

10. Pavlyuk S. V. Modernizatsiya osvithoyi sistemi v Shidnih zemlyah Nimechchini (1945 – 2007 rr.) : avtoref. dis... kand. ped. nauk : 13.00.01. / S. V. Pavlyuk; KMPU imeni B. D. Grinchenka. – K., 2009. – 19 s.
11. Sokolovich-Altunina Yu. O. Modernizatsiya vishchoyi agrarnoyi osviti v Polshchi v umovah evrointegratsiyi : dis... kand. ped. nauk : 13.00.01 / Sokolovich-Altunina Yuliya Oleksandrivna ; SDPU im. A. C. Makarenka. – Sumi, 2012. – 218 s.
12. The official Bologna Process website 2007-2010 [Electronic resource]. – Mode of access : <http://www.ond.vlaanderen.be/hogeronderwijs/bologna/>

УДК 796.015.52 : 377 – 053.67

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Дядечко І.Є., Ковальова М.В., Загреба С.С.

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна*

visnik\_znu@ukr.net

Вивчено проблему професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців агропромислового комплексу. Розроблено методику виховання силових здібностей у юнаків професійного ліцею та досліджено їх зміни під впливом системи фізичних вправ професійно-прикладної спрямованості. Отримані дані наприкінці дослідження підтверджують істотний вплив розробленої експериментальної методики виховання силових здібностей у юнаків 15-16 років. Особливий вплив методики позначився на результатах у присіданні на одній нозі (права – 79,35%, ліва – 84,71%), підтягуванні на високій перекладині (55,35%), утриманні гантелі на витягнутих вперед руках (55,85%), згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи (32,31%). Найменший приріст склав у стрибках в довжину з місця, де відносний приріст склав лише 12,21%. На основі отриманих даних дослідження і багаторічного спостереження за досягненнями учнів ліцею розроблено комплексний тест оцінки рівня (високий, достатній, середній, низький) їхніх силових здібностей за 7 показниками.

*Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, професійно-технічний навчальний заклад, силові здібності*

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

Дядечко И.Е., Ковалева М.В., Загреба С.С.

*69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, г. Запорожье, Украина*

visnik\_znu@ukr.net

Изучена проблема профессионально-прикладной физической подготовки специалистов агропромышленного комплекса. Разработана методика воспитания силовых способностей у юношей профессионального лицея и исследованы их изменения под влиянием системы физических упражнений профессионально-прикладной направленности. Полученные в конце исследования данные подтверждают существенное влияние разработанной экспериментальной методики воспитания силовых способностей у юношей 15-16 лет. Особое влияние методики сказалось на результатах в приседании на одной ноге (правая – 79,35%, левая – 84,71%), подтягивании на высокой перекладине (55,35%), содержании гантели на вытянутых вперед руках (55,85%), сгибании и разгибании рук в упоре лежа (32,31%). Наименьший прирост составил в прыжках в длину с места, где относительный прирост составил лишь 12,21%. На основе полученных данных и многолетнего наблюдения за достижениями учащихся лицея разработан комплексный тест оценки уровня (высокий, достаточный, средний, низкий) их силовых способностей по 7 показателям.

*Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, профессионально-техническое учебное заведение, силовые способности*

## STUDY OF PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING ON THE DEVELOPMENT OF POWER QUALITY IN VOCATIONAL-TECHNICAL SCHOOLS

Diadachko I., Kovaleva M., Zagreba S.

69600, Zaporizhzhya National University, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine

visnik\_znu@ukr.net

Researched the problems of professional physical training of specialists in agro-industrial way of education . Developed a method of rising strength abilities of boys and studied their changes under the influence of the system of physical exercises professionally-applied orientation. The data obtained at the end of the study confirm a significant impact of the developed experimental methodology of training strength abilities in boys 15-16 years old. Special influence methods affected the results in the squat on one leg (right – 79,35%, left – 84,71%), pull-high of the crossbar (55,35%), keeping the dumbbells in outstretched hands forward (55,85%), flexion and extension of hands in push-up position (32,31%). The smallest increase was in the long jump, where the relative increase was only 12,21%. On the basis of the survey data and long-term monitoring of the achievements of the students of the school developed a comprehensive test assessing the level (high, sufficient, medium, low) their force-abilities on 7 indicators.

