УДК 796.035:159.947.5-055.2
DOI https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-2-14

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ

Ульїнська А. А.
аспірант кафедри теорії та методики фізичного виховання
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
вул. Набережна Перемоги, 10, Дніпро, Україна
orcid.org/0000-0003-4911-6779
Zelenskayalin@gmail.com

Москаленко Н. В.
доктор наук з фізичного виховання і спорту,
професор кафедри теорії та методики фізичного виховання
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
вул. Набережна Перемоги, 10, Дніпро, Україна
orcid.org/0000-0001-9162-5206
moskalenkonatali2016@gmail.com

Ключові слова: *фізична культура, анкетування, здоров'я, фактори, рухова активність.*

Стаття присвячена виявленню основних мотивів жінок першого періоду зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом для залучення до нових форм фізкультурно-оздоровчих занять, підбору засобів і методів занять згідно з їхніми інтересами. Метою дослідження є визначення основних мотивів до занять оздоровчим фітнесом жінок першого періоду зрілого віку для залучення до фізкультурно-оздоровчих занять. Матеріали і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, тест-опитувальник Ю.М. Орлова «Потреба в досягненнях успіху», анкетування, методи математичної статистики. У дослідженні брали участь 20 жінок першого періоду зрілого віку 21–35 років, які відвідують фізкультурно-оздоровчі заняття на базі фітнес-клубу «Energy fit», м. Дніпро.

Встановлено, що рівень потреб у досягненні успіху з віком стає нижче у жінок першого періоду зрілого віку, але все ж він відповідає середньому рівню. За результатами тесту Ю.М. Орлова «Потреба в досягненнях успіху» можемо зробити висновок, що ради досягнення успіху жінки готові ризикнути, навіть якщо шанси не великі. За даними анкетування жінок і внаслідок отриманих даних виявлені мотиваційні пріоритети до занять фізичною культурою, фактори, які найбільшою мірою впливають на покращення здоров'я, пріоритетні види занять у вільний час, форми та види занять, які обирають жінки першого періоду зрілого віку. Також велике значення має те, що жінки бажають випробовувати на собі нові види фізкультурно-оздоровчих занять, що підвищує рівень їх мотивації.

Визначення мотивації жінок першого періоду зрілого віку показало, що пріоритетними мотивами до фізкультурно-оздоровчих занять є бажання укріпити здоров'я, досягти особистого фізичного вдосконалення, корегувати фігуру та нормалізувати вагу тіла, поліпшити настрій і самопочуття. Отримані дані демонструють зацікавленість жінок до інноваційних засобів фітнесу, що є показником до подальшого вивчення цього питання та розширення теми дослідження.

THE MOTIVATION'S FORMATION OF FIRST-PERIOD WOMEN OF MATURE AGE FOR FITNESS TRAININGS

Ulinska A. A.
Postgraduate Student at the Department of Theory and Methods of Culture and Sports
Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport
Naberezhna Peremohy str., 10, Dnipro, Ukraine
orcid.org/0000-0003-4911-6779
Zelenskayalin@gmail.com

Moskalenko N. V.
Doctor of Sciences in Physical Culture and Sports,
Professor at the Department of Theory and Methods of Culture and Sports
Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport
Naberezhna Peremohy str., 10, Dnipro, Ukraine
orcid.org/0000-0001-9162-5206
moskalenkonatali2016@gmail.com

Key words: *physical culture, questionnaire, health, factors, movement activity.*

The article is dedicated to discovering main motives of first-period women of mature age for fitness classes and involvement to new different physical and health classes; and selection of tools and methods due to their interests. The aim of the research is to indicate the main motives of first-period women of mature age for fitness classes and involvement to new different physical and health classes. The materials and research methods are analyses of science-medical literature and test-questionnaire by J. Orlov "The need in succeed" and methods of math statistics. There were 20 women of first-period women of mature age (21–35), who participated in the research, who take part in classes of fitness club "Energy fit", Dnipro city.

