І V м і ж н а р о д н а н а у к о в о -п р а к т и чн а к о нф е р е н ц і я “З д о р о в ’я н а ц і ї і в д о с к о н а л е н н я ф і з к у л ь т у р н о -с п о р т и в н о ї о с в і т и” IV i n t e r n a t i o n a l s c i e n t i f i c a n d p r a c t i c a l c o n f e r e n c e “ Na t i o n ’ s h e a l t h a n d i m p r o v e m e n t o f p h y s i c a l a n d s p o r t s e d u c a t i o n ” 338

**МОТИВАЦІЯ БІГУНІВ-АМАТОРІВ ДО УЧАСТІ В ПРОБІГАХ НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ ТА МАРАФОНІ**

Шестерова Л.Є., Помпа О.В., Аксьонов В.В. Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, Україна, м. Харків, [lydmula121056@gmail.com](mailto:lydmula121056@gmail.com)

Анотація. В роботі представлені результати дослідження мотивації бігунів-аматорів вікової категорії 35-60 років, які здійснюють підготовку до участі в масових легкоатлетичних пробігах. Встановлено, що основною метою їх підготовки, всупереч існуючим рекомендаціям, є досягнення спортивного результату. Зроблено висновок про необхідність розробки моделі індивідуальної системи підготовки до легкоатлетичних пробігів бігунів-аматорів зрілого віку.

Ключові слова: марафонський біг, масові легкоатлетичні пробіги, бігуни-аматори, мотивація.

Вступ. Пандемія та воєнні дії в Україні негативно вплинули на стан здоров’я населення України. Особливу тривогу це викликає у зв’язку зі зниженням рухової активності, що призводить до ще більшого погіршення здоров‘я населення та скорочення середньої тривалості життя [1, 2, 3, 4]. Чисельні дослідження різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності дозволили класифікувати їх за особливостями і напрямками впливу на фізичну підготовленість людини [5]. Одним з масових видів рекреаційної та спортивно-оздоровчої діяльності протягом останніх декількох десятирічь фахівці вважають біг. Самостійна підготовка та участь в масових легкоатлетичних пробігах – один із сучасних трендів у розвитку легкої атлетики як масового виду спорту. Кількість забігів на довгі дистанції та дистанцію класичного марафону в історичному аспекті

І V м і ж н а р о д н а н а у к о в о -п р а к т и чн а к о нф е р е н ц і я “ З д о р о в ’ я н а ц і ї і в д о с к о н а л е н н я ф і з к у л ь т у р н о -с п о р т и в н о ї о с в і т и ” IV i n t e r n a t i o n a l s c i e n t i f i c a n d p r a c t i c a l c o n f e r e n c e “ Na t i o n ’ s h e a l t h a n d i m p r o v e m e n t o f p h y s i c a l a n d s p o r t s e d u c a t i o n ” 339

має виражену тенденцію до збільшення. Свідоцтвом тому є марафонські забіги, які проводились в різних містах України, в тому числі і в Харкові. Аналіз статистичних даних свідчить про зростання не тільки чисельності змагань, а й числа їх в кожному з подібних заходів. На цьому фоні стає очевидною проблема адекватної методичної підготовки до масових бігових заходів у зв’язку з тим, що віковий діапазон учасників подібних змагань зміщується в бік більш пізніх стадій онтогенезу людини. Саме в рамках цих вікових меж відбувається збільшення ризику несприятливих діянь на організм фізичних навантажень, котрі з деяких причин можуть мати значний негативний ефект, повністю нівелюючи їх позитивний вплив. Бігуни-аматори змушені самостійно підбирати засоби та методи підготовки до індивідуальної системи тренувань. Слід відмітити, що методичні прорахунки при організації підготовки спортсменів-аматорів, що належать до другої половини зрілого віку (35-60 років), нерозривно і в значному ступені пов’язані з ризиками для життя і здоров’я. Мета дослідження – визначити переважаючі мотиви бігуніваматорів у віковому діапазоні від 35 до 60 років, які беруть участь у пробігах на довгі дистанції та в марафоні. Для досягнення мети дослідження проведено онлайн анкетування, для чого була розроблена спеціальна анкета. В опитуванні взяли участь 54 бігуни-аматори, які здійснюють підготовку до участі у пробігах на довгі дистанції та в марафоні. Результати дослідження та їх обговорення. Результати анкетування свідчать, що більшість респондентів (83,3%) мають досвід участі в забігах на марафонську дистанцію. Майже всі опитані (92,6%) вказали, що брали участь в змаганнях з бігу на шосе. Результати опитування свідчать, що значна частина респондентів (64,8%) раніше займалися різними видами спорту (лижні гонки, велоспорт, легка атлетика (спринт, стрибки) та ін.). Серед опитаних даної категорії лише 22,2% спеціалізувалися в бігу на довгі дистанції. 87,0% тих, хто взяли участь в анкетуванні вважають, що подолання марафонської дистанції супроводжується риском для життя і здоров’я,

