

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ
КАФЕДРА ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
освітньою програмою «Фітнес та рекреація»
на тему: **«ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ЖІНОК ПЕРШОГО
ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ У ФІТНЕС-КЛУБІ»**

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Прозоровського Владислава Павловича
Науковий керівник: Хрипко І.В.,
к.фіз.вих., доцент
Рецензент: к.фіз.вих., доцент
Долженко Л. П.
Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
(протокол № 6 від 24.11. 2021 р.)
Завідувач кафедри: Андрєєва О. В.,
д.фіз.вих., професор

ЗМІСТ

	ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	4
	ВСТУП	5
Розділ 1	СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ	8
1.1.	Стан здоров'я та рухова активність жінок першого періоду зрілого віку	8
1.2.	Теоретичні основи формування мотивації жінок першого періоду зрілого віку	10
1.3.	Особливості фізкультурно-оздоровчої мотивації у жінок першого періоду зрілого віку	16
1.4.	Формування фізкультурно-оздоровчої мотивації у жінок першого періоду зрілого віку	21
	Висновки до розділу 1	24
Розділ 2	МЕТОД ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	26
2.1.	Методи дослідження	26
2.1.1.	Теоретичний аналіз і узагальнення фахової науково- методичної літератури	26
2.1.2.	Методи психодіагностики;	26
2.1.3.	Соціологічні методи дослідження (анкетне опитування)	28
2.1.4.	Педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження; педагогічний експеримент)	29
2.1.5	Антропометричні методи дослідження	29
2.1.6	Фізіологічні методи дослідження	30
2.1.7.	Методи математичної статистики	31

2.2.	Організація дослідження	31
Розділ 3	ОБҐРУНТУВАННЯ РЕКОМЕНДАЦІЙ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ У ФІТНЕС КЛУБИ	33
3.1	Алгоритм проведення оцінки потребово- мотиваційного ставлення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок першого періоду зрілого віку	33
3.2	Аналіз мотивації, показників фізичного та психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку, які займаються у фітнес-клубі	41
	Висновки до розділу 3	55
	ВИСНОВКИ	56
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ	58
	ДОДАТКИ	67

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АП – адаптаційний потенціал

АТ сист – артеріальний тиск систолічний

АТ діаст – артеріальний тиск діастолічний

ЧСС – частота серцевих скорочень

ВСТУП

Актуальність. Рівень рухової активності дорослих є вкрай недостатнім, що веде до погіршення їх здоров'я. Включеність осіб зрілого віку до занять фізичними вправами обумовлена рівнем розвитку мотивації, яка спонукає і направляє до даного виду діяльності, визначає рівень і динаміку психічної і рухової активності, яку проявляє людина. У зв'язку з цим актуальним є проведення досліджень з виявлення інтересів, потреб і мотивацій різних груп населення до занять фізичними вправами.

Особливу увагу необхідно приділяти жінкам, оскільки вони у всі вікові періоди найменш залучені до занять фізичними вправами і, на думку науковців, характеризуються менш розвиненою потребою в організованій руховій активності [17].

У ряді робіт були виявлені особливості впливу гіподинамії на здоров'я, фізичний розвиток і фізичну підготовленість жінок першого зрілого [14, 21, 30]. Особливості оздоровчого фітнесу, їх ролі і місця в способі життя сучасної людини розглядаються в роботах [11, 23, 24, 32, 36, 37] і ін. Особливості ставлення жінок першого зрілого віку до занять фізичною культурою представлені в роботах [3, 4, 10, 31, 34, 40] та ін.

У ряді робіт наводиться характеристика фітнесу як одного з видів рухової активності людини [42, 49, 52, 56]. Проблема залучення жінок до занять фітнесом вивчалася [1, 3, 4, 6, 9, 10] і ін.

Потреба в рухах і її роль в регуляції рухової активності людини вивчалася [15, 30, 31, 34] і ін. Мотиви і мотивація діяльності та поведінки людини вивчалися [7, 35, 38, 41] і ін.

Мотиви і мотивація до занять фізичною культурою і спортом дослідвалися [3, 4, 10, 30] і ін. В роботах [31, 34, 40] здійснена систематизація потреб людини, які спонукають до активності в формі фізичних вправ.

Особливості фізкультурно-оздоровчої мотивації у жінок першого періоду

зрілого віку досліджувалися в роботах авторів [10, 27, 30]. В цілому для вирішення проблеми формування мотивації у жінок першого періоду зрілого віку в процесі занять у фітнес-клубах склалися достатні наукові підґрунтя, однак дана проблема до теперішнього часу не була предметом окремого цілісного дослідження. Таким чином, аналіз і узагальнення наявної фахової літератури, стану вітчизняної та зарубіжної практики свідчать про актуальність дослідження.

Мета дослідження: визначити та обґрунтувати підходи, спрямовані на підвищення ефективності формування мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок першого періоду зрілого віку в процесі занять у фітнес клубі.

Завдання дослідження:

1. На основі даних фахової літератури уточнити сутність фізкультурно-оздоровчої мотивації, визначити підходи до її формування у осіб зрілого віку.

2. Визначити особливості мотивації жінок першого періоду зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, вивчити показники їх фізичного та психоемоційного станів.

3. Розробити рекомендації з підвищення ефективності формування мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок першого періоду зрілого віку в процесі занять у фітнес клубі та обґрунтувати умови їх впровадження.

Об'єкт дослідження: оздоровчо-рекреаційна рухова активність жінок першого періоду зрілого віку

Предмет дослідження: умови формування мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок першого періоду зрілого віку в процесі занять у фітнес клубі.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз і узагальнення фахової науково-методичної літератури;

- соціологічні методи дослідження (анкетне опитування);
- методи психодіагностики;
- педагогічні методи дослідження (педагогічне тестування; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент);
- методи математичної статистики.

Наукова новизна роботи:

- уточнено сутність мотивації жінок першого періоду зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, виявлено особливості мотивації, які спонукають жінок першого періоду зрілого віку до регулярних занять фізичними вправами;
- визначено і науково обґрунтовано комплекс умов формування мотивації у жінок першого періоду зрілого віку в процесі занять у фітнес-клубі.