It is stated that the level of need in succeed becomes lower with age for women of first-period women of mature age, otherwise it states in a middle level. According to the test-questionnaire of J. Orlov "The need in succeed" we can make a conclusion that for the result achievement women are ready to take risks, despite the low chances in succeed. The data from questionnaires shows that there are specific motivation priorities for taking classes, such as prioritizing personal health and using free time consciously by choosing different forms and types of the classes. In addition to that it is important to mention that women have a wish to try new challenges in fitness, which enhances the level of their motivation.

The defining of first-period women of mature age motivation showed that motives for physical-health classes there is a wish to increase general health level, to succeed in personal physical improvement, to adjust a shape and normalize weight, to improve the mood and well-being. The received data demonstrates the interest of women in innovative fitness methods, which are the index for future studying of this issue and broaden research of this topic.

Постановка проблеми. Головним завданням фітнес-тренувань у зрілому віці є збереження і зміцнення здоров'я, підтримка оптимальної життєдіяльності та високої працездатності впродовж основного періоду трудової діяльності, але, як свідчить практика, в перший період зрілого віку у людей відсутня мотивація до постійної, систематичної активності профілактичного й оздоровчого характеру [2]. Тому в цьому періоді важливим є укріплення здоров'я, профілактика захворювань, фізичне вдосконалення та підвищення фізичної та професійної працездатності.

Науково доведено, що успішність будь-якої діяльності визначається характером спонукання

до неї, тобто тим, що штовхає людину до реалізації тієї або іншої дії, а отже, мотивом, який визначається як особистий стан людини, що змушує її діяти у певному плані або бездіяти [9].

Мотиви формуються, закріплюються, змінюються, згасають або актуалізуються під впливом об'єктивних умов життя, діяльності, організованого процесу навчання і виховання людей. Значно ширшою за мотив є мотивація, що має подвійний сенс. З одного боку, мотивація – це система чинників, які впливають на поведінку людини (потреби, інтереси, цілі, наміри, прагнення тощо). З іншого – це процес, що стимулює і підтримує поведінкову активність на певному рівні [7].

Мотивована людина більш ефективно реалізує свою справу, здатна на максимальну віддачу своїх духовних і фізичних сил, якщо цього вимагає досягнення поставленої мети.

Провідні фахівці галузі не одне десятиліття займаються вивченням потреб, мотивів та інтересів у сфері фізичної культури різних груп населення (Г.В. Безверхня, 2002–2016; Т.Ю. Круцевич, 1999–2019; Н.В. Москаленко, 2010–2019; Андреева, 2014, 2017; О.Ю. Марченко, 2010–2019, М.І. Маєвський, 2015, С.С. Ільченко, 2015–2018, О.А. Томенко, 2015, 2017, 2018), у своїх дослідженнях вони розкривають тему мотивації у сфері фізичної культури школярів і студентів.

Питанням мотивації до занять фізичною культурою жінок займалися чимало науковців: Т.Ю. Круцевич, 2015, 1019; А.О. Ковтун, 2016; О.В. Андрєєва, 2004, 2014, 2017; Н.В. Москаленко, 2016–2019; М.О. Ріпак, 2018; Г.В. Безверхня, 2000–2016; Г.І. Гончар, 2011–2019; О.Ю. Марченко, 2018, вивчена мотивація жінок до занять оздоровчого спрямування, таких видів фітнесу, як аеробіка, шейпінг, заняття з фітболом, фітнес-йога (І.М. Ляхова, 2014; Ю.І. Томіліна, 2016; І.В. Счастливцева, 2013; О.А. Мартинюк, 2016; С.В. Сологубова, 2015; О.Ю. Конакова, 2013; Т. Синиця, 2016, А.А. Скидан), плавання й аквафітнес (Н.М. Баламутова, 2014; С.В. Сальнікова, 2015) та дихальна гімнастика (В. Астахов, 2013). За даними науковців, пріоритетними мотивами до занять фізичними вправами є поліпшення зовнішнього вигляду, вдосконалення статури, підкреслення «виграшних» особливостей фігури, збільшення пластичності рухів.

