007
10. Вейдер С. Суперфитнес. Лучшие программы мира. От калланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота. Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. 288 с.
11. Воробйова А. Спортивна наука та здоров'я людини. Світові та національні фітнес-тренди 2019. Спортивна наука та здоров'я людини. 2019; 1(1): 10-17.
12. Говдя Д. Денежный спорт: фитнес-клубы воюют за клиента [Электронный ресурс] – Режим доступа :

<http://biz.liga.net/all/all/stati/2110656-denezhnyy-sport-fitness-kluby-voyuuyut-za-klienta.htm>. – Заглавие с экрана. [Опубликовано 17.01.2012].

13. Гомельский В. НБА. Москва: Городец, 2007. – 224 с.
14. Гордиенко М. Йога для баскетболистов. 2012. Квіт.02 https://basketball-training.org.ua/trenirovka_myshc/joga-dlya-basketbolistov.html
15. Давыдов ВЮ. Шамардин, ГО. Краснова АИ. Новые фитнес системы: новые направления, методики, оборудование и инвентарь: учебное пособие. Волгоград: Федеральное агентство по физической культуре и спорту; ВГАФК, 2005. 284 с.
16. Дешикачар ТКВ. Сердце йоги. Принципы построения индивидуальной практики. София; 2019. 272с.
17. Дослідження ринку фітнес-послуг, 2019. Споживачі фітнес-послуг <https://www.fitnessconnect.com.ua/>
18. Дюков ВМ, Скурихина НВ. Применение фитнес-йоги для повышения эффективности занятий по физической культуре в вузе. Современные наукоемкие технологии. Педагогические науки. 2010 (10):107-111.
19. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2015:2.44–52.
20. Йога для поддержания силы. 24 декабря 2020 г. Доступно на: <https://www.nike.com/ru/a/is-yoga-strength-training>.
21. Коглер А. Йога для спортсменов. Секреты олимпийского тренера. М. : ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 304 с.
22. Коглер А. Йога для спортсменов: Секреты олимпийского тренера Гранд-Фаир, 2001. 698с.
23. Лайделл Л, Рабинович Г. Новая книга по йоге: Поэтапное руководство. пер. с англ. Н. Григорьевой. М. ФАИР-ПРЕСС, 2004. 192 с.
24. Лисицкая Т.С. Сиднева Л.В. Тренировка тела и ума. (Mind and Body) / Лисицкая Т.С., – М. Самиздат, 2003. – 35с;

25. Медина Е.Н. Правила здоровой жизни // Архитектуратела и развитие силы. - 2000. - № 4. - С. 19-22.
26. Мельников В.И., Леонтьев В.Г. Применение модифицированного теста Люшера для диагностики психических состояний личности. // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2001. Т.16, №2. С.112-114. DOI: ISSN1999-624
27. Менхин А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по спец. 032101 – Физическая культура и спорт, 032102 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / А. В. Менхин. – М.: Физическая культура, 2007. – 160 с.
28. Мякинченко Е.Б. Диагностика состояния клиентов в фитнес/велнес-клубе (управление, экономика, продажи, технология проведения)/Е.Б.Мякинченко, В.И.Нечаев, М.Д.Дидур, Л.Л. Ионова, О.В.Алимова. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 248с.
29. Мякинченко Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов ВУЗов и ССУЗов ФК / Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестаков. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
30. Панцова ЛВ. Нетрадиционные физические упражнения в системе физического воспитания студентов в высшей школе . Физическая культура и личность: тез. докл. Всерос. науч.-практ. конф. 28-29 октября 2004г. - Оренбург: Изд-во ОГПУ.2004;114-117
31. Платонов В.Н. Медико-биологические аспекты фитнес-тренировки. Москва: Академия фитнеса, 2002. 192 с.
32. Сосіна В. Сучасні проблеми розвитку системи Дж. Пілатеса у світі / Валентина Сосіна, Анна Наконечна // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. - Львів, 2011. - Вип. 15, т. 2. - С. 237- 242.
33. Фёрштайн Г. Энциклопедия йоги / Г Фёрштайн; пер. с англ. А. Гарькавого. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. 768 с.