І V м і ж н а р о д н а н а у к о в о -п р а к т и чн а к о нф е р е н ц і я “ З д о р о в ’ я н а ц і ї і в д о с к о н а л е н н я ф і з к у л ь т у р н о -с п о р т и в н о ї о с в і т и ” IV i n t e r n a t i o n a l s c i e n t i f i c a n d p r a c t i c a l c o n f e r e n c e “ Na t i o n ’ s h e a l t h a n d i m p r o v e m e n t o f p h y s i c a l a n d s p o r t s e d u c a t i o n ” 340

а 96,3% респондентів згодні з тим, що підготовка до старту на марафонську дистанцію передбачає спеціальний період тренування. В ході анкетування виявлено, що більшість респондентів (89,0%) оцінюють рівень свого здоров’я як задовільний. Не дивлячись на це лише 66,7% опитуваних проходять повне медичне обстеження з періодичністю не більш двох разів на рік. Тільки 3,7% опитаних заявили про можливість старту на даній дистанції без спеціальної підготовки. Таку відповідь дали респонденти у віці до 40 років, які раніше мали досвід тренувань в бігу на середні та довгі дистанції. На наш погляд, даний варіант відповіді передбачає участь в марафонському бігу з метою закінчити змагальну дистанцію, не зважаючи на показаний результат. Для визначення пріоритетних мотивів, характерних для бігунів 35-60 років, які здійснюють підготовку до участі в легкоатлетичних пробігах, респондентам було запропоновано декілька варіантів відповідей. Передбачалося до трьох варіантів відповідей за даним питанням. Встановлено, що у 85,2% респондентів превалюють мотиви, які пов’язані зі змагальною складовою (досягнення максимально можливого результату в змагальній діяльності; перемога в змаганнях в своїй віковій групі). Разом з тим, націленість процесу підготовки на спортивний результат передбачає, на погляд респондентів, і досягнення оздоровчого та рекреативного ефекту (підвищення рівня фізичної та функціональної підготовленості; активне відновлення після професійної діяльності) від даної форми занять. 68,5% опитаних обрали варіант відповіді «збереження здоров’я», варіанти відповіді «підвищення рівня фізичної та функціональної підготовленості»; «активне відновлення після професійної діяльності» були обрані більш ніж половиною (55,6%) респондентів. Високий (96,3%) ступень узгодженості думок учасників опитування відмічений у необхідності якісного методичного супроводу процесу підготовки. При цьому майже половина респондентів (48,1%) здійснюють підготовку самостійно. За результатами анкетування можна констатувати наявність в теорії та практиці спортивного тренування та оздоровчої фізичної культури

І V м і ж н а р о д н а н а у к о в о -п р а к т и ч н а к о н ф е р е н ц і я “ З д о р о в ’ я н а ц і ї і в д о с к о н а л е н н я ф і з к у л ь т у р н о -с п о р т и в н о ї о с в і т и ” IV i n t e r n a t i o n a l s c i e n t i f i c a n d p r a c t i c a l c o n f e r e n c e “ N a t i o n ’ s h e a l t h a n d i m p r o v e m e n t o f p h y s i c a l a n d s p o r t s e d u c a t i o n ” 341

проблемної ситуації, котра характеризується тим, що у бігунів цього віку відмічається відповідне протиріччя мотивів тренувальної та змагальної діяльності. Націленість на максимальну реалізацію власного потенціалу в змаганнях, на наш погляд, практично неможливо погодити з мотивом на отримання оздоровчого ефекту від тренувальної і, особливо, змагальної діяльності. Висновки. В результаті досліджень встановлено, що основною метою підготовки бігунів-аматорів, всупереч існуючим рекомендаціям, є прагнення до досягнення спортивного результату. Слід відмітити, що методичні прорахунки в підготовці спортсменів зрілого віку (35-60 років) нерозривно пов’язані з ризиками для життя і здоров’я і потребують пошуку нових шляхів рішення цієї проблеми. Збільшення числа потенціальних споживачів знань про методику ефективної підготовки до участі в масових легкоатлетичних пробігах відбувається на фоні відсутності цільової концепції підготовки до даного виду спортивнооздоровчої діяльності в теорії та методиці спортивного та оздоровчого тренування.

Список джерел інформації:

1 Андрєєва, О. В. (2014) Фізична рекреація різних груп населення : [монографія] К. : ТОВ «НВП Поліграфсервіс».

2 Вихляєв, Ю. М. (2020) Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посібник. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ».

3 Гусак, В. В., Мосейчук, Ю. Ю. (2013) Теоретичні основи рекреації : навч. посіб. Чернівці : ЧНУ.

4 Дутчак, М. В. (2009) Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. К. : Олімпійська література.

5 Круцевич, Т. Ю., Безверхня, Г. В. (2010) Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. К. : Олімпійська література.