При формуванні мотивації необхідно враховувати особисті характеристики, психологічний стан, умови, в яких перебувають жінки, їніх бажання, захоплення, інтереси та переконання. Формування мотивації значною мірою залежить від інтересу тих, хто займається, тому необхідно запроваджувати нові види формування мотивації, а саме джампінг-фітнес, TRX, слайд-аеробіка, Kangoo Jumps, велобит, босу та ін.

Мета дослідження – визначити основні мотиви до занять оздоровчим фітнесом жінок першого періоду зрілого віку для залучення їх до фізкультурно-оздоровчих занять.

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури, тест-опитувальник Ю.М. Орлова «Потреба в досягненнях», анкетування, методи математичної статистики.

Організація дослідження. У дослідженні брали участь 20 жінок першого періоду зрілого віку, які відвідують фізкультурно-оздоровчі заняття у фітнес-клубі «Energy fit», м. Дніпро. Під час анкетування жінки могли обрати як одну відповідь на запитання, так і декілька.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для визначення рівня потреби в досягненнях успіху жінок першого періоду зрілого віку нами було використано тест Ю.М. Орлова «Потреба в досягненнях», за результатами встановлено, що рівень потреб у досягненні з віком стає нижче у жінок першого періоду зрілого віку. Визначено, що найбільша кількість жінок (75%), які мають середню потребу в досягненні успіху, припадає на вік 21–25 (13,3%) 25–30 (46,7%) і 30–35 років (40%), жінок із підвищеною потребою в досягненні успіху виявилося менше (15%) 25–30 років, з високою потребою всього 10% від кількості опитаних і припадає на вік 21–25 (5%) та 30–35 років (5%).

Під час відповідей жінки впевнено відповіли, що в їхньому житті було більше успіхів, ніж невдач, це вже є показником того, що потреба в подальших досягненнях присутня, тим більше 70% жінок вказали, що заради успіху вони готові ризикнути, навіть якщо шанси невеликі, натомість у разі невдачі винні будуть саме вони, а не обставини, в цьому питанні думка була одноголосна. Для більшості опитаних важливішим є кінцевий результат роботи, а не його виконання, тому жінки намагаються удосконалити деякі її елементи. 94% жінок вказують на свою старанність та уточнюють, що саме сумнів в успіху змушує їх часто відмовлятися від своїх намірів, а не лінь.

Наступним кроком у нашому дослідженні було проведення анкетування жінок першого періоду зрілого віку для визначення формування мотивації до занять. В анкетуванні брали участь жінки віком 21–25 років (15%), 25–30 років (50%) та 30–35 років (35%). Переважно всі опитувані займаються розумовою працею, з них 45% жінок в анкеті вказали, що втомлюються від роботи, 40% не дуже втомлюються та 15% відповіли, що не втомлюються зовсім.

Пріоритетними заняттями для досліджуваних у вільний час є заняття фізичними вправами (60%), зустріч із друзями (55%), прогулянки (45%), читання або соціальні мережі (45%) і сон

(35%), у своїх відповідях опитувані не обмежувалися одним захопленням, а називали декілька.

Нас цікавило питання, як часто хворіють жінки та чи мають вони хронічні захворювання, 50% вказали, що хворіють один раз на рік, 30% – два-три рази на рік і 20% жінок відповіли, що не хворіють зовсім. Серед опитаних 80% вказали на відсутність хронічних захворювань, а 20% вказали на такі захворювання, як «хронічний тонзиліт» і «бронхіальна астма».