*Key words: professional physical training, professional vocational-technical schools, strength abilities*

### ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ І АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Національна доктрина розвитку освіти в Україні у XXI столітті визначає: «Освіта – основа розвитку особистості, суспільства, нації та держави. Держава повинна забезпечувати підготовку кваліфікованих кадрів, здатних до творчої праці, професійного розвитку, освоєння та впровадження наукоємних та інформаційних технологій, конкурентоспроможних на ринку праці» [1-3]. Освіта, професійні знання та вміння, загальні та спеціальні здатності, соціально значущі і професійно важливі якості складають професійний потенціал розвитку майбутнього фахівця [4]. Відомо, що результативність багатьох видів професійної праці істотно залежить, зокрема, від спеціальної фізичної підготовленості, що реалізується попередньо шляхом систематичних занять фізичними вправами, адекватними в певному відношенні вимогам, що висуваються до функціональних можливостей організму професійною діяльністю та її умовами [2]. Науково-технічний прогрес спричинив механізацію виробництва. Поява нової техніки та технологій зумовила рухову активність фахівців. У цих умовах підвищується соціально-економічне значення професійної та фізичної підготовки майбутнього фахівця – учня професійно-технічного навчального закладу.

На вагоме значення фізичного виховання і його складової – прикладної фізичної підготовки (ПФП) як бази для успішного оволодіння трудовими процесами вказує низка дослідників [2-4]. Висвітлено проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців агропромислового комплексу. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють формуванню трудових навичок, оптимізують фізичну і психічну підготовку, поліпшують працездатність, сприяють адаптації організму до умов виробничої діяльності. Проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки учнів і студентів різного профілю вивчали вітчизняні та зарубіжні дослідники. Окремі роботи присвячені професійно-прикладній фізичній підготовці студентів вищих навчальних педагогічних закладів [3].

Під час теоретичного аналізу проблеми встановлено, що оволодіння робочими операціями відбувається набагато швидше, якщо поєднати процес професійного навчання із спеціальною фізичною підготовкою. А недостатньо розвинені фізичні здібності нерідко гальмують оволодіння професійною майстерністю. Фахівці вважають, що ряд видів професійної діяльності взагалі недоступні без попередньої фізичної підготовки. Адаптація людини до умов виробництва без спеціальної психофізичної підготовки може тривати від 1 року до 5-7 років [1]. Водночас залишається невивченою професійно-прикладна фізична підготовка студентів, що освоюють групу професій, пов'язаних із малорухомою працею, зокрема учнів професійно-технічних навчальних закладів зі спеціальностей сільськогосподарського призначення.

Отже, актуальність нашого дослідження зумовлена, з одного боку, можливістю професійно-прикладної фізичної підготовки для професійного нормування фахівця та ефективної реалізації його професійного потенціалу в його майбутній діяльності, а з іншого, – відсутністю досліджень із проблем професійно-прикладної фізичної підготовки учнів, що освоюють професії технічних навчальних закладів зі спеціальностей сільськогосподарського профілю.

### МАТЕРІАЛИ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мета дослідження – визначити ефективність методики розвитку силових здібностей у юнаків професійного ліцею та дослідити їх зміни під впливом системи фізичних вправ професійно-прикладної спрямованості.

Завдання дослідження:

1. Визначити початковий рівень силових здібностей у юнаків 15-16 років.
2. Оцінити ефективність експериментальної методики на основі аналізу динаміки показників силової підготовки юнаків під впливом професійно-прикладної фізичної підготовки.
3. Розробити оціночні таблиці комплексного тестування силової підготовленості учнів.