34. Хоули, Хоули ЭТ, Френкс БД. Оздоровительный фитнес. Киев: Олимпийская литература; 2000. 367 с.
35. Douglas-Walton Josh. Yoga Poses for Footballers. Доступно на: <https://www.hfe.co.uk/blog/yoga-poses-for-footballers-prevent-injury-and-improve-flexibility/>
36. Fitness for college and life / William E. Prentice. – 5th ed. – WCB/McGraw-Hill, 1997.– 451 pp.
37. Foundations of professional personal training / ed. G. Anderson, M. Bates, S. Cova, R. Macdonald. – Champaign: Human Kinetics, 2008. – 310 p.
38. Health and Wellness for Life. – Champaign: Human Kinetics, 2009. – 504 p. Heyward V.H. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription / V.H. Heyward.– 5th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2006. – 426 pp.
39. Howley E. Fitness Professional's Handbook / E. Howley, B. Don Franks. – 5th ed. –Champaign: Human Kinetics, 2007. – 568 pp.
40. Warner J. Top 10 Fitness Trends Picked for 2013. WebMD Health News, Reviewed by Brunilda Nazario. Oct. 29 2012.
41. Fitness4you www.fitness4you.ua
42. Exercise your mind and body with yoga. Доступно на: <https://www.bodyfortress.com/exercise-your-mind-and-body-with-yoga/>

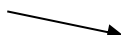
ДОДАТКИ

Шановний Тренеру! Запрошуємо вас взяти участь в опитуванні, що проводить Національний університет фізичного виховання і спорту в рамках дослідницької дипломної роботи магістра. Метою опитування є: з'ясувати місце йоги та елементів фітнесу у підготовці футзалістів, а також проаналізувати ставлення спортсменів команди до впровадження елементів фітнесу та йоги в процес тренування.

Заповнюючи анкету, виділіть варіант, що збігається з Вашою точкою зору, або допишіть свою думку в окремому рядку, де це обумовлено. Будемо вдячні за відверті відповіді)

А н к е т а

1. Чи включаєте певні види фітнесу (йоги) у тренувальний процес футзалістів?

- Ні
- Так 
- часто
- рідко
- лише у перехідний, або підготовчий період
- інше _____
- Які саме види фітнесу та йоги ви використовуєте? _____

2. Які з видів ФІТНЕСУ, рухової активності є актуальними у підготовці гравців (команди)? (контингент з яким працюєте)

Так – ставте «+», ні – ставте «-», частково – ставте «+/-»

проставте місця (проранжуйте) від 1 до 9, в залежності від значущості. 1 місце – найбільш популярний (важливий) вид активності, 9 – найменш...

Ранг/місце від 1 до 9	Види рухової активності	Так	Ні	Частково
		+	-	+/-
	Вправи для розвитку сили			
	Вправи на увагу та координацію			
	Єдиноборства, екстремальні види			
	Вправи на гнучкість (стретчинг), рухливість у суглобах			
	Плавання			
	Фітнес			
	Йога			
	Заняття у тренажерній залі			

	Оздоровчий біг, велопогулянки			
	Туризм			
	Інший (ваш) варіант _____			

3. Хто повинен проводити вище зазначені види фітнесу зі спортсменами?

- Тренер команди
- Фітнес-тренер, інструктор фітнес клубу
- Фахівець ЛФК, працівник медичної служби
- Ваш варіант _____
- Не бачу доцільності у проведенні

4. Які б якості гравців ви б хотіли покращити (розвинути) завдяки заняттям зі стретчингу, йоги? Іншими словами, чого саме, на вашу думку не вистачає футзалістам?