Серед факторів, які найбільшою мірою сприяють покращенню здоров'я, на думку жінок, є здоровий сон (80%), заняття фізичною культурою (70%), відсутність поганих звичок (65%), гігієна (60%), характер харчування (50%) і високий рівень рухової активності (30%), загартовування та лікувальні процедури не ввійшли у жодну обрану відповідь. Треба відзначити, що всі жінки першого періоду зрілого віку вважають заняття фізичними вправами корисними для здоров'я та вказують на їх необхідність.

Важливим питанням, яке розкриває основи формування мотивації, є з'ясування форм занять, які обирають жінки. Найбільш популярними є заняття у фізкультурно-оздоровчій групі (85%) та активний відпочинок у вихідні дні (80%), менш популярними виявилися самостійні заняття вдома (25%) та самостійні заняття в залі (20%).

Аналізуючи дані, отримані шляхом анкетування, слід зазначити, що 50% жінок дотримуються здорового способу життя частково, 40% відповіли, що дотримуються та 10% відповіли, що ні, не дотримуються. Серед факторів здорового способу життя опитані вказали, що дотримуються одного або декількох факторів: не вживають тютюнових виробів (80%) та алкоголю (55%), підтримують фізичну активність (60%), гігієну (70%), здоровий сон (50%) та раціонально харчуються (35%).

Значна кількість жінок вказала, що займається одним із видів рухової активності (95%), та були такі відповіді, як «немає часу на заняття» або «лінь займатися». Серед досліджених 70% займаються два-три рази на тиждень та 30% – один раз на тиждень.

Серед факторів, які спонукають їх до занять фізичною культурою, можна виділили такі: найбільша кількість опитаних – 95% жінок – обрали корекцію фігури та нормалізацію ваги тіла, на бажання досягти особистого фізичного вдосконалення припадає 70% відповідей, поліпшення настрою та самопочуття – 65%, бажання укріпити здоров'я мають 55% досліджуваних, можливість цікаво провести час та отримати емоційний заряд обирає 45% опитаних.

Найбільш популярними видами рухової активності серед жінок першого періоду зрілого віку, які займаються, є фітнес-напрями (95%), біг і ходьба (75%), плавання (15%) та заняття у тренажерному залі (10%). Домінантним видом фітнесу для опитуваних виявилося функціональне тренування – 65%, на другому місці Kangoo Jumps – 30%, на третьому степ–аеробіка та пілатес – мають по 25%, фітбол-аеробіка та зумба набрали по 10% кожний.

Для формування мотивації жінок першого періоду зрілого віку до занять новим видом фітнесу «Kangoo Jumps» нас цікавило, чи знають вони про переваги цього напряму, на що 85% опитаних відповіли, що хотіли б дізнатися та займатися новим видом фізкультурно-оздоровчих занять.

Висновки. На сучасному етапі у фізкультурно-оздоровчій діяльності відбувається активне провадження нових видів оздоровчого фітнесу, щоб підвищити мотивацію жінок до занять фізичними вправами, адже результати досліджень багатьох фахівців свідчать, що серед жінок першого періоду зрілого віку спостерігається великий відсоток із порушенням маси тіла. Одним із нових видів оздоровчого фітнесу є Kangoo Jumps, завдяки якому жінки отримують можливість не тільки корегувати власну фігуру, а й покращити емоційний стан завдяки відчуттю польоту та музичному супроводу.

Визначення мотивації жінок першого періоду зрілого віку показало, що пріоритетними мотивами до фізкультурно-оздоровчих занять є бажання укріпити здоров'я, досягти особистого фізичного вдосконалення, корегувати фігуру та нормалізувати вагу тіла, поліпшити настрій і самопочуття.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрєєва О. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2004. № 2. С. 81–84.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. Москва : Физкульт. и спорт, 1989. 208 с.
3. Безверхня Г.В., Цибульська В.В., Гончар Г.І. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с
4. Ільченко С.С. Мотивація до занять спортом і відвідування занять з фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2017. № 1. С. 15–19.
5. Ковтун А., Войналович Г. Порівняльна характеристика мотивів до занять фізичною культурою і спортом юнаків і дівчат, які навчаються у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2016. № 3. С. 80–84.