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури за темою дослідження.
2. Педагогічний експеримент.
3. Педагогічні спостереження за навчально-виховним процесом юнаків, де фіксувалися параметри фізичного навантаження під час занять.
4. Аналіз навчальної програми з фізичної культури для професійно-технічних ліцеїв.
5. Тестування показників силових здібностей: стрибки в довжину з місця (см), з утримання гантелей (по 3кг кожна) на витягнутих вперед руках (с), присідання на правій нозі та лівій, стоячи біля гімнастичної стінки (кількість разів), підтягування на високій перекладині (кількість разів), згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кількість разів), піднімання тулуба, лежачи на животі (кількість разів), піднімання тулуба в сід лежачи на спині (кількість разів).
6. Стандартні методи математичної статистики ( $\bar{X}$ ,  $\delta$ , m, t).

Дослідження проведене в жовтні-травні 2014-2015 навчального року на базі ЗОШ № 2, ЗОШ № 3 м. Вільнянська та ДНЗ «Вільнянський професійний ліцей».

Для оптимізації силової підготовки юнаків професійного ліцею була розроблена експериментальна методика, особливостями якої було таке. Провідним методом занять – метод колового тренування. Учні експериментальної групи – розподілялись на три групи за рівнем силової підготовленості під час експерименту. Експеримент складався з двох макроциклів. Перший період тривав з жовтня до кінця грудня, другий – з січня до кінця березня. Кожен з цих макроциклів, своєю чергою, був поділений на мікроцикли.

Перший – 3 мікроцикли – жовтень місяць – ознайомлення із завданнями та методами занять, вивченням вправ домашніх завдань та комплексів вправ ППФП для уроків; другий та третій мікроцикли – листопад і грудень – активне застосування розроблених комплексів вправ.

Другий макроцикл поділений на 2 мікроцикли; перший – січень, лютий зі зміною теми вивчення програмного матеріалу та підвищення активної фази застосування розроблених комплексів вправ ППФП. Другий мікроцикл – березень – продовження активної фази застосування ППФП та контрольне діагностування. Вправи для розвитку силових здібностей

за методом колового тренування в першому макроциклі включено до першої половини основної частини уроку. Юнаків поділили на 2 групи – експериментальну й контрольну.

До експериментальної групи увійшли 19 юнаків Вільнянського професійного ліцею, які навчаються на 1 курсі за спеціальністю «Слюсар автотранспортних засобів сільськогосподарського призначення», «Водій категорії «С» та «Тракторист – машиніст».

До контрольної групи увійшли юнаки 10-х класів загальноосвітніх шкіл м. Вільнянська в кількості 14 осіб. Учасники контрольної групи займалися за програмою з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл. У цей період навчання вивчалися теми: «баскетбол» та «гімнастика». На уроках фізичного виховання в контрольній групі основна увага приділялася технічній підготовці учнів з баскетболу, роботі з м'ячами, виконанню технічних елементів та навчальній грі, а в гімнастиці – виконанню вправ на різних гімнастичних снарядах. За віком учасники обох груп відповідали 15-16 рокам.

### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Професійна діяльність фахівців сільського господарства різноманітна, то ж різноманітними повинні бути критерії добору комплексу вправ для студентів. Професійна діяльність фахівців сільського господарства відбувається в складних кліматичних і санітарно-гігієнічних умовах. Їхній праці притаманні такі особливості: значна тривалість робочого дня упродовж року, підвищена загазованість приміщень, контакт з ядохімікатами, висока рухова активність, пересування з використанням різних засобів, чергування роботи в приміщенні та на повітрі. У цих умовах фізична культура набуває суттєвого значення у становленні особистості фахівця сільськогосподарського виробництва і його діяльності, зокрема фахівців зі спеціальностей «Слюсар автотранспортних засобів сільськогосподарського призначення», «Водій категорії «С» та «Тракторист – машиніст».