5. Які зміни ви зауважили за гравцями команди, внаслідок занять:

- ЙОГОЮ _____
- СТРЕТЧИНГОМ _____
- ФІТНЕСОМ (_____ вид) _____

6. Які заходи, спортсмени вашого клубу мають бажання відвідувати/приймати участь? (добровільно)

- Мистецькі (театри, музеї, виставки, майстер-класи...)
- Розважальні (концерти, кіно, фестивалі, музичні заходи, дискотеки...)
- Спортивні (змагання, фестивалі, конкурси, вікторини, спортивно-масові..)
- Творчі (хенд-мей, хобі, фотографування...)
- Рекреаційні (екскурсії, подорожі)
- Освітні (курси, гуртки, майстер-класи)
- Інше _____

Вкажіть деяку інформацію про себе:

✓ Ваш педагогічний стаж _____ років

Дякуємо за участь в дослідженні! ☺

Шановний спортсмен!

Запрошуємо вас взяти участь в опитуванні, що проводить Національний університет фізичного виховання і спорту в рамках дослідницької роботи магістра. Метою опитування є: з'ясувати місце йоги та елементів фітнесу у підготовці футзалістів.

Заповнюючи анкету, виділіть варіант, що збігається з Вашою точкою зору, або допишіть свою думку в окремому рядку, де це обумовлено. Будемо вдячні за відверті відповіді)

А н к е т а

1. Скільки часу Ви виділяєте на заняття спортом протягом тижня?
_____ (вказіть кількість занять, або час в годинах)

2. Чи займаєтесь Ви стретчингом? Ваше відношення до стретчингу...

- Ні, це несерйозно...
- Ні, але спробував б
- Так, інколи
- Так займаюсь (яким саме видом? _____)

3. Чи займаєтесь Ви фітнесом? Ваше відношення до фітнесу...

- Ні, ніколи
- Ні, але спробував
- Так, інколи
- Так займаюсь (яким саме видом? _____)

4. Який ефект Ви б хотіли отримати від занять стретчингом і йогою?

- «бути у формі», гармонійна статура
- нарощення об'ємних м'язів, рельєфна статура
- змістовне проведення вільного час спілкування,
- зниження стресу та покращення настрою отримання позитивних емоцій
- «за компанію» з друзями
- розвиток фізичних якостей
- зміцнення здоров'я, вирішення певної проблеми пов'язаної зі станом здоров'я
- підвищення якості життя
- інший варіант _____

5. Який напрямок фітнесу Ви обрали б для себе? (не більше двох)

- аеробні класи - класична аеробіка, степ-аеробіка, футбол-аеробіку
- танцювальні класи (Зумба, стрип-пластика, стрип-денс)
- силовий напрямок (АВТ, Power Fit, Body workout), заняття в тренажерній залі
- ментальний фітнес («розумне тіло») пілатес, йога

- функціональний фітнес (кросфіт, інтервальні тренування)
 інший варіант _____

6. Які зміни ви зауважили за собою внаслідок занять стретчингом та ЙОГОЮ? _____

7. Які елементи фітнесу Ви хотіли б включити у своє тренування за згодою тренера?

8. Чи використовуєте у своїй підготовці вправи на гнучкість (розтягування, стретчинг)?

- Ні
- Так (як часто? _____)

9. Які емоції викликають у вас вправи із занять йогою? _____

10. Як зазвичай, ви себе почуваете після тренування? _____

11. Як ви, зазвичай, проводите вільний час? _____

12. Інтерес до яких видів спорту, ФІТНЕСУ, рухової активності у вас присутній? *Перегляньте таблицю*

Так – ставте «+», ні – ставте «-», частково – ставте «+/-»

проставте місця (проранжуйте) від 1 до 9, в залежності від значущості.

1 місце – найбільш популярний (важливий) вид активності, 9 – найменш...

Ранг/місце від 1 до 9	Види рухової активності			
		Так +	Ні -	Частково +/-
	Вправи для розвитку сили			
	Вправи на увагу та координацію			
	Єдиноборства			
	Вправи на гнучкість (стретчинг), рухливість у суглобах			
	Плавання			
	Фітнес			
	Заняття у тренажерній залі			
	Оздоровчий біг, велопогулянки			
	Екстремальні види спорту			
	Ваш варіант _____			

Вкажіть деяку інформацію про себе: Ваш вік __ років

Дякуємо за участь в дослідженні! 😊