6. Круцевич Т.Ю., Захарченко М.О., Марченко О.Ю. Врахування гендерного підходу в процесі занять з фізичного виховання учнівської молоді. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1 (43.1). С. 180–183.
7. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Е., Биличенко Н.А. Физическая привлекательность как стимул к мотивации занятиям физическими упражнениями студентов. *Сб. мат Межд. научно-практ. конф.* / под. ред. А.А. Самойленко, А.А. Горбачева, Н.Н. Ленковой. Краснодар, 2015. С. 364–370.
8. Круцевич Т.Ю., Марченко О.Ю. Особливості впливу психологічних характеристик юнаків і дівчат різних вікових груп на формування потреби у досягненні успіху. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 4 (65). С. 25–31.
9. Ляхова И.Н. Мотивы как осознанные побуждения к занятиям фитнесом женщин в возрасте 18–35 лет. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2014. Вип. 36 (89). С. 280–285.
10. Марченко О.Ю, Погасій Л.І. Потреба у досягненні успіху як складова мотивації до занять фізичною культурою. *«Молодий вчений».* 2018. № 4.2 (56.2). С. 15–19.
11. Маєвський М.І. Експериментальна модель формування ціннісних орієнтацій на фізичну культуру студенток педагогічних спеціальностей. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка.* 2015. № 129(3). С. 210–213.
12. Москаленко Н.В., Пічурін В., Приходько В., Антропний принцип epimelia і проблема мотивації у фізичному вихованні студентів. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2019. № 4. С. 160–168.
13. Ріпак М.О., Мотивація дорослих жінок до занять фізичною культурою. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 1 (95). С. 57–61.
14. Синиця Т.О. Характеристика функціонального стану жінок першого періоду зрілого віку під впливом фізичних навантажень. *ІІ Всеукраїнська науково-практична конференція,* Харків, 2016. С. 167–173.
15. Счастливцева И.В., Веретенникова А.В. Мотивация женщин к занятиям фитнесом. *Современные проблемы науки и образования*. 2013. № 6.
16. Томіліна Ю., Єракова Л, Мотивація жінок зрілого віку до занять різними напрямами оздоровчого фітнесу.: матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів : ЛДУФК, 2016. С. 273–277.
17. Alex Foster. Workout with your KJs. 2010. URL: http:www.healthandfitness.com/kangoo_jumps/testamonials.html.

REFERENCES

1. Andreeva A. 2004 Analiz motivatsiynikh teoriy u sferi ozdorovchoyi fizichnoyi kulturi ta recreatsii. [Analysis of motivational theories in the field of health physical education and recreation]. Theory and Methods Phys. education and sport. № 2. P. 81–84.
2. Balsevich V. 1989 Fisicheskaya kultura dlya vsekh I kazhdogo. [Physical culture for everyone.] M: Physical culture and sport. 208 p.
3. Bezverkhnya G.V., Tsibul'ska V.V., Gonchar G.I. (2016) Motivaziya do zanyat' fizichnou kulturou i sportom shkolyariv ta studentiv. [Motivation for physical culture and sport of schoolchildren and students.] Monography. Uman'. VPC "Vizavi". 223 p.
4. Ilchenko S.S. (2017) Motivazia do zanyat' sportom i vidviduvannya zanyat' z fizichnogo vikhovannya studentiv pedagogichnich spetsialnosteiu. [Motivation for sport and attend physical education classes by student of pedagogical specialties] Theory and methods of Physical Education and Sports. № 1, P. 15–19.
5. Kovtun A., Voinalovich G. (2016) Porivnyalna kharakteristika motiviv do zanyat' fizichnou kulturou i sportom unakiv I divchat, yaki navchautcya u vishikh navchalnikh zakladakh. [Comparative characteristic of motives for physical culture classes and sport by boys and girls, who study in universities] Sport Herald of the Dnieper. № 3. P. 80–84.
6. Krutsevych T.Y., Zakharchenko M.O., Marchenko O.Y. (2017) Vrakhuvannya gendernogo pidkhodu v protseci zanyat' z fizichnogo vikhovannya uchnivs'koyi molodi. [Consideration of gender approach in physical activity process by youth.] Young scientist. № 3.1 (43.1). P. 180–183.
7. Krutsevych T.Y., Pangelova N.E., Bilichenko N.A. (2015) Fizicheskaya privlekatelnost' kak stimul k motivatsii zanyatiyam fizicheskimi uprazhneniyami studentov [Physical attraction as an incentive for physical activity motivation by students . Sb. Materials Vthintern. Scientific. conf. P. 364–370.
8. Krutsevych T.Y., Marchenko O.Y. (2018) Osoblivosti vplivu psikhologichnikh kharakteristik yunakiv I divchat riznikh vikovikh grup na formuvannya potrebi u dosyagnenni uspikhu. [The features of phycological factors influence of boys and girls on forming the need in succeed in different age groups]. Slobozhanskyi herald of science and sport. № 4 (65), P. 25–31.