З одного боку, заняття фізичними вправами позитивно впливають на зміцнення здоров'я, формують професійні фізичні й психофізіологічні якості особистості, з іншого боку, є засобом підвищення професійної кваліфікації зазначених фахівців. Учні експериментальної групи вивчають професії, в яких саме сила м'язів відіграє найважливішу роль у виконанні їхніх професійних обов'язків. А саме професії механізаторів, механіків та водіїв різних видів транспорту вимагають прояву сили, статичної витривалості м'язів рук, плечового поясу та спини.

Проте під час аналізу змісту навчальної програми з фізичної культури для професійно-технічних навчальних закладів Міністерства освіти і науки України не виявлено рекомендованого комплексу тестів з оцінки силової підготовленості учнів 15-16 років. Лише за модулем «Гімнастика» подано 2 силові тести: підтягування у висі лежачи (кількість разів) та згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (кількість разів).

Отже, відповідно до завдань дослідження оцінено показники спеціальної силової підготовленості учнів професійного ліцею на початку і наприкінці дослідження для визначення ефективності розробленої методики підвищення силових здібностей у юнаків 15-16 років у процесі ППФП. Потім на основі отриманих показників були розроблені оціночні таблиці.

На початку експерименту результат юнаків КГ у стрибках у довжину складав  $212,28 \pm 0,8$  см, ЕГ –  $191,42 \pm 0,6$  см. Достовірних розбіжностей між показниками за цим тестом не виявлено. Наприкінці дослідження результати юнаків обох досліджуваних груп зросли, проте у юнаків Е групи ці зміни були більш істотними. У кінці експерименту результат юнаків Е групи достовірно виріс і вже склав  $215,92 \pm 0,5$  см, К групи –  $194,21 \pm 0,7$  см. Між показниками виявлено достовірність розбіжностей.

Результати контрольної та експериментальної груп з тесту «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» свідчать про позитивні зміни показників сили м'язів рук у юнаків обох груп, проте достовірних змін зазнав лише показник юнаків експериментальної групи ( $t=54,49$ ). Показник юнаків контрольної групи в тесті «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» збільшився наприкінці дослідження ( $35,78 \pm 0,19$  разів) порівняно з початком ( $34,5 \pm 0,11$  разів), але ця зміна не достовірна.

Отримані результати в тесті «Підтягування на високій перекладині» також дозволяють стверджувати про високу ефективність розробленої методики. На початку експерименту результати юнаків контрольної та експериментальної груп достовірно не відрізнялися за результатами тесту «Підтягування на високій перекладині». Проте на кінець дослідження ці відмінності були вже достовірними. А результат юнаків експериментальної групи достовірно покращився, порівно з початком експерименту і був вищим порівняно з результатом юнаків контрольної групи.

Результати контрольної та експериментальної груп з тесту «Піднімання тулуба з положення лежачи на спині» на початку дослідження не мали достовірної різниці. Проте слід зазначити, що за тестом «Піднімання тулуба з положення лежачи на спині» юнаки контрольної групи також достовірно покращили свій результат наприкінці експерименту. На початку дослідження результат юнаків контрольної групи складав  $73,71 \pm 0,15$  разів, експериментальної –  $73,42 \pm 0,11$  разів (різниця не достовірна). На кінець дослідження результат юнаків контрольної групи склав  $84,64 \pm 0,30$  разів, експериментальної –  $89,10 \pm 0,25$  разів (різниця достовірна).

За результатами оцінки сили м'язів спини юнаки експериментальної групи також мали більш вірогідні зміни в показниках. Достовірні відмінності наприкінці дослідження виявлено між показниками юнаків контрольної та експериментальної груп, а також показниками юнаків експериментальної групи на початку і на кінець експерименту.

У передостанньому тесті «Присідання біля гімнастичної стінки на одній нозі» виявлено аналогічну ситуацію змін показників юнаків досліджуваних груп. Так, наприкінці дослідження результати юнаків експериментальної групи достовірно зросли порівняно з початком експерименту. Достовірних змін у показників юнаків контрольної групи за цим тестом на кінець дослідження не виявлено.

Слід зазначити, що результати юнаків експериментальної групи лівою і правою ногою на кінець дослідження були майже однаковими, що, на наш погляд, є позитивним моментом.

