

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,

що пов'язані з бажанням спілкування в групі, формуванню гарного настрою, зменшенню стресу. Дається оцінка дотримання жінками основ здорового способу життя: визначено, що більше ніж половина жінок прагнуть відмовитися від шкідливих звичок, і половина з них констатують дотримання раціонального харчування, основу якого, на думку респондентів, становило дотримання різних дієт. Менше ніж шість відсотків опитаних висловили думку про дотримання основ здорового способу життя: дотримання гігієнічного режиму, загартовування і режиму дня. Основними перешкоджаючими причинами дотримання основ здорового способу життя були: відсутність бажання, відсутність знань про здоровий спосіб життя. Причинами недостатньої орієнтації жінок на здоров'я і ведення здорового способу життя є недостатня мотивація цього виду діяльності. Формування мотивації до оздоровчих занять вимагає використання сучасних видів рухової активності з урахуванням індивідуальних потреб. Вирішення зазначеної проблеми вимагає вжиття заходів, які передбачають виявлення та створення умов для реалізації мотивів оздоровчої діяльності, залучення жінок до регулярних занять фізичними вправами.

*Ключові слова: мотив, жінки, фізкультурно-оздоровчі заняття, здоров'я.*

## **MOTIVATION STRUCTURE OF WOMEN IN THE FIRST MATURE AGE TO PHYSICAL CULTURE-IMPROVING ACTIVITY**

Kashuba V., Usychenko V., Bibik R.

*National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Fizkultura str., 1, Kiev, Ukraine*

vkashuba@list.ru, fbbk@yandex.ua

On the basis of the analysis of the literature, the data on the various approaches to the analysis of health and fitness activities motives is presented and summarized. A study of motives of women in the early adulthood to engage in recreational activities has been conducted, and the priority themes were identified. The motives of the group called "beautiful figure" which included the desire to adjust the weight and the formation of a slim attractive body were predominant, somewhat less attention by the respondents was paid to "Health" factors, the least attention women pay to "social" and "emotional" reasons, which include a desire to communicate in a group, the formation of a good mood, and the decrease of stress. The basis of women's following healthy lifestyle was evaluated: it is determined that more than half of women is seeking to give up bad habits, and half of them have observed a balanced diet, which, in accordance to the respondent's opinions, consists of following different diets. Less than six percent of the respondents expressed the view that following the basis of a healthy lifestyle should be done through: hygiene regime, and strict day regime. The main causes which are hindering the observance of the basics of a healthy lifestyle are: lack of desire, lack of knowledge about healthy lifestyles. The reasons for the lack of women's targeting on health and maintaining a healthy lifestyle is the lack of motivation for this type of activity. Formation of motivation to recreational activities requires the use of modern types of physical activity, taking into account individual needs. The decision of the defined problem requires a series of measures that provide for the identification and creation of conditions for realization of the motives of recreational activities, and involvement of women in regular physical exercise.

*Key words: motive, women, sports and fitness classes, health.*

### **ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ**

Современный этап развития нашего общества создает для человека новую проблемную ситуацию – биологические и социальные адаптивные механизмы человека подвергаются серьезным испытаниям. Это связано с тем, что человек ежедневно сталкивается с неблагоприятными факторами окружающей среды, сложными социально-экономическими проблемами, на него обрушивается огромный поток информации и т. д. В результате этого у человека могут возникать различные функциональные расстройства, снижение умственной и физической работоспособности, ухудшение здоровья. Сегодня одним из наиболее приоритетных направлений государственной политики в Украине является формирование и укрепление здоровья населения, что нашло отражение в ряде законодательных актов [2, 8, 9]. Повышенный интерес государства к данному вопросу связан с тревожной ситуацией, обусловленной снижением уровня здоровья населения и игнорировании соблюдения основных положений здорового образа жизни (ЗОЖ) [4]. Данные Государственного комитета статистики Украины [10] подтверждают необходимость незамедлительных мер по повышению уровня здоровья населения. Так, в 2009 г. зарегистрировано 33032 тыс. случаев заболеваний, из которых наибольшее количество (14528 тыс.) приходится на заболевания дыхательной системы и системы кровообращения (2423 тыс. случаев).