Практична значущість роботи: на основі отриманих даних розроблено рекомендації з підвищення ефективності формування мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок першого періоду зрілого віку в процесі занять у фітнес клубі.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків до них, загальних висновків та списку використаних джерел (57 найменувань). Кваліфікаційна робота викладена на 73 сторінках комп'ютерної верстки, ілюстрована рисунками та таблицями.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

1.1. Стан здоров'я та рухова активність жінок першого періоду зрілого віку

Стан здоров'я жінок першого періоду зрілого віку має тенденцію до погіршення. Так, дослідниками зазначається, що з кожним роком кількість жінок, які мають безпечний рівень здоров'я знижується [5]. Цьому сприяє багато факторів, зокрема недостатня та надлишкова рухова активність.

Іншими чинниками, що ведуть до погіршення здоров'я виступають: хронічний стрес, низька фізична активність, непорядковані статеві зв'язки, незбалансоване харчування, відсутність режиму навчання й відпочинку тощо. Звертає увагу і збільшення кількості жінок молодого віку, які вживають тютюн, алкоголь.

Критерії суб'єктивної оцінки власного здоров'я особами молодого віку розподілились так: майже половина респондентів оцінили власне здоров'я як «добре»; кожен 4-й з проанкетованих – як «дуже добре»; «посереднє» здоров'я відмічала кожна п'ята жінка; рівень суб'єктивної оцінки «відмінне здоров'я» у опитаних жінок був відсутній.

Враховуючи те, що низька самооцінка здоров'я є фактором впливу на його формування у осіб молодого віку, обрання ними ризикованої поведінки, схильності до шкідливих звичок та психологічних розладів, важливим є врахування суб'єктивної компоненти здоров'я у жінок першого періоду зрілого віку з метою раннього виявлення певних відхилень у самооцінці чи впливу на формування здоров'я несприятливих чинників, дію яких можна мінімізувати.

Варто підвищувати самооцінку здоров'я шляхом оптимізації соціального

середовища, запровадження засад здорового способу життя (зокрема, різні форми самореалізації, регулярні заняття фізичною культурою і спортом оптимальної інтенсивності, фітнес тощо). Проте при побудові занять варто враховувати індивідуальні особливості жінок першого періоду зрілого віку. Оскільки, фізкультурно-оздоровчі заняття, як правило, проводяться груповим методом з численним, що відрізняється за віком і рівнем функціональних можливостей контингентом, що не дозволяє ефективно дозувати фізичне навантаження для кожного хто займається. Крім того, важливою складовою при побудові тренувальних дій є облік мотиваційних переваг клієнтів, що не завжди досягається при проведенні занять в групі.

Для вирішення цих завдань виникає необхідність здійснення індивідуального підходу до планування навантаження для кожної жінки, а також використання коштів не окремого виду фітнесу, а поєднання кількох його видів в масових фізкультурно-оздоровчих програмах [14, 15, 24]. Незважаючи на те, що на сьогоднішній день розроблено велику кількість фітнес-програм різної спрямованості, проведення занять груповим методом не дозволяє диференціювати навантаження з урахуванням фізичного стану і мотивації, що забезпечують тільки середній рівень функціональних можливостей і фізичних кондицій.

Як відзначають фахівці [32, 33] при побудові фізкультурно-оздоровчих занять для жінок слід враховувати не тільки такі фактори, як професійна діяльність і стан здоров'я, а й біологічну доцільність. При цьому комплексне застосування різних видів фітнесу вимагає досконалої системи планування, яка давала б можливість раціонально поєднати їх елементи і найбільш повно використовувати позитивні риси в оздоровчому процесі з урахуванням особливостей жіночого організму. Однак, оскільки в сучасній літературі наведено лише фрагментарні дослідження, спрямовані на вирішення цієї проблеми, то актуальними є дослідження, пов'язані з оптимізацією використання певних видів фітнесу в рамках фізкультурно-оздоровчих

програм для жінок першого зрілого віку, які б враховували індивідуальні особливості жінок.

Таким чином, домінуючий груповий метод організації занять, відсутність наукового обґрунтування індивідуально-диференційованого підходу до їх організації, дозволяє зробити висновок, що проблема пошуку ефективних підходів до вдосконалення побудови програми оздоровчого тренування для жінок першого періоду зрілого віку, зайнятих малорухливим працею, є актуальним науково практичним завданням.

1.2. Теоретичні основи формування мотивації жінок першого періоду зрілого віку

За даними дослідження О. В. Ішанової [27] після 30-35 річного віку кількість жінок, які займаються фізичними вправами, різко зменшується. Тому ефективні заняття оздоровчою фізичною культурою в першому зрілому віці повинні бути спрямовані не тільки на поліпшення або збереження функціональних можливостей організму жінок, але і на формування у них стійких мотивів і потреб у руховій активності. Це свідчить про актуальність наукового вирішення проблеми формування мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у жінок першого періоду зрілого віку.

Першим кроком у вирішенні цієї проблеми є розкриття сутності змісту даного психологічного феномена. При визначенні специфічності мотивації занять фізичною культурою як одного зі специфічних видів рухової активності людини, ми враховували твердження психолога О. Е. Лихачева про те, що за співвідношенням діяльностей відкривається співвідношення мотивів. Автор в зв'язку з цим писав: «Реально ми завжди маємо справу з особливими діяльностями, кожна з яких відповідає певній потребі суб'єкта, прагне до предмету цієї потреби, згасає в результаті її задоволення і відтворюється знову – можливо вже в зовсім інших, змінених умовах» [31]. Тому специфічність фізичної культури як виду діяльності проявляється в якісній своєрідності її потреб і мотивів.

Для вирішення проблеми нашого дослідження істотний інтерес представляє класифікація потреб, розроблена А. Maslow [35].

Автор виділяє групи мотивів, впорядковані в ціннісній ієрархії за принципом піраміди від нижчого рівня до вищого з урахуванням їх ролі в розвитку особистості. Потреби нижчих рівнів (фізіологічні потреби, потреби в безпеці і потреби в спілкуванні) він називає потребами, а потреби в зовнішньому самоствердженні і самоактуалізації – потребами зростання. До вищих потреб А. Маслоу [35] відносить також прагнення до сенсу, і називає його «первинним людським спонуканням», що не зводиться до інших потреб і не виводиться з них. Прагнення до пошуку і реалізації людиною сенсу свого буття розглядається автором як вроджена мотиваційна тенденція, притаманна всім людям і є основним двигуном поведінки і розвитку особистості.

