

3. Акимов В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / Акимов В. Г. – Москва : Физкультура и спорт, 2005. – 176 с.
4. Лосев А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. – Москва : Физкультура и спорт, 2004. – 112 с.
5. Немов Р. С. Психология : учеб. пособие / Р. С. Немов. – Москва : Академия, 2006. – 296 с.
6. Огородников Б. И. Подготовка спортсмена-ориентировщика. – Москва, 2004. – 12 с.
7. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование / Л. А. Вяткин, О. В. Сидорчук. – Москва, 2001.

МОТИВАЦІЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ НАПРЯМКАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Юлія Томіліна, Любов Єракова

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. Рівень здоров'я сучасних жінок зрілого віку потребує пильної уваги фахівців та вимагає додаткових заходів для їх залучення до занять фізичними вправами, які відіграють найважливішу роль у справі зміцнення фізичного і психічного здоров'я сучасної жінки.

Існуючи реалії свідчать про те, що у 70% випадків мотивація жінок до занять оздоровчим фітнесом не відповідає завданням покращення здоров'я та якості життя. Тому визначення особливостей мотивації до фітнес-програм різної спрямованості із послідовної трансформації до завдань здорового способу життя на тривалий період є своєчасною проблемою, яка викликає науковий та практичний інтерес

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Огляд наукових джерел дозволив виявити великий масив інформації, пов'язаний із визначенням структури мотивів до занять різними видами оздоровчого фітнесу, який у останні десятиліття традиційно являється найбільш привабливим для жінок зрілого віку.

Внаслідок проведеного опитування жінок різних вікових груп, І. В. Щастливцева встановила, що більше половини опитаних основним мотивом для занять фітнесом назвали фактор «здоров'я», який включає такі мотиви як підвищення фізичної підготовленості, поліпшення діяльності серцево-судин-

ної системи, а також корекція постави, зменшення болю в області суглобів і спини. При цьому на другому місці жінки вказали фактор зовнішнього вигляду, що передбачав загальне зниження ваги тіла, корекцію фігури і збільшення м'язової маси [5].

Для визначення найбільш значущих чинників, що спонукають жінок віком 18–35 років до занять фітнесом, І. М. Ляховою було проведено анкетування, в якому брали участь понад 100 жінок відповідного віку. До основних чинників, що спонукали жінок до занять, належать бажання гарно виглядати в очах оточуючих (74%). Крім того заняття цікаво відвідувати 61% опитаних, позбутися зайвої ваги за допомогою тренувань намагається 56%, а відвідують заняття з метою корекції статури 49% опитаних [2].

Вивчаючи особливості мотивації до занять фізичними вправами у жінок, які відвідують оздоровчі клуби, О. Митчик переконався, що майже 42% жінок у віці 22–40 років бажать підвищити свою фізичну підготовленість, а у 17% викликає інтерес особа інструктора. Утім переважна кількість опитаних, а саме 72,41% і 65,52% за рахунок виконання фізичних вправ бажать поліпшити стан здоров'я та покращити будову тіла відповідно [3].

Важливим фактором для заохочення жінок 30–50 років до занять фітнесом за оцінками С. О. Сорокіної являється покращення здоров'я, профілактика захворювань і зниженням ваги та зняттям нервово-психічної напруги. Автор стверджує, що на першому місці у жінок стоять оздоровчі (30%) та естетичні (25%) мотиви [4].

Результати дослідження Р. В. Бібіка підтвердили тенденцію щодо переваги мотиву «Красива фігура» над іншими мотивами, що сопнукають жінок першого зрілого віку займатися фітнесом [1].

Утім вивчення науково-методичної літератури засвідчило, що натепер невисвітленими залишаються питання про специфіку структури мотивації жінок першого зрілого віку до занять пілатесом, що вимагає встановлення та проведення порівняльного аналізу мотивів жінок до занять різними напрямками оздоровчого фітнесу з метою підвищення ефективності процесу оздоровлення жінок працездатного віку.

Мета дослідження полягає у встановлення та аналізі мотивів жінок першого періоду зрілого віку до занять за аеробними силовими та ментальними фітнес-праграмами.

Методи дослідження. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури, опитування (анкетування), методи математичної статистики.

В ході дослідження було проведено опитування у якому прийняло участь 53 жінки, які займаються фітнесом за клубною системою, тобто мають можливість відвідувати заняття із різних напрямків фітнесу. Дослідження проводилося на базі фітнес-центрів м. Києва.

Результати дослідження. Внаслідок опитування жінок першого зрілого віку було виявлено, що досвід занять силовими видами фітнесу мають 39,6% (n=21), а аеробікою займалися 32,1% (n=17) з опитаних, інші мають досвід ментального, силового фітнесу та групових програм з аеробіки.

Так, силовими видами фітнесу жінки насамперед бажають розв'язати естетичні і соціальні проблеми: у ієрархії мотивів для занять на першому місці опитувані вказали корекцію фігури (1,49; 0,46), на другому – плаский живіт (1,92; 0,74), а на третьому – популярність серед подруг (4,0; 2,35). Натомість бажання навчитися правильного дихання (9,76; 0,44) посідає останній ряд у рейтингу мотивів до занять силовими видами фітнесу (табл. 1).