По мнению ряда авторов [5], причинами недостаточной ориентации людей на здоровье и слабой ориентации на ведение ЗОЖ является слабая мотивация, неразвитость культурно-исторических традиций, стимулирующих здоровый образ жизни и физическое совершенство.

Преодоление обозначенной ситуации требует принятия ряда мер, которые предусматривают выявление и создание условий для реализации мотивов оздоровительной деятельности, привлечение населения к регулярным занятиям физическими упражнениями [2,6].

Исследования выполнялись согласно «Сводному плану НИР в сфере физической культуры и спорта на 2006–2010 гг.» Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта в рамках темы 3.2.1. «Совершенствование биомеханических технологий в физическом воспитании и реабилитации с учетом пространственной организации тела человека», а также Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 гг. Министерства образования и науки, молодежи и спорта Украины по теме 3.7. «Усовершенствование биомеханических технологий в физическом воспитании и реабилитации с учетом индивидуальных особенностей моторики человека»

### **АНАЛИЗ ПОСЛЕДНИХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ПУБЛИКАЦИЙ**

Мотивация, которая представляет осознанную причину активности, направленную на достижение поставленной цели, имеет первоочередное значение для организации физкультурно-оздоровительной деятельности [1].

Мотивация – это не постоянная величина, она изменяется в зависимости от окружения. Создание позитивной среды (условий) в значительной степени повышает уровень мотивации, и обеспечивает решение задач оздоровительных занятий [11]. Формирование мотивов находится под влиянием внешних и внутренних факторов и связано с реализацией потребностей человека.

В своих исследованиях О.Е. Лихачев [7] определяет три типа мотивов занятий оздоровительной деятельностью женщин: мотивация объектом – видом двигательной активности (мода, популярность вида двигательной активности); мотивация ситуацией – осознание, что «дальше некуда», здоровье утрачено, необходимо что-то предпринимать, и мотив через партнерство – подруга занимается, может, и мне попробовать, т.к. в этом возрасте женщинам довольно трудно решиться начать занятия без «внешней» поддержки.

Тип мотивов, преобладающих при начале занятий двигательной активностью, определяет особенности осуществления данного вида деятельности и является основополагающим звеном при определении способов поддержания интереса женщин к оздоровительной деятельности [6].

Комплекс мер по повышению и поддержанию мотивации к оздоровительной деятельности, по мнению Е.В. Андреевой [1], должен включать: учет физкультурно-оздоровительных и рекреационных интересов населения; со временем пересмотр мотивов, которые побуждают людей заниматься физическими упражнениями.

Таким образом, выявление приоритетных мотивов оздоровительных занятий женщин имеет первоочередное значение при построении тренировочного процесса, а изучение динамики изменения данных мотивов позволяет корректировать данный процесс и поддерживать интерес к оздоровительной деятельности.

### **ЦЕЛЬ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Цель исследования – изучить приоритетные мотивы, которые побудили женщин первого зрелого возраста заниматься оздоровительной деятельностью.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, беседа.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Задача привлечения населения к регулярным занятиям физической культурой стала очень актуальным вопросом. Ее решение невозможно без знаний о мотивации к занятиям по физической культуре и спорту со стороны женщин.

С целью изучения мотивации к оздоровительным занятиям мы провели опрос 94 женщин первого зрелого возраста по специально разработанному опроснику. Результаты опроса позволили определить ряд приоритетных положений, а именно:

1. Социальное положение исследуемого контингента.
2. Приоритетные направления при выборе типа занятий.
3. Основные мотивы посещения занятий.

Анализ полученных данных привел к таким заключениям.