До занять фізичною культурою людину спонукає потреба в руховій активності (група фізіологічних потреб), потреба в збереженні і зміцненні здоров'я (потреба в безпеці), потреба в спілкуванні, підвищення тілесної привабливості і розвиток фізичних якостей (потреба в зовнішньому фізичному самоствердженні), підвищення професійної працездатності та творчого довголіття (потреба в самоактуалізації).

Мотиви занять фізичною культурою, які виділяють дослідники, розрізняються за ступенем усвідомленості. Усвідомлені мотиви можуть виступати у вигляді життєвих цінностей, інтересів, переконань і прагнень [35].

Життєві цінності розглядаються як система ідеалів, ціннісних уявлень і установок вищого диспозиційного рівня саморегуляції особистості, так чи інакше визначають короточасні і довготривалі програми поведінки і діяльності людини в навколишньому світі [35].

Мотиви занять фізичною культурою підрозділяють на внутрішні процесуальні, внутрішні результативні і зовнішні мотиви. До внутрішніх процесуальних мотивів належать мотиви, пов'язані з потребою в руховій активності і з потребою в спілкуванні (міжособистісних контактах).

До внутрішніх результативних мотивів належать мотиви, пов'язані з потребами здоров'я, зовнішнього самоствердження (зовнішня тілесна привабливість, фізична підготовленість), створення умов для самоактуалізації в сфері професійної діяльності у вигляді професійної працездатності та творчого довголіття. Їх специфіка полягає в тому, що людина отримує задоволення від безпосередніх результатів занять фізичною культурою.

До зовнішніх мотивів належать мотиви, задоволення яких опосередковано пов'язано з процесом і результатами занять фізичною культурою. Процес і результати цієї діяльності привабливі для людини не самі по собі, а як умова, засіб, спосіб, передумова задоволення зовнішньої по відношенню до фізичної культури мети.

У заняттях фізичною культурою здійснюється реалізація відносин людини: до себе, до інших людей, до колективу і до суспільства в цілому. Тому ці заняття відбуваються під впливом системи з багатьох мотивів, яка ієрархічно організована і визначає спрямованість поведінки і діяльності особистості.

Розрізняють змістотворні мотиви, які спонукають діяльність і надають їй особистісний сенс, і мотиви-стимули, які є гостро емоційними, афективними чинниками і виконують тільки функції додаткового спонукання [35].

Узагальнюючи вищевикладені підходи до виділення і систематизації потреб і мотивів, можна зробити висновок, що внутрішніми мотивами занять фізичною культурою є: рухова активність; збереження і зміцнення здоров'я; спілкування; фізкультурна освіта; тілесна привабливість і фізична підготовленість; професійна працездатність і творче довголіття.

Для кожної людини характерна певна ієрархія внутрішніх мотивів занять фізичною культурою за ступенем їх дієвості та значущості. Дієвість кожного мотиву залежить від ступеня порушення динамічної рівноваги на окремих якісно різних рівнях взаємодії людини із середовищем і самою собою.

У сукупності мотивів, які спонукають людину до занять фізичною

культурою, можна виділити внутрішні мотиви, які володіють високою значимістю і надають їм особистісний сенс.

Урахування індивідуальної своєрідності ієрархії внутрішніх мотивів є важливою педагогічною умовою вирішення проблеми залучення населення до систематичних занять фізичною культурою.

Термін «мотивація» визначається як сукупність причин психологічного характеру, що пояснюють поведінку людини, її передумови, спрямованість і активність [26].

Мотиви розглядаються в психологічній літературі як стійкі компоненти мотиваційної сфери особистості [26].

До найбільш значимих видів мотивації для досягнення кращих результатів Х. Хекхаузен [41] відносить:

- мотивацію досягнення, яка орієнтована на мету і певний результат, який людина одержує завдяки власним здібностям;
- мотивацію самоствердження, яка виражається в прагненні ствердити себе в соціумі;
- мотивацію ідентифікації з іншою людиною – прагнення бути подібною до героя, кумира, авторитетної особистості;
- мотивація саморозвитку – прагнення до самовдосконалення, якнайповнішої реалізації своїх здібностей і бажання відчувати свою компетентність.

На рівень впевненості людини у собі істотно впливає наявний у нього успішний досвід [41].

Залежно від значимості і дієвості стійких компонентів (мотивів) в прояві мотивації Є. П. Ільїн [26] виділяє внутрішньо організовану і зовні організовану мотивацію.

Узагальнюючи вищевикладене, можна зробити висновок, що оздоровчий фітнес як вид діяльності відрізняється якісною своєрідністю потреб і мотивів, які спонукають до неї та визначають її спрямованість.

Виникнення потреб в оздоровчому фітнесі пов'язане з порушенням динамічної рівноваги на різних рівнях взаємодії людини і зовнішнього середовища. Відповідно до цього критерію виділяються потреби: у руховій активності (рівень фізіологічних систем); у фізичному і психічному здоров'ї (рівень людини як індивіда); в спілкуванні (рівень людини як особистості); у зовнішньому самоствердженні через тілесну привабливість (рівень людини як особистості); у підвищенні ефективності професійної діяльності (рівень людини як суб'єкта діяльності).

На розвиток і функціонування мотивації впливають ступінь задоволеності особистості своїм життєвим становищем, можливість зробити остаточний вибір в конкретній ситуації, ступінь реалізації значущих і очікуваних цілей, відносна значимість внутрішніх і ситуативних чинників, здатність до самонавіювання і самопереконання.

В змісті мотивації до занять фізичними вправами виділяються три взаємопов'язаних структурних компонента: мотиваційний, когнітивний і поведінковий. *Мотиваційний* компонент включає:

- внутрішні процесуальні мотиви (зняття емоційного та психічного напруження, емоційно приваблива організація вільного часу; задоволення від фізичного навантаження, поліпшення фізичного самопочуття; можливість спілкування з подругами, розширення кола друзів і знайомих);
- внутрішні результативні мотиви (розвиток фізичних якостей і функціональних можливостей організму, підвищення тілесної привабливості; оволодіння умінням самостійно займатися фізичними вправами, підвищення впевненості в собі, нервово-психічної стійкості до стресу);
- зовнішні мотиви (збереження і підвищення професійної працездатності; бажання бути модною, не відставати, йти в ногу з часом).