Таблиця 1

Аналіз мотивів жінок першого зрілого віку до занять різними видами фітнесу, (n=53)

Мотиви	Розподіл мотивів за рангами					
	Силові види фітнесу, 0,884		Аеробіка, W=0,681		Пілатес, W=0,612	
		S		S		S
корекція постави	5,00	0,71	4,65	0,93	2,13	1,66
бажання позбутися болю у області спини	9,24	0,44	9,47	0,72	3,23	1,65
плаский живіт	1,95	0,74	5,88	2,62	8,66	1,37
корекція фігури	1,49	0,46	1,29	0,47	6,96	1,97
рухливість суглобів	7,52	0,51	2,88	2,37	3,74	1,08
спілкування з подругами	4,81	0,87	4,35	1,80	8,08	0,76
гарне самопочуття	7,00	0,71	5,47	2,12	5,72	1,69
потяг до самовдосконалення	4,43	1,16	6,24	1,48	3,45	1,80
популярність серед подруг	4,00	2,35	5,65	1,80	8,23	2,78
навчання правильного дихання	9,76	0,44	9,12	0,86	4,81	2,39

З іншого боку, відвідування занять з аеробних програм зумовлюють такі причини як: корекція фігури (1,29; 0,47), підвищення рухливості суглобів (2,88; 2,37), а також спілкування з подругами (4,35; 1,80). Зазначимо, що учасниці дослідження розуміли неможливість позбутися болі у області спини за рахунок занять аеробікою (9,47; 0,72).

Специфічною особливістю структури мотивації жінок до занять ментальним фітнесом являється сукупність мотивів покращення здоров'я та інтерес до особистісного зростання. Встановлено, що головними мотивами до занять пілатесом респонденти назвали корекцію постави (2,13; 1,66), бажання позбутися болі у області спини (3,23; 1,65), а також потяг до самовдосконалення (3,45; 1,80). Утім, займаючись пілатесом, жінки не звертали увагу на популярність ментального фітнесу серед подруг (8,23; 2,78) та не намагалися досягти ідеальної форми живота (8,66; 1,37) (табл. 1).

Варто вказати, що серед переваг занять пілатесом ніж іншими видами 62,2% (n=28) респондентів назвали усвідомлене виконання вправ, 35,6% (n=16) вказали плавний темп виконання вправ. Наряду з цим, контроль дихання як перевагу пілатесу виділило 15,6% (n=7), а вибірковий вплив вправ – 24,4% (n=11) жінок. Водночас, значна частка опитуваних, а саме 28,9% (n=13) назвала інші переваги ментального фітнесу, а саме концентрацію, внутрішню гармонію, підвищення самооцінки тощо.

Висновки. За результатами проведеного аналізу спеціальної літератури визначено, що провідним мотивом жінок зрілого віку є так званий «естетичний мотив», тобто корекція фігури, також провідними можливо назвати «соціальний» та «оздоровчий».

Дослідження показало, що головними стимулами до занять силовими видами фітнесу і аеробікою являються естетичні та соціальні мотиви. Однак мотиви занять ментальним фітнесом кардинально відрізняються від мотивів занять фітнесом загалом: основними причинами, які змушують жінок звернутися до пілатесу значно глибші і пов'язані із мотивами здоров'я та духовного розвитку.

На відміну від інших напрямків фітнесу, бажання корекції статури не є першочерговим завданням ментального фітнесу, за рахунок цієї системи оздоровлення жінки першого зрілого віку намагаються позбутися болі у області спини і звертають увагу на корекцію та профілактику порушень опорно-ру-

хового апарату. Подальше дослідження заплановано направити на розробку фітнес-програм з ментального фітнесу з урахуванням особливостей мотивації жінок та визначанню їх ефективності.

Література:

1. Бибик Р.В. Структура мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности женщин первого зрелого возраста / Р.В. Бибик, Н.Н. Гончарова, Т.А. Хабинец // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2010. – № 9. – С. 9–11.
2. Ляхова І. М. Мотиви як усвідомлені спонукання до занять фітнесом жінок віком 18–35 років / І. М. Ляхова // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. Класич. приват. ун-ту. – Запоріжжя, 2014. – Вип. № 36 (89). – С. 280–285.
3. Митчик О. П. Особливості мотивації до занять фізичними вправами в жінок, які тренуються в оздоровчих клубах / О. П. Митчик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2009. – № 1. – С. 55–58.
4. Сорокіна С. О. Мотиваційна зацікавленість жінок 30–50 річного віку до занять оздоровчими вправами / С. О. Сорокіна, Т. І. Кудряшова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 6. – С. 123–125.
5. Счастливецва И. В. Мотивация женщин к занятиям фитнесом / И. В. Счастливецва, А. В. Веретенникова // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 6. – С. 1–7.

КОРЕКЦІЯ СТАТУРИ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ

Сергій Строганов, Миколай Ткачук, Герман Писаренко

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Постановка проблеми. Швидкий темп життя, конкуренція на ринку праці, великі емоційні і психологічні навантаження, надмірні обсяги інформації, яку необхідно засвоювати для підвищення рівня кваліфікації вимагають від сучасних чоловіків працездатного віку відмінного здоров'я і гарної фізичної форми.