Женщины, которые приняли участие в исследовании, преимущественно имеют высшее образование 67,02 % (n=63), меньшая часть из них 22,34 % (n=21) – неоконченное высшее образование, 10,64 % (n=10) – полное среднее. Многие женщины 61,70 % (n=58) опрошенных состоят в браке, 6,38 % (n=6) в разводе, 31,91 % (n=30) не состояли в браке. По социальному положению 42,55 % (n=40) относятся к рабочим, 40,43 % (n=38) – к служащим и 17,02 % (n=16) являются домохозяйками. Оценивая свое материальное положение, 29,79 % (n=28) опрошенных считают, что оно находится на низком уровне, 60,64 % (n=57) – средний уровень и только 9,57 % (n=9) полностью обеспечены.

Следует отметить, что проблемы материальной нестабильности, необходимости достижения высокого социального статуса, трудоустройства, желание устроить личную жизнь смещают приоритеты здоровья и физического совершенства на второй план. Основной контингент лиц, которые занимаются оздоровительной деятельностью, – это женщины с высшим образованием, имеющие определенный социальный статус, с преобладанием финансово стабильных лиц.

Установлено, что 80,85 % (n=76) респондентов не посещали оздоровительные занятия, а 19,15 % (n=18) из опрошенных женщин посещали оздоровительные занятия, но эта деятельность не осуществлялась в течение последних 3 лет.

Из предложенных видов активности женщины отдавали предпочтение плаванию 32,98 % (n=31), 35,11 % (n=33) – упражнениям силовой направленности (занятия в тренажерном зале), часть опрошенных женщин хотели заниматься оздоровительным фитнесом 20,21 % (n=19). Следует отметить, что как альтернативный вариант занятий 9,57 % (n=9) женщин привлекает сочетание форм двигательной активности, таких как плавание и занятия в тренажерном зале, часть опрошенных 2,13 (n=2) заинтересовали направления оздоровительного фитнеса танцевальной направленности.

Основными мотивами, которые могли бы стать причиной начала физкультурно-оздоровительной деятельности, по мнению женщин, являются (рис.1.):

– мотивы группы «Красивая фигура» являлись преобладающими, которые включали стремление отрегулировать массу тела 18,09 % (n=17), формирование стройного привлекательного тела 17,02 % (n=16), поддержание мышечного тонуса 12,77 % (n=12), что объясняется большим вниманием в данный возрастной период к своей внешности;

– несколько меньше внимания уделялось мотивам группы «Здоровья», т.е. мотивам, связанным с укреплением 7,45 % (n=7), поддержанием здоровья 8,51 % (n=8), профилактикой заболеваний 10,64 % (n=10) в том числе и нарушений опорно-двигательного аппарата, ведением активного здорового образа жизни 8,51 % (n=8). В большинстве случаев данные мотивы преследовались женщинами, у которых уже наблюдались отклонения в

состоянии здоровья и наколенный в предыдущие годы физический потенциал необходимо постоянно поддерживать;

– наименьшее внимание уделялось «Социальным» и «Эмоциональным» мотивам, связанным с желанием общения в группе 7,45 % (n=7), формированием хорошего настроения 5,32 % (n=5), уменьшением стресса 4,26 % (n=4).

При анализе контингента обследуемых уделялось внимание соблюдению женщинами основ ЗОЖ, было определено, что 58,51 % (n=55) женщин стремятся отказаться от вредных привычек, 36,17 % (n=34) из них констатируют соблюдение рационального питания. В процессе дополнительно проведенной беседы выяснилось, что основу рационального питания, по мнению женщин, составляло соблюдение различных диет. Из опрошенных 5,32 % (n=5) высказали мнение о соблюдении ЗОЖ посредством соблюдения гигиенического режима, закаливания и режима дня. Основными причинами, препятствующими соблюдению основ ЗОЖ, были отсутствие желания, отсутствие знаний, отсутствие условий реализации ЗОЖ.

### ВЫВОДЫ

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. Изучение мотивов физкультурно-оздоровительной деятельности женщин первого зрелого возраста свидетельствует о приоритетной позиции мотивов, связанных с коррекцией фигуры: стремление отрегулировать массу тела 18,09 % (n=17), формирование стройного привлекательного тела 17,02 % (n=16), поддержание мышечного тонуса 12,77 % (n=12), что связано с внимательным отношением женщин к своей внешности. Несколько меньшее внимание уделялось мотивам «Здоровья» и социальным мотивам.