Він виконує функції спонукання до оздоровчої діяльності, від нього залежить сила мотивації і її стійкість до дії внутрішніх і зовнішніх ситуативних чинників.

Когнітивний компонент включає знання людини про факти, психофізіологічні закономірності і механізми впливу фізичних вправ на задоволення значущих для людини потреб. Він забезпечує регулювання фізкультурно-оздоровчої діяльності за змістом і рівнем психічної та фізичної активності людини.

Поведінковий компонент включає:

- функціональні можливості організму, фізичний розвиток і фізичну підготовленість, що забезпечують виконання фізкультурно-спортивної діяльності;
- володіння способами організації фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Він забезпечує реалізацію фізкультурно-оздоровчої мотивації у фізичних вправах, які складають зміст фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Розвиток мотивації здійснюється через розвиток її компонентів:

- збільшення сили внутрішніх особистісно-значущих мотивів;
- підвищення глибини і повноти знань психофізіологічних закономірностей та механізмів впливу фізкультурно-оздоровчої діяльності на людину;
- підвищення функціональних можливостей організму, поліпшення показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості; оволодіння способами організації фізкультурно-оздоровчої діяльності.

З урахуванням рівня розвитку цих компонентів виділяють три рівня розвитку мотивації:

1) суперечливий, несформований – домінують зовнішні мотиви фізкультурно-оздоровчої діяльності (наслідування моди, матеріальне стимулювання з боку підприємств, бажання не відстати від подруг і т.і.); існують знання щодо окремих фактів позитивного впливу фізкультурно-оздоровчої діяльності на людину; показники функціональних можливостей організму, фізичного розвитку і фізичної підготовленості нижче середнього нормативного рівня, самоконтроль процесу і результатів фізкультурно-

оздоровчої діяльності на рівні звичайного самопостереження;

2) *ситуативно-обумовлений* – вплив внутрішніх мотивів зумовлено переважно ситуативними умовами фізкультурно-оздоровчої діяльності (близькістю до місця проживання, зручним розкладом, низькою вартістю абонементу, самопочуттям, настроєм і т.і.); є окремі несистематизовані знання фактів і психофізіологічних закономірностей, що лежать в основі впливу фізичних вправ на людину, показники функціональних можливостей організму, фізичного розвитку і фізичної підготовленості на середньому нормативному рівні, сформоване вміння вимірювати і оцінювати окремі результати фізкультурно-оздоровчої діяльності;

3) *особистісно-зумовлений* – домінують внутрішні мотиви; є знання фактів, психофізіологічних закономірностей та механізмів впливу фізичних вправ на людину, показники функціональних можливостей організму, фізичного розвитку і фізичної підготовленості вище нормативного рівня, сформоване вміння модифікувати оздоровчу діяльність з урахуванням результатів вимірювання та оцінки її результатів.

1.3. Особливості фізкультурно-оздоровчої мотивації у жінок першого періоду зрілого віку

Виділяють безліч причин, через які жінки не хочуть займатися фізичною культурою і спортом. До однієї з них відноситься поширена серед жінок думка про те, що це заняття діяльністю, що властива чоловікам, а мускулисте тіло може зробити їх зовні непривабливими [34].

До чинників, які обмежують можливості жінок до занять фізичною культурою і спортом, відносяться: материнство і догляд за дітьми, хвороби, брак вільного часу, відсутність розташованих поруч з будинком спортивних споруд, висока вартість спортивної форми, інвентарю та занять [36].

Зокрема, Т. С. Лисицька [30] вважають, що однією з причин низької залученості жінок в заняття фізичними вправами є висока вартість фізкультурно-оздоровчих послуг в приватних фірмах.

Р. В. Бібік з співавторами [10] на основі анкетного опитування 94 жінок першого зрілого віку, встановив, що серед жінок, які займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю, переважають особи з вищою освітою, які мають певний соціальний статус і відрізняються фінансовою стабільністю. Автори прийшли до висновку, що проблеми матеріальної нестабільності, необхідності підвищення соціального статусу, працевлаштування, бажання влаштувати особисте життя зміщують пріоритети здоров'я і фізичної досконалості більшості жінок на другий план.

О. Є. Ліхачовим [31] показано, що основними причинами, які заважають жінкам 35-45 років долучитися до оздоровчих занять фізичною культурою, є: нездатність подолати інерцію колишнього способу життя, недостатність вільного часу, віддаленість місць занять, труднощі, незручний час для занять.

Ф. А. Йорданська [46] до причин, через які жінки ігнорують заняття фізичними вправами, відносить: відсутність уявлень про цілі і завдання таких занять (25,3%), відсутність вільного часу для занять (44,9%), посилення на відсутність особистісного сенсу в цих заняттях (14,0%).

Серед найбільш значущих бар'єрів до рекреативно-оздоровчої активності молоді, за даними Т. С. Синенко [40], на першому місці стоїть брак часу, на другому – втома, лінь, небажання займатися, на третьому – низьке матеріальне становище і на четвертому – неякісна організація занять.

С. С. Даценко [21] виділив три групи причин низької залученості жінок до занять фізичними вправами: нерозвиненість потреб; недостатність знань як, чим і де займатися; відсутність умов і необхідних коштів.

Узагальнюючи результати наведених вище досліджень, можна виділені цими авторами причини низької фізкультурно-оздоровчої активності жінок першого зрілого віку, систематизувати на дві групи.

До зовнішніх (об'єктивних причин), на які жінки не можуть мати істотного впливу, але які вони обов'язково враховують в ситуації вільного вибору занять фізичною культурою або їх ігнорування, більшість вчених і

фахівців відносять:

- низький професіоналізм інструктора і відсутність цікавих фізкультурно-оздоровчих програм;
- відсутність розташованих поруч з місцем проживання спортивних споруд;
- материнство та догляд за дітьми;
- труднощі з підбором зручного часу занять;
- висока вартість спортивної форми, інвентарю та занять;
- низький рівень «підтримки» з боку найближчого соціального оточення і, насамперед сім'ї, установки на заняття фізичними вправами у стані формування.

Внутрішніми (суб'єктивними) причинами, залежними переважно від самих жінок, є:

- відсутність особистісного сенсу в заняттях фізичними вправами;
- поширеність серед жінок думки про несумісність занять фізичною культурою і спортом з уявленнями про жіночність і іміджі жіночого тіла і фігури;
- нездатність подолати інерцію колишнього способу життя;
- особисті проблеми – матеріальна нестабільність, бажання влаштувати особисте життя, прагнення підвищити соціальний статус, вирішення яких для особистості більш значуще, не залишає вільного часу і сил для занять фізичними вправами.

В роботі Т. С. Лисицької [29, 30] на основі анкетного опитування 2360 осіб було виділено шість основних факторів, що визначають структуру мотивації занять жінок в фітнес-клубах.

Основним фактором виступає «фітнес-здоров'я». Він становить 40,6%. У нього входять три мотиви: поліпшення фізичної підготовленості; підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи; поліпшення постави, зменшення болю в області суглобів, спини та ін. Більшість клієнтів

(46,5%) вказують на перший мотив комплексу, далі в рівних частках (27,3% і 26,2%) виділяються другий і третій мотиви.

Наступним за значимістю фактором виступає «зовнішній вигляд» (31,2%), який складається з наступних трьох мотивів: бажання схуднути – зниження ваги тіла (50,1%), потім корекція фігури (39,9%) і збільшення м'язової маси – Bodybuilding (10%).

Мотиваційний комплекс «психологічний» фактор (8,5%) включає антистресовий вплив занять фітнесом (зняття напруги, поява почуття розслабленості) – 49,6%; отримання задоволення, почуття радості на заняттях – 50,4%.

«Пізнавальний» (7,4%) фактор складається з двох мотивів. Перший включає в себе бажання більше дізнатися про рівень і динаміку фізичної підготовленості, статури (51,2%), другий – про способи виконання фізичних вправ, оволодіння новими вміннями і навичками, досягнення контролю розуму над тілом (48,8%).

«Соціальний» фактор включає у жінок такі мотиви: здобути нових друзів і розширити коло знайомих (38,6%); здобути шанобливе ставлення оточуючих (престижність положення) (28,8%); досягти більшої впевненості в собі, відчуття власної значущості (20,6%); знайти потенційних партнерів по бізнесу (12,0%).

«Прикладний» фактор займає останнє місце в структурі мотивації (0,6%). Незначна категорія клієнтів (артисти, ведучі телевізійних передач, танцюристи) прагне до поліпшення своїх результатів в обраному виді спорту, в професійній діяльності. Для них характерна комбінована мотивація, орієнтована на професійну діяльність.

Р. В. Бібік з співавторами [10] встановили, що основними мотивами, які могли б стати причиною початку фізкультурно-оздоровчої діяльності, на думку жінок першого зрілого віку, є мотиви групи «Красива фігура» (прагнення нормалізувати масу тіла – 18,09 %, формування стрункого

привабливого тіла 17,02%, підтримання м'язового тону 12,77%), що пояснюється авторами великою увагою жінок цього віку до своєї зовнішності. На другій за значимістю позиції знаходяться мотиви групи «Здоров'я» (зміцнення здоров'я – 7,45%, підтримка здоров'я – 8,51%, профілактика захворювань – 10,64%, ведення активного здорового способу життя – 8,51%). Найменш значимими були мотиви, пов'язані з бажанням спілкування в групі (7,45%), формування гарного настрою (5,32%) і зменшення стресу (4,26%).

Таким чином, більшість вчених до мотивів, які становлять зміст мотивації жінок першого зрілого віку, відносять:

- розвиток фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей організму і працездатності;
- корекція фігури, поліпшення зовнішнього вигляду, постави, формування гармонійної статури, красивої ходи;
- зняття психічної напруги, емоційне розвантаження, розвага, цікава, емоційно приваблива організація вільного часу;
- задоволення від фізичного навантаження, м'язова радість, поліпшення фізичного самопочуття;
- оволодіння знаннями, вміннями і навичками фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- можливість спілкування з подругами, розширення кола друзів і знайомих;
- підвищення впевненості в собі і нервово-психічної стійкості;
- підготовка до професійної діяльності, збереження і підвищення професійної працездатності;
- бажання підвищити соціальний престиж, не відставати від значущих інших, йти в ногу з часом;
- підготовка до пологової функції, успішне протікання вагітності і пологів, а також швидка післяпологова реабілітація.

Орієнтація на формування цих мотивів в організації занять фізичними

вправами дозволить істотно підвищити фізкультурно-оздоровчу активність жінок першого зрілого віку.

1.4. Формування фізкультурно-оздоровчої мотивації у жінок першого періоду зрілого віку

О. В. Масалова [34] підкреслює, що в заняттях з жінками в фітнес-клубах основна увага приділяється поліпшенню статури і розвитку фізичних якостей. При цьому завдання формування ціннісного ставлення до зміцнення здоров'я через заняття фізичними вправами залишається на другому плані.

Формування мотивації до занять з використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності можна здійснювати, використовуючи психологічні механізми «знизу догори» і «згори донизу» [34].

Дія механізму «знизу догори» реалізується через спрямовану зміну зовнішніх умов занять фізичними вправами.

Суть його полягає в тому, що актуалізація сформованих відносин і самостійність прийняття рішення про реалізацію пов'язаних з ними дій з використанням засобів фізичної культури обумовлюється створенням спеціально організованого позитивного середовища (умов) [38].

До найбільш дієвих і часто застосовуваних способів педагогічного впливу на формування мотивації на основі даного психологічного механізму відносять:

- різноманітність засобів, методів форм організації занять фізичними вправами, що забезпечують завдяки своїй новизні підвищення емоційної привабливості здійснюваної фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- створення ситуацій досягнення успіху, в тому числі і через застосування ігрового і змагального методу;
- створення сприятливого соціально-психологічного клімату;
- надання самостійності в прийнятті рішень після спільного обговорення проблеми [38].

Для підвищення емоційної привабливості для жінок зрілого віку

фізкультурно-оздоровчої діяльності пропонується використовувати в процесі занять музичний супровід у формі популярних, добре відомих і улюблених для них мелодій, здійснювати підбір і застосування рухливих ігор.

Е. Береснєв [9] рекомендує купити яскраву спортивну форму – спортивний одяг найчастіше підкреслює всі переваги і недоліки фігури, тому з'явиться новий привід займатися з подвоєним завзяттям.