9. Lyakhova I.N. (2014) Motivi kak osoznannie pobuzhdeniya k zanyatiyam fitnesom zhenschin v vozraste 18–35 let. [Motives as conscious triggers for physical activity by women in 18–35 age group]. The pedagogy of forming an artistic individual in universities. 36 (89). P. 280–285
10. Marchenko O.Y., Pogasiy L.I. (2018) Potreba u dosyagnenni uspikhu yak skladova motivatsii do zanyat' fizichnoyu kulturoyu. [The need in succeed as a part of motivation for physical activity]. Young scientist. № 4.2 (56.2). P. 15–19.
11. Mayevskiy M.I. (2015) Eksperementalna model' formuvannya tsinnisnich orientatsiy na fizichnu kulturu studentok pedagogichnikh spetsialnostey. [The experimental model of forming valuable orientations on physical culture by students of pedagogical specialties]. Announcer of the Cgernigivscogo national university of the name T.G. Shevchenko. № 129 (3). P. 210–213.
12. Moskalenko N.V., Pichurin V, Prikhodko V. (2019) Antropniy printsip epimelia I problema motivatsii u fizichnomu vihkovanni studentiv. [An anthropic principle "epimelia" and problem of motivation in physical activity]. Sport Herald of the Dnieper. № 4. P. 160–168.
13. Ripak M.O. (2018) Motivatsiya doroslikh zhinok do zanyat' fizichnoyu kulturoyu [Motivation of adult woman for physical culture.]. Scientific magazine of the National pedagogical university of the name M.P. Dragomanova. Series 15: Scientific–pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport) of zb. scientific labours. Issue 1 (95). P. 57–61.
14. Sinitsya T.O. (2016) Kharakteristika funktsionalnogo stanu zhinok pershogo period zrilogo viku pid vplivom fizichnikh navantazhen'. [The characteristic of women's states first–mature period functionating by physical activity impact]. II All-Ukrainian scientific conf., Kharkiv. P. 167–173.
15. Schastlivtseva I. V. Veretinnikova A.V. (2013) Motivatsiya zhenschin k zanyatiyam fitnesom. [The motivation of women in fitness]. Modern problems of science and education. № 6.
16. Tomilina Y., Yerakova L. (2016) Motivatsiya zhinok zrilogo viku do zanyat' riznimi napryamkami ozdorovchogo fitnesu. [The motivation of first–mature period women in taking a part in fitness physical activity]. Problems of activating recreational health-improving activities of the population: Materials X All-Ukrainian scientific practical conference with international participation. Lviv: LSUFC. P. 273–277.
17. Alex Foster. Workout with your. KJ's. URL: 2010.http:www.healthandfitness.com/kangoo_jumps/testamonials.html.