

the competition trail orienteering demonstrate high results. However, in spite of favorable conditions for socialization of people with special needs, on the territory of our country this kind of sport faces a lot of difficulties of organizational and financial nature. One of the solutions of this problem is use of experience of this sports' formation in countries such as Great Britain, Switzerland, Finland and others.

**Key words.** Trail orienteering, people with special needs.

### ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВІВ ЖІНОК ДО ЗАНЯТЬ ФІТНЕС-АЕРОБІКОЮ

Олена Шишкіна

*Дніпродзержинський державний технічний університет*

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На сучасному етапі розвитку суспільства проблема здоров'я набула державного характеру, стала предметом дослідження різних галузей науки: медицини, біології, педагогіки. Формування здоров'я людини – складний процес, що починається задовго до його народження і триває впродовж усього життя. Здоров'я цілого покоління є явищем, масштабність якого має велике значення для розвитку усієї країни. При цьому сьогодні недооцінюється роль фізичної культури у збереженні здоров'я людини, зокрема жінок. Найшвидшим і найефективнішим засобом підвищення показників здоров'я жінок є виконання фізичних вправ. Їх регулярне використання підвищує життєвий тонус, імунітет, працездатність, покращує морфо-функціональні показники розвитку організму жінок і попереджує старіння.

Але вирішальним чинником зміцнення здоров'я сьогодні визнана позиція самої людини, її ставлення до власного соціального, психологічного і фізичного здоров'я, бажанням активно жити і підтримувати рівень свого здоров'я засобами рухової активності. При цьому встановлено, що тільки ті фізичні навантаження, які виконуються людиною мотивовано, свідомо, з бажанням і викликають позитивні емоції, принесуть відчутний ефект в зміцненні і збереженні здоров'я [2; 4]. Більшості перерахованих вимог відповідають сучасні види фітнес-аеробіки, тому що їх популярність базується на великих можливостях індивідуалізувати заняття, емоційність яких визначається виконанням рухів під музичний супровід. На думку авторів [5; 6; 7], фітнес – це цілеспрямований процес оздоровлення заснований на добровільності вибору рухової активності, для зміцнення та збереження здоров'я, зниження ризику захворювань та їх профілактиці, для прилучення до здорового способу життя з метою особистої успішності та фізичного благополуччя.

Відомо, що заняття фітнес-аеробікою мають аеробний характер. А аеробні навантаження – одна з найбільш популярних, доступних та ефективних форм оздоровчого впливу на організм, яка позитивно впливає на функціональність усіх фізіологічних систем організму [1]. Цінність занять фітнес-аеробікою полягає в тому, що заняття комплексно впливають на організм: зміцнюють усі м'язові групи, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожиль, підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, розвивають силу, гнучкість, координацію рухів, тренують загальну і силову витривалість, сприяючи підвищенню рівня фізичної підготовленості, збагачують руховий арсенал. Оздоровчий ефект занять фітнес-аеробікою полягає в загально-фізіологічному впливі на організм, підвищенні обміну речовин, активації імунних сил організму, а також профілактиці захворювань, корекції постави, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату, позитивно впливає на психоемоційне самопочуття тих, хто займається, сприяє проявленню творчої активності [3 5 7].

У зв'язку з актуальністю та практичною значимістю даної проблеми здійснено це дослідження.

**Зв'язок теми з важливими науковими планами.** Наукове дослідження виконано відповідно до теми «Психолого-педагогічне обґрунтування підвищення ефективності спортивної діяльності та відновлювальних процесів після фізичних навантажень» (№0106U011985).