Суттєве значення для виникнення і збереження фізкультурно-оздоровчої ситуації має близькість фізкультурно-спортивних споруд до місця проживання, оскільки спостерігається стійка тенденція зміщення місць проведення занять фізичною культурою і спортом ближче до зон проживання [36]. Встановлено, що майже для кожної четвертої (27,9%) з числа опитаних жінок більш привабливими є заняття у власній квартирі.

Найбільш бажаними партнерами у заняттях фізкультурно-оздоровчих групах з відповідей жінок є подруги-колеги по роботі (в середньому 36,6% опитаних) і поза роботою (38,6%). Велика частина опитаних жінок (56%) висловилися за заняття в змішаних групах і лише 35% – однозначно тільки в жіночому оточенні [1].

З іншого боку, О. Є. Ліхачов [31] вважає, що для формування мотивації у жінок 35-45 років необхідне залучення подруг до занять і створення товариської атмосфери, щоб у тих, хто займається, склалися тісні, дружні відносини. Це повинно бути не просто відвідування оздоровчих занять, а відвідування своєрідного клубу, в якому є можливість взаємного спілкування.

Відзначається, що істотно зростає інтерес до занять фізичною культурою і спортом в тому випадку, якщо зацікавленість до них проявляє адміністрація підприємства, яка використовує систему заохочення тих, хто займається фізичними вправами, і тому не хворіють.

О. В. Масалова [34] для формування фізкультурно-оздоровчої мотивації у жінок зрілого віку, що займаються в шейпінг-клубах, рекомендує:

- створювати на заняттях ситуації для досягнення успіху, для

переживання почуття задоволеності від процесу виконання фізичних вправ, від умов їх проведення, від можливості проявити особистісні якості, від взаємин в групі;

- створювати атмосферу довірчого міжособистісного спілкування, що забезпечує психологічну захищеність внутрішній спокій особистості;
- приділяти увагу особистому прикладу педагога;
- підвищення емоційного фону занять;
- надання допомоги в подоланні труднощів;
- забезпечувати можливість включення в різні види фізкультурно-оздоровчої діяльності, що дозволяє знайти сферу діяльності, більшою мірою відповідну фізичному розвитку, інтересам, і схильностям.

Г. С. Синенко [40] включає в комплекс соціально-педагогічних умов формування фізкультурно-оздоровчої діяльності:

- зручне місце розташування фізкультурно-оздоровчого клубу і зручний розклад занять;
- цінову політику, яка враховує матеріальне становище тих, хто займається;
- урахування переваг тих, хто займається при виборі видів рекреативно-оздоровчої діяльності;
- створення ситуацій, що приносять позитивні емоції тим, хто займається, в тому числі і від міжособистісного спілкування;
- професіоналізм інструкторів і тренерів.

Дія механізму «згори донизу» здійснюється через педагогічні прийоми переконання і навіювання [26], які забезпечують прийняття людиною цілей, ідеалів, установок, цінностей, які пред'являються йому в «готовому вигляді» і зумовлюють актуалізацію формованих відносин до різних сторін занять оздоровчою фізичною культурою, перетворення їх з зовні зрозумілих у внутрішньо прийняті і такі, що реально функціонують.

Зміна сформованих поглядів, відносин, стереотипів дорослої людини в

сфері фізичної культури, яка забезпечує формування фізкультурно-оздоровчої мотивації, вимагає застосування інформаційної стратегії, яка орієнтує на імітаційні моделі поведінки. І хоча свобода вибору «займатися фізичними вправами чи ні», як і раніше залишається за людиною, інформаційно-пропагандистське середовище, яке її оточує, має забезпечувати правильність прийнятих рішень.

Значущим соціальним чинником, що призводить до підвищення престижності занять фізичною культурою і формуванню у жінок установок на фізичне вдосконалення, є різні сфери духовної культури: література, мистецтво, кіно і т.і.

Для формування мотивації досягнення діяльність і стани суб'єкта, на думку Х. Хекхаузена [41], повинні відповідати таким вимогам:

- після діяльності повинен залишатися видимий результат;
- цьому результату необхідно давати якісну і кількісну оцінку;
- вимоги до результатів здійснюваної діяльності повинні бути оптимальними;
- оцінювання має проводитися з використанням нормативно прийнятої шкали;
- діяльність повинна бути емоційною привабливою, а її результат відображати зусилля її суб'єкта.

Я. В. Жигалової [24] виявлено позитивний вплив на фізкультурно-оздоровчу мотивацію жінок 30-50 років формування у них знань про роль фізичної культури в життєдіяльності людини. Для вирішення цього завдання пропонується використовувати тематичні блоки фітнес-програм з відео і літературними джерелами.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури з проблеми дослідження дозволив з'ясувати, що питання формування мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок першого періоду зрілого

віку були предметом дослідження багатьох авторів. Зазначається, що жінки є менше активними у заняттях фізичними вправами, ніж чоловіки. Визначено, що у жінок першого періоду зрілого віку переважають такі потреби: у руховій активності (рівень фізіологічних систем); у фізичному і психічному здоров'ї (рівень людини як індивіда); в спілкуванні (рівень людини як особистості); у зовнішньому самоствердженні через тілесну привабливість (рівень людини як особистості); у підвищенні ефективності професійної діяльності (рівень людини як суб'єкта діяльності). На розвиток і функціонування мотивації впливають ступінь задоволеності особистості своїм життєвим становищем, можливість зробити остаточний вибір в конкретній ситуації, ступінь реалізації значущих і очікуваних цілей, відносна значимість внутрішніх і ситуативних чинників, здатність до самонавіювання і самопереконання.

Встановлено, що формування мотивації до занять з використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності можна здійснювати, використовуючи психологічні механізми «знизу догори» і «згори донизу».

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

- теоретичний аналіз і узагальнення фахової науково-методичної літератури;
- методи психодіагностики;
- соціологічні методи дослідження (анкетне опитування);
- педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження; педагогічний експеримент);
- антропометричні методи дослідження;
- фізіологічні методи дослідження;
- методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури застосовувалися для вивчення стану досліджуваної проблеми, обґрунтування соціальної, практичної і наукової актуальності її вирішення, виявлення суперечностей в теорії і практиці оздоровчого фітнесу, формулювання проблеми, мети і завдань дослідження, визначення предметної області дослідження і вибору адекватних методів.