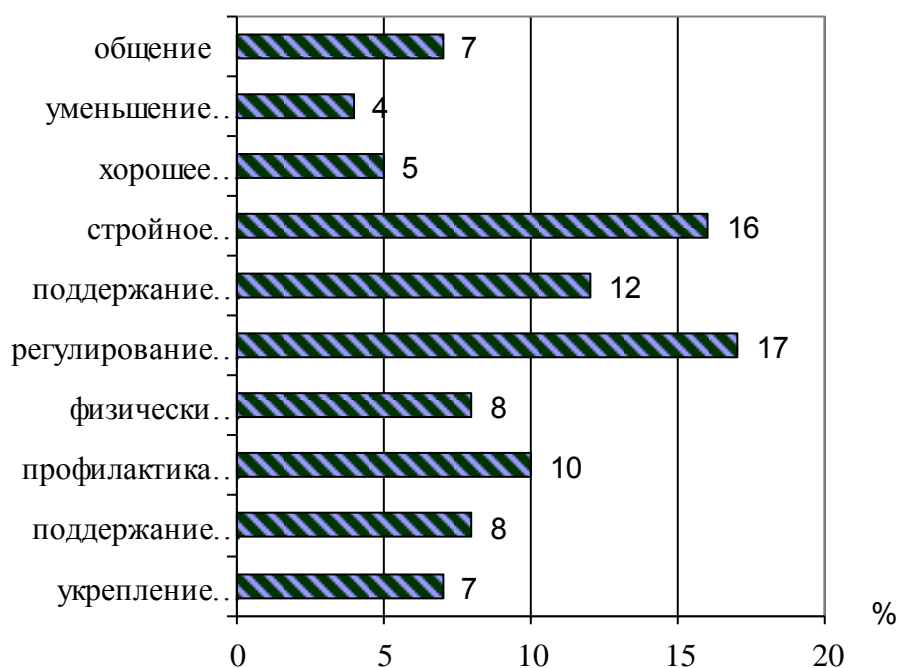


Рис.1. Основные мотивы физкультурно-оздоровительных занятий женщин

Перспективой дальнейших исследований является разработка физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами первого зрелого возраста с учетом их мотивации.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева О. Анализ мотивационных теорий у сферы оздоровочной физической культуры та рекреации / О. Андреева // Теория і методика фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 81–84.
2. Бібік Р. В. Корекція порушень постави жінок першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Р.В. Бібік. – К., 2013. – 20 с.
3. Державна програма розвитку фізичної культури // Наука в олімпійському спорті. – 2007. – № 1. – С. 122 – 130.
4. Дутчак М.В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування / М.В. Дутчак // Теория і методика фізичного виховання і спорту. – К. : Олімпійська література. – 2015. – № 2. – С. 44–52.
5. Злотников А.А. Ценностное отношение студенческой молодежи к спорту / А.А. Злотников // Физ. воспитание студ. творч. спец. – 2007. – № 3. – С. 72–78.
6. Кашуба В. А. К вопросу коррекции компонентов физического состояния лиц зрелого возраста в процессе занятий профилактико-оздоровительной направленности / В. Кашуба, С. Футорний / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – Вип. 19. – С.9–17.
7. Лихачев О.Е. Мотивы занятий оздоровительной физической культурой женщин 35-45 лет / О.Е. Лихачев, И.М. Лавриненко // Ученые записки. – № 11(45). – 2008. – С. 56–59.
8. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К., 2004. – 16 с.
9. Про затвердження Міжгалузевої Комплексної програми «Здоров'я нації на 2002-2011 роки» : Постанова Кабінету Міністрів України № 14 від 10 січня 2002 р. [Електронний ресурс] / Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi>.
10. Статистична інформація [Електронний ресурс] / Офіційний сайт державного управління статистики України. – Режим доступу : <http://www.ukrstat.gov.ua>
11. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. – М. : Коммерческие технологии, 2001. – 316 с.