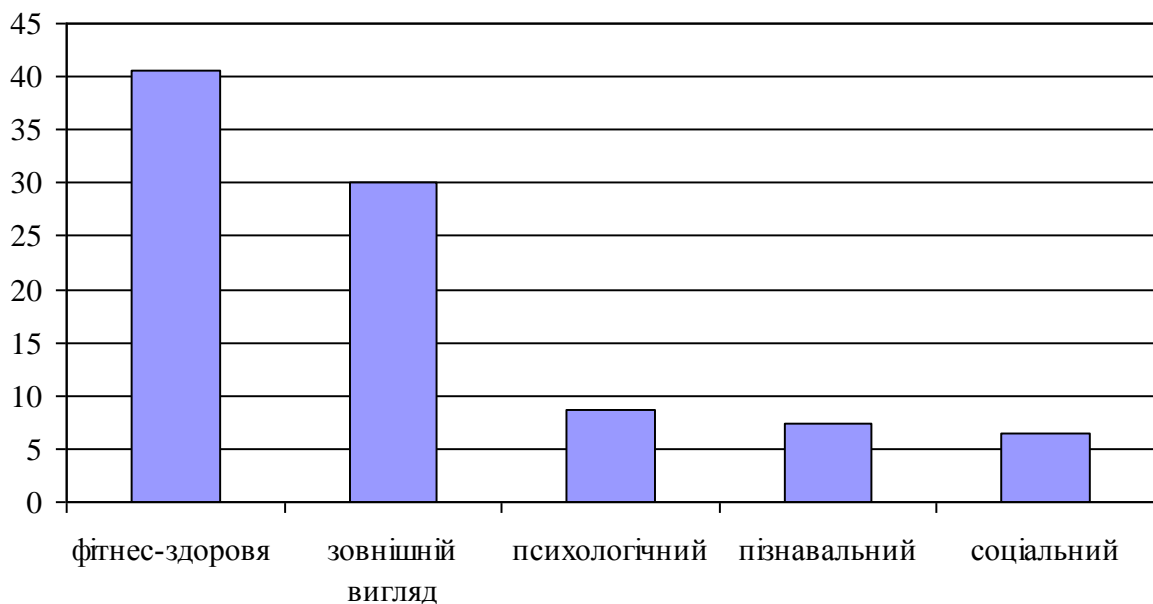
**Мета роботи** – визначення найбільш значимих мотивів до занять з фітнес-аеробіки жінок віком 21-25 років.

**Організація та методи дослідження.** У даному дослідженні прийняли участь 52 жінки віком від 21 до 25 років, які займались фітнес-аеробікою з оздоровчою метою. Дослідження проводилось на базі Дніпродзержинського державного технічного університету.

Для здійснення даного дослідження використовувалися наступні **методи**: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, методи математико-статистичної обробки.

**Результати дослідження та їх обґрунтування.** З метою виявлення мотивів та інтересів до занять з фітнес-аеробіки було проведено анкетування і опитування 52 осіб. Відповідно до результатів анкетування було виявлено п'ять основних факторів визначаючих структуру мотивації до тренувальних занять.

Основним фактором, визначаючим мотивацію, є фактором, який можна визначити як «фітнес-здоров'я», він становить 40,5%. Наступний за значимістю фактор це – «зовнішній вигляд» - 30,1%. Далі слідує «психологічний фактор» – 8,6%, «пізнавальний» – 7,3% та «соціальний» – 6,4%.



*Рис. 1. Фактори визначаючі структуру мотивації жінок до занять з фітнес-аеробіки*

Фактор «фітнес-здоров'я» визначає три мотиви:

- 1) загальне поліпшення фізичної підготовленості;
- 2) поліпшення діяльності серцево-судинної системи;
- 3) поліпшення стану опорно-рухового апарату.

Більшість жінок у факторі «фітнес-здоров'я» вказують на перший мотив, який складає 47,8%, майже в рівних частинах, тобто, 26,3% і 27,2% віддають перевагу другому та третьому мотивам.

#### IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Друга група факторів об'єднана в комплекс «зовнішній вигляд», складається з наступних мотивів:

- 1) зниження маси тіла;
- 2) поліпшення фігури, корекція окремих частин тіла;
- 3) вдосконалення рухових здібностей.

При вивченні мотивації в даній групі факторів більшість жінок віддають перевагу зниженню маси тіла – 50,8%, потім поліпшення фігури – 38,8% і вдосконалення рухових здібностей – 15,3%.

Мотиваційний комплекс «психологічний» фактор визначався двома майже однаковими складовими:

- 1) антистресовий вплив занять з фітнес-аеробіки (зняття напруги, поява відчуття розслаблення) – 49,5 %;
- 2) отримання задоволення, відчуття радості – 50,3%.

«Пізнавальний» фактор складається з двох компонентів:

- 1) дізнатися про рівень фізичної підготовленості, статури, відхилення від норм та контроль за динамікою даних показників;
- 2) отримати інформацію про правильне виконання рухових вправ, оволодіння новими вміннями та навиками.

Обидва компоненти, як і в попередньому «психологічному» мотиваційному факторі, впливають на вивчаємий мотив майже в рівних пропорціях, відповідно – 50,2 % та 48,6 %.

«Соціальний» фактор розподілявся на наступні складові:

- 1) придбання друзів та розширення кола знайомих;
- 2) поважне ставлення оточення (престижність положення)
- 3) досягнення більшої впевненості в собі, відчуття власної значущості.

Найбільше значення в «Соціальному» факторі для жінок має можливість придбання друзів та знайомих – 39,7%, поважне ставлення оточуючих – 27,8%, досягнення більшої впевненості – 21,1%.

Слід враховувати, що прихильність до рухової активності багато в чому залежить від особистих властивостей людини. Як показало анкетування жінки, які систематично відвідують заняття з фітнес-аеробіки мали досвід занять спортом у дитячому або підлітковому віці, володіють впевненістю в здатності займатися в секції, сприймають фізичне навантаження як задоволення і здатні долати різні труднощі.