Результати контрольної та експериментальної груп з тесту «Утримання гантелі вагою 3кг на витягнутих вперед руках» переконує нас в ефективності розробленої методики. Як свідчать дані, результати юнаків експериментальної групи на кінець дослідження також зазнали достовірних змін.

Відносний приріст юнаків обох досліджуваних груп підтверджує істотний вплив нашої експериментальної методики виховання силових здібностей у юнаків 15-16 років.

Переконливо кращим виявився відносний приріст юнаків експериментальної групи за всіма тестами. Особливий вплив методики позначився на результатах у присіданні на одній нозі (права – 79,35%, ліва – 84,71%), підтягуванні на високій перекладині (55,35%), утриманні гантелі на витягнутих вперед руках (55,85%), згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи (32,31%). Найменший приріст склав у стрибках в довжину з місця, де відносний приріст склав лише 12,21%.

Отже, на основі отриманих даних дослідження і багаторічного спостереження за досягненнями учнів нами був розроблений «Комплексний тест» за 4 рівнями оцінки сили основних м'язових груп учня, який представлений вправами, і наведений у таблиці 1.

Таблиця 1 – Рівні силових показників для юнаків 15-16 років професійно-технічного ліцею

Тести	Високий	Достатній	Середній	Низький
Стрибок у довжину з місця, см	221 і більше	220-206	205-190	189 і менше
Піднімання тулуба, лежачи на спині, разів	80 і більше	80-73	72-59	58 і менше
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	36 і більше	35-22	21-13	12 і менше
Піднімання тулуба з положення лежачи на животі, разів	68 і більше	67-47	46-40	39 і менше
Присідання біля гімнастичної стінки на одній нозі, разів	18 і більше	17-14	13-7	6 і менше
	15 і більше	14-11	12-6	5 і менше
Утримання гантелі вагою 3кг на витягнутих вперед руках, хв, с	1,59 і більше	1,59-0,59	1,00-0,55	0,54 і менше
Підтягування на високій перекладині, разів	15 і більше	14-12	11-7	7 і менше
Сума балів	35-33	32-22	21-17	16 і менше

Отже, розроблений і апробований комплексний тест, дозволить викладачу обґрунтовано будувати процес розвитку сили в учнів різних вікових груп, стежити за його динамікою і вносити своєчасні корективи.

### ВИСНОВКИ

Результати дослідження підтвердили ефективність розробленої методики виховання силових здібностей у юнаків 15-16 років, учнів професійно-технічного ліцею. На початку дослідження між показниками силових здібностей юнаків контрольної та експериментальної груп достовірних розбіжностей не виявлено. На кінець дослідження за всіма тестами між показниками юнаків досліджуваних груп виявлено достовірні розбіжності на користь юнаків експериментальної групи. Наприкінці дослідження в юнаків експериментальної групи зазначено достовірні зміни за всіма силовими показниками. На основі отриманих даних дослідження і багаторічного спостереження за досягненнями учнів розроблено комплексний тест оцінки рівня (високий, достатній, середній, низький) силових здібностей за 7 показниками для юнаків 15-16 років.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України «Про професійно-технічну освіту» / Вісник профосвіти. – 2010. – №5-6. – С. 2-3 (ст. 25–35).
2. Волков В.Л. Основы профессионально прикладной физической подготовки студенческой молодежи / В.Л. Волков. – К. : Знание Украины, 2004. – 82 с.
3. Грибан Г.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов сельскохозяйственных вузов / Г.П. Грибан, С.Н. Богданов, М.М. Чубаров. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – С. 23-25.
4. Канишевский С.М. Научно-методические и организационные основы физического самоусовершенствования студенчества / С.М. Канишевский. – К. : ИЗМН, 1999. – 270 с.
5. Краснов В.П. Проблемы физической надежности сельской молодежи / В.П. Краснов // Всеукр. конф. : Молодежь и общество. – Одесса, 2001. – С.87-89.