## REFERENCES

1. Andreev A. Analysis of motivational theories in the field of health physical education and recreation / A. Andreev // Theory and Methods Phys. education and sport. – 2004. – № 2. – P. 81-84.
2. Bibik R. Correction of posture women of the first mature age means health fitness: Author. Dis. on competition sciences. degree candidate. Sciences of the nat. education and sports specials. 24.00.02. "Physical culture, physical education of different population groups" / R.V. Bibik. – Kyiv, 2013. – 20 p.
3. The state program of development of physical training // Science in the Olympic dispute. – 2007. – № 1. – P. 122 - 130.

4. Dutchak M. Paradigm improving motor activity: theoretical study and practical application / M.V Dutchak // Theory and methods of physical education and sport. - K. : Olympic literature. - 2015. - № 2. - P. 44-52
5. Zlotnykov A. Tsennostnoe studencheskoy Attitude Youth for Sports / AA Zlotnykov // nat. of education students. creative. spec. - 2007. - № 3. - P. 72-78.
6. Kaszuba V. Question correction components fizycheskoho STATUS zreloho age persons in the process-busy Prevention ozdorovytelnoy napravlennosti / V. Kaszuba, S. Futornyy Youth // Scientific Herald Eastern National University named after Lesya Ukrainian. Physical education and sport: Journal / way. A. Tsos, A. Aleshin. - Luck: Shidnoyevrop. nat. University of them. Ukrainian Lesya, 2015. - Vol. 19. - S.9-17
7. Likhachev O. Motyv busy ozdorovytelnoy Physical kulturoy women 35-45 years / O.E Likhachev, I.M Lavrynenko // Scientific and Theoretically magazine "Scientists notes», № 11 (45) - 2008. - P. 56-59.
8. National Doctrine for Development of Physical Culture and Sports. - K., 2004. - 16 p.
9. On approval interdisciplinary comprehensive program "Health of the Nation for 2002-2011": Cabinet of Ministers of Ukraine "number 14 of January 10, 2002 [electronic resource] / Official site of the Verkhovna Rada of Ukraine. - Access: <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi>.
10. Statistical information [electronic resource] / Official Site State Department of Statistics of Ukraine. - Access: <http://www.ukrstat.gov.ua>
11. Tutorial fitness instructor hrupпових zanyatyu. – Moscow: Kommercheskye technology, 2001. – 316 p.

УДК 796.011.3-057.875

## ТЕОРЕТИЧНА СКЛАДОВА ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВ'ЯФОРМУЮЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Кенсицька І.Л., Пальчук М.Б.

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

mielnichuk\_maria@mail.ru

Сьогодні на перше місце у вищих навчальних закладах висувається необхідність турботи про здоров'я студентів. Велика роль у цьому належить формуванню в них навичок здорового способу життя, передумовою успішного оволодіння якими є освоєння теоретичних знань у процесі фізичного виховання у вищому навчальному закладі. У статті наведено результати дослідження, спрямованого на визначення рівня теоретичних знань студентів. У процесі дослідження встановлено, що більшість студентів фрагментарно володіють знаннями, котрі стосуються здоров'я, здорового способу життя, його компонентів. Відсутність ґрунтовних знань у студентів відзначена і в питаннях, які стосуються раціонального режиму дня, загартування, харчування та ін. Отримані результати свідчать і про те, що більшість студентів мають незначний руховий досвід, крім того, вони практично не беруть участі в здоров'язберігаючій діяльності, що, звичайно, позначається і на рівні їхньої загальної культури, і на стані їхнього здоров'я. Головною причиною недостатньої обізнаності студентів в питаннях, котрі стосуються діяльності, є недостатня ефективність процесу фізичного виховання як складової частини загальної структури освіти студентської молоді. Аналіз даних проведених досліджень чітко вказує на необхідність розробки, формування і впровадження в процес фізичного виховання студентів нових радикальних шляхів, його оптимізації.

*Ключові слова: студенти, теоретичні знання, фізичне виховання, здоровий спосіб життя.*