**Висновок.** Фітнес-аеробіка – це один із сучасних видів спорту, який викликає підвищений інтерес у жінок. приносить позитивні зміни в організмі, ліквідує дефіцит рухової активності, добре впливає на здоров'я. Позитивним аспектом впливу слід вважати і високий рівень позитивних емоцій, які виникають після занять, що забезпечує позитивні психофізіологічні зміни в організмі жінок.

**Перспективи подальших досліджень.** Дослідити рівень фізичної підготовленості жінок з різним стажем занять фітнес-аеробікою.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г.Л.Апанасенко, Р.Г.Науменко // Теория и практика физической культуры. 1988, №4, С. 29-31.
2. Бубка С.Н. Влияние мотивов на эффективность занятий физической культурой / С.Н.Бубка // Фізичне виховання і спорт у сучасних умовах: матеріали всеукраїнського науково-практичної конференції (Черкаси, 29 вересня – 1 жовтня

- 2004 р.) М-во освіти і науки, Черк. нац. ун-т ім. Б.Хмельницького. – Черкаси: ЧНУ, 2004. – С. 8-11.
3. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие / В.Ю.Давыдов, Т.Г.Коваленко, Г.О.Краснова. – Волгоград: Волгоградский государственный университет, 2004. – 124 с.
  4. Занюк С.С. Психологія мотивації: навчальний посібник / С.С.Занюк. – К.: Либідь, 2002. – 304 с.
  5. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры / Е.Г.Сайкина // Известие Российского государственного педагогического университета им. А.И.Герцена. – 2008. - № 68. С.182-190.
  6. Стамова Л.Г. Положительное влияние занятий фитнес-аэробикой на организм девушек / Л.Г.Стамова, Ю.М.Овчинникова // Теория и практика физической культуры. – 2010. - № 4. – С. 33-35.
  7. Хоули Едвард Т. Оздоровительный фитнес / Т.Хоули Едвард, Б.Дон Френкс. –К.: Олимп. л-ра, 200. – 367 с.

#### АНОТАЦІЇ

##### ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВІВ ЖІНОК ДО ЗАНЯТЬ ФІТНЕС-АЕРОБІКОЮ

Олена Шишкіна

*Дніпродзержинський державний технічний університет*

У даному дослідженні прийняли участь 52 жінки віком від 21 до 25 років, які займалися фітнес-аеробікою з оздоровчою метою. Дослідження проводилось на базі Дніпродзержинського державного технічного університету. Відповідно до результатів анкетування було виявлено п'ять основних факторів, які визначають структуру мотивації жінок до тренувальних занять: «фітнес-здоров'я» - 40,5%, «зовнішній вигляд» - 30,1%, «психологічний фактор» - 8,6%, «пізнавальний» - 7,3%, «соціальний» - 6,4%. Заняття фітнес-аеробікою є ефективним засобом зміцнення та збереження здоров'я жінок репродуктивного віку.

**Ключові слова:** фітнес-аеробіка, жінки, здоров'я, фактори, мотивація.

##### ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВОВ ЖЕНЩИН К ЗАНЯТИЯМ ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

Елена Шишкина

*Днепродзержинский государственный технический университет*

В данном исследовании приняли участие 52 женщины в возрасте от 21 до 25 лет, занимались фитнес-аэробикой с оздоровительной целью. Исследование проводилось на базе Днепродзержинского государственного технического университета. Согласно результатам анкетирования было выявлено пять основных факторов, которые определяют структуру мотивации женщин к тренировочным занятиям: «фитнес-здоровье» - 40,5%, «внешний вид» - 30,1%, «психологический фактор» - 8,6%, «познавательный» - 7,3%, «социальный» - 6,4%. Занятия фитнес-аэробикой является эффективным средством укрепления и сохранения здоровья женщин репродуктивного возраста.

**Ключевые слова:** фитнес-аэробика, женщины, здоровье, факторы, мотивация.

##### MOTIVES WOMEN TO STUDY FITNESS AEROBICS

Elena Shishkina

*Dneprodzerzhinsk State Technical University*

This study involved 52 women aged 21 to 25 who engaged in aerobic fitness with a recreational purpose. The study was conducted on the basis of Dneprodzerzhinsk State Technical University. According to the results of a survey it was found five main factors that determine the structure of motivation of women to training sessions: "Health Fitness" - 40.5%, "the look" - 30.1%, "psychological factor" - 8,6%, "cognitive" - 7.3%, "social" - 6.4%. Do aerobic fitness is an effective means to strengthen and preserve the health of women of reproductive age.

**Key words:** aerobic fitness, women, health factors, motivation.