Літературні дані були використані нами при змістовному аналізі отриманих в ході дослідження експериментальних даних для теоретичного обґрунтування виявлених нових наукових знань з позицій сучасної теорії і методики оздоровчого фітнесу.

2.1.2. Методи психодіагностики застосовувалися для вимірювання показників самооцінки фізичного Я.

Застосовували модифікований нами варіант методики Т. Дембо – С. Я. Рубінштейн. Ця методика призначена для самооцінки, заснованої на

безпосередньому шкалюванні випробуванням своїх якостей, що відбивають окремі сторони образу фізичного Я.

Інструкція

Шкалу розвитку кожної якості можна умовно зобразити горизонтальною лінією, початкова точка якої буде символізувати найнижчий (0 балів), а верхня - найвищий (10 балів) розвиток якості.

Вони позначають:

- 1) знання в галузі фізичної культури і спорту;
- 2) фізичне здоров'я;
- 3) фігура, статура;
- 4) уміння самостійно займатися фізичними вправами;
- 5) фізична підготовленість;
- 6) впевненість у собі.

Перше завдання. Як ви вважаєте, наскільки у Вас розвинене кожна з цих якостей, і відзначте на кожній з 6 горизонтальних ліній знаком «/» рівень його розвитку в даний час.

Друге завдання. Відзначте знаком (V) той рівень розвитку кожної з 6 якостей, якого Ви хотіли б досягти в своєму житті.

0 10 балів

1. Знання в галузі фізичної культури і спорту

0 10 балів

2. Фізичне здоров'я

0 10 балів

3. Фігура, статура

0 10 балів

4. Уміння самостійно займатися фізичними вправами

0 10 балів

5. Фізична підготовленість

0 10 балів

6. Впевненість у собі

Результати виконання першого завдання (довжина відрізка від нульової точки до точок, що означають величину самооцінки рівня розвитку якостей в даний момент часу, в мм) ми приймали за показники образу реального фізичного Я.

Результати виконання другого завдання характеризували рівень домагань жінок щодо розвитку кожної з шести наведених вище якостей і розглядалися нами як показники образу ідеального Я.

2.1.3. Соціологічні методи дослідження (методи анкетного опитування) застосовували для отримання інформації про особливості мотивації жінок першого періоду зрілого віку.

Нами з урахуванням теоретичного аналізу та узагальнення літературних даних з проблеми дослідження, представлених у першому розділі кваліфікаційної роботи, було розроблено три анкетних опитувальника.

Із застосуванням анкети закритого типу «Ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності» (додаток А) визначалися такі показники:

- оцінка значущості способу життя для здоров'я людини;
- фізична активність в режимі дня (самостійна або в організованій формі), інтерес до спортивних подій;
- загартовування організму;
- режим харчування;
- захворюваність;
- причини, що перешкоджають систематичним заняттям фізичною культурою;
- мотиви, які спонукають до занять фізичною культурою.

Анкета «Сила фізкультурно-оздоровчої мотивації» (додаток Б) включала 10 тверджень з трьома можливими варіантами відповіді на кожне з них. Перший варіант характеризував обумовленість поведінки або ставлення мотивами особистості і оцінювався в 1 бал другий – особливостями ситуації (2 бали), третій – відмова, відхід від фізкультурно-оздоровчої діяльності (3 бал).

Суму балів, набраних за відповідями на 10 питань, розглядали як показник сили фізкультурно-оздоровчої мотивації.

Анкету «Мотиви занять у фітнес-клубі» застосовували для вивчення відносної сили 9 основних мотивів занять фізичними вправами, що спонукають жінок до занять у фітнес-клубі (додаток В). Жінкам пропонувалося ознайомитися з переліком цих мотивів і проранжувати їх за ступенем суб'єктивної значущості. При цьому найбільш значимий мотив оцінювали в 10 балів, найменш значимий – в два бали.

2.1.4. Педагогічні методи дослідження

У процесі дослідження застосовувалося педагогічне спостереження та педагогічний експеримент (констатувальний). Педагогічне спостереження відбувалося протягом першого етапу дослідження і включало оцінку залучення жінок першого періоду зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активності на базі фітнес-клубів.

Педагогічний експеримент включав оцінку вихідних показників фізичного розвитку, фізичної працездатності, адаптаційного потенціалу, показників функціонального стану організму жінок першого періоду зрілого віку, оцінку показників емоційного стану та мотивації до занять.

2.1.5. Антропометричні методи дослідження

Антропометрія застосовувалася для вимірювання показників довжини тіла, маси тіла, обхвату плеча, грудної клітки, талії, живота, стегна та стегон.

Довжина тіла вимірювалося за допомогою ростоміра з точністю до 1 см.

Маса тіла вимірювалася за допомогою ваг з точністю до 100 г.

Вимірювання обхватів різних частин тіла проводилися сантиметровою стрічкою.

При вимірі обхвату грудної клітки стрічка проходить ззаду під нижніми кутами лопаток, спереду - по верхньому краю грудної залози. Вимірювання проводилося при глибокому вдиху, глибокому видиху і в паузі.

Вимірювання обхвату плеча проводилося при розслабленому стані м'язів

плеча, у місці їх найбільшого розвитку.

При вимірі обхвату талії сантиметрова стрічка накладається на 5-6 см вище клубових гребенів.

При вимірі обхвату живота у момент паузи між вдихом і видихом сантиметрова стрічка накладається лише на рівні пупкової точки.

При вимірі обхвату стегон сантиметрова стрічка накладається в найбільш широкій частині стегон.

Вимірювання обхвату стегна проводилося у вихідному положенні ноги нарізно, маса тіла розподілена рівномірно на обидві ноги. Стрічка накладається на стегно під сідничною складкою.

На підставі вимірних антропометричних показників розраховувалися: вагоростовий індекс Кетле, індекси обхватів частин тіла – індекс плеча (ІП), індекс талії (ІТ), індекс живота (ІЖ), індекс стегна (ІСБ).

Розрахунок цих показників проводився за такими формулами:

Індекс Кетле (г/см) = вага тіла (г)/довжина тіла (см);

Індекс талії (ум. од.) = Довжина тіла (см) / ОТ (см);

Індекс живота (усл. од.) = Довжина тіла (см) / ОЖ (см);

Індекс стегна (усл. од.) = Довжина тіла (см) / ОС (см);

Індекс плеча (ум. од.) = Довжина тіла (см) / ОП (см).

2.1.6. Фізіологічні методи дослідження

Пульсометрія застосовувалася для вимірювання та оцінки частоти серцевих скорочень (ЧСС) у стані спокою. Враховувалась кількість ударів за 1 хв. Сфігмоманометрія застосовувалася для вимірювання та оцінки систолічного та діастолічного артеріального тиску. Вимірювання тиску проводилося стандартним приладом у положенні сидячи.

Індекс Руф'є показує реакцію організму на стандартне фізичне навантаження: 30 присідань за 45 секунд. Його показники характеризують функціональну працездатність.

Показники індексу Руф'є розраховувалися за такою формулою:

$$\text{Індекс Руф'є} = (P1 + P2 + P3 - 200)/10,$$

де P1 - ЧСС до навантаження після 5 хвилин відпочинку у положенні сидячи; P2-ЧСС після навантаження у положенні стоячи; P3 – ЧСС через 60 с після навантаження.

Оцінювання функціональної працездатності проводилося із застосуванням наступної шкали:

- високий рівень – 0 балів;
- рівень вищий за середній - 1-5 балів;
- середній рівень – 6-10 балів;
- рівень нижчий за середній - 11-15 балів;
- низький рівень – 16-20 балів;
- дуже низький рівень – понад 20 балів.

Фізичне здоров'я оцінювалося на основі показників адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи за формулою: $AP = 0,011 \times \text{ЧСС} + 0,014 \times \text{АТс} + 0,008 \times \text{АТд} + 0,009 \times \text{МТ} - 0,009 \times \text{Р} + 0,014 \times \text{В} - 0,27$

де AP – адаптаційний потенціал, ЧСС – частота серцевих скорочень (уд/хв); АТс та АТд - систолічний та діастолічний артеріальний тиск (мм рт. ст.); МТ – маса тіла (кг); Р – зріст (довжина тіла) см; В – вік (років).

Оцінка адаптаційного потенціалу ССС проводилася за наступною шкалою: менше 1,90 бала – нормальна адаптація; 1,91-2,00 бала – напруга механізмів адаптації; 2,01 – 2,09 бала – задовільна адаптація; 2,10 – 2,28 бала – незадовільна адаптація; більше 2,29 бала – зрив адаптації.

Вибір цієї методики обумовлений уявленнями про сутність фізичного здоров'я як рівня розвитку адаптаційних можливостей організму.

2.1.7. Методи математичної статистики

Методи математичної статистики застосовувалися для кількісного аналізу результатів експериментального дослідження. Визначалося середнє значення досліджуваних показників та його варіативність (величина стандартного відхилення).

2.2. Організація дослідження

У дослідженні з урахуванням вирішуваних дослідницьких завдань виділяються три послідовні етапи.

На *першому* етапі (вересень 2020 - грудень 2020 рр.) на основі теоретичного аналізу та узагальнення науково-методичної літератури з проблеми дослідження визначали теоретичні і методичні засади вирішення проблеми формування мотивації у осіб першого періоду зрілого віку, обґрунтовували актуальність досліджуваної проблеми, розробляли програму дослідження.

На *другому* етапі (січень 2021 – квітень 2021 рр.) уточнювали сутність фізкультурно-оздоровчої мотивації, визначали зміст і критерії її розвитку, характеризували рівні її розвитку. На цьому етапі було організовано та проведено констатувальний педагогічний експеримент, спрямований на:

а) дослідження ставлення жінок першого періоду зрілого віку до фізкультурно-оздоровчої діяльності. В даному дослідженні взяли участь 10 жінок першого періоду зрілого віку. Ставлення піддослідних до фізкультурно-оздоровчої діяльності вивчали за допомогою розробленої нами анкети закритого типу, зміст якої наведено в додатку А;

б) дослідження особливостей змісту і рівня розвитку фізкультурно-оздоровчої мотивації у жінок першого періоду зрілого віку. В даному дослідженні взяли участь 10 жінок першого періоду зрілого віку, які вперше приступили до занять фітнесом. У всіх випробовуваних вимірювали показники розвитку мотиваційного, когнітивного і поведінкового компонентів фізкультурно-оздоровчої мотивації. На даному етапі визначали і теоретично обґрунтовували рекомендації з формування у жінок фізкультурно-оздоровчої мотивації в процесі занять у фітнес-клубі

На третьому етапі (вересень 2021 – листопад 2021) проводили аналіз та інтерпретацію отриманих даних, формулювали висновки кваліфікаційної роботи, завершували оформлення та підготовку її до захисту.

РОЗДІЛ 3

ОБҐРУНТУВАННЯ РЕКОМЕНДАЦІЙ З ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ У ФІТНЕС КЛУБИ

3.1. Алгоритм проведення оцінки потребово-мотиваційного ставлення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок першого періоду зрілого віку

1. Моніторинг показників самопочуття, активності і настрою, фізкультурно-оздоровчої мотивації, функціональних можливостей організму.

З жінками, які вперше прийшли займатися в фітнес-клуб, проводили вхідне тестування. На його проведення відводили два дні, з яких в перший день проводили заходи психодіагностики, у другий день здійснювали вимірювання показників функціональних можливостей організму, фізичної підготовленості і статури.

Заходи психодіагностики, які проводяться в перший день, починалися з визначення показників самопочуття, активності і настрою із застосуванням методики САН. В результаті виконання цього завдання жінки отримали кількісно представлену інформацію про своє самопочуття, рівні активності і настрої.

Потім жінками пропонували оцінити своє фізичне Я. Для цього вони здійснювали самооцінку: знань в галузі фізичної культури і спорту; фізичного здоров'я; фігури, статури; вміння самостійно займатися фізичними вправами; фізичної підготовленості; впевненості в собі.

Слід зазначити, що виконання цього завдання викликало певні труднощі для більшості з жінок, які мали здійснити рефлексію по відношенню до характеристик, на які раніше не звертали особливої уваги. З іншого боку,

самооцінювання зумовило посилення безпосереднього інтересу до оцінюваних характеристик, поставивши їх на якийсь час в центр уваги.

Труднощі у жінок виникли і