### REFERENCES

1. Zakon Ukrayiny «Pro profesyyno-tekhnichnu osvitu» / Visnyk profosvity. – №5-6. – S. 2–3 (st. 25–35).
2. Volkov V.L. Osnovy professyonal'no prykladnoy fyzycheskoy podhotovky studencheskoy molodezhy / V.L. Volkov. – K. : Znanye Ukrainy, 2004. – 82 s.

3. Hryban H.P. Professyonal'no-prykladnaya fizycheskaya podhotovka studentov sel'skokhozyaystvennykh vuzov / H.P. Hryban, S.N. Bohdanov, M.M. Chubarov. – M. : Fyzkul'tura y sport, 1990. – S. 23–25.
4. Kanyshvskyy S.M. Nauchno metodycheskiye y orhanyzatsyonnye osnovy fizycheskoho samousovershenstvovaniya studenchestva / S.M. Kanyshvskyy. – K. : YZMN, 1999. – 270 s.
5. Krasnov V.P. Problemy fizycheskoy nadezhnosti sel'skoy molodezhy / V.P. Krasnov // Vseukraynskaya konferentsyya «Molodezh' y obshchestvo». – Odessa, 2001. – S.87–89.

УДК 796.894

## **ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРЫ МОТИВАЦИИ К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

Кашуба В.А., Усыченко В.В., Бибик Р.В.

*03680, Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,  
ул. Физкультуры 1, г. Киев, Украина*

vkashuba@list.ru, fbbk@yandex.ua

На основе анализа литературных источников изложены и обобщены данные о различных подходах к анализу мотивов физкультурно-оздоровительных занятий. Исследованы мотивы занятий женщин первого зрелого возраста оздоровительной деятельностью, определены приоритетные мотивы. Мотивы группы «Красивая фигура», которые включали стремление отрегулировать массу и формирование стройного привлекательного телосложения, являлись преобладающими, несколько меньше внимания респонденты уделяли мотивам группы «Здоровья», наименьшее внимание женщины уделяли «Социальным» и «Эмоциональным» мотивам, связанным с желанием общения в группе, формирования хорошего настроения, уменьшения стресса. Дана оценка соблюдения женщинами основ здорового образа жизни: выявлено, что более половины женщин стремятся отказаться от вредных привычек, и половина из них констатируют соблюдение рационального питания, основу которого, по мнению респондентов, составляло соблюдение различных диет. Менее шести процентов опрошенных высказали мнение о соблюдении основ здорового образа жизни посредством соблюдения гигиенического режима, закаливания и режима дня. Основными причинами, препятствующими соблюдению основ здорового образа жизни, были: отсутствие желания, отсутствие знаний о здоровом образе жизни. Причинами недостаточной ориентации женщин на здоровье и ведение здорового образа жизни является недостаточная мотивация данного вида деятельности. Формирование мотивации к оздоровительным занятиям требует использования современных видов двигательной активности с учетом индивидуальных потребностей. Решение этой проблемы требует принятия ряда мер, которые предусматривают выявление и создание условий для реализации мотивов оздоровительной деятельности, привлечение женщин к регулярным занятиям физическими упражнениями.

*Ключевые слова: мотив, женщины, физкультурно-оздоровительные занятия, здоровье.*

## **ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРИ МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ**

Кашуба В.О., Усиченко В.В., Бібік Р.В.

*03680, Національний університет фізичного виховання та спорту України,  
вул. Фізкультури 1, м. Київ, Україна*

vkashuba@list.ru, fbbk@yandex.ua

На основі аналізу літературних джерел викладено та узагальнено дані про різні підходи до аналізу мотивів фізкультурно-оздоровчих занять. Досліджено мотиви занять жінок першого зрілого віку оздоровчою діяльністю, визначено пріоритетні мотиви. Мотиви групи «Гарна фігура», які включали прагнення відрегулювати масу і формування стрункої привабливої статури, переважали, дещо менше уваги респонденти приділяли мотивам групи «Здоров'я», найменше уваги жінки приділяли «Соціальним» і «Емоційним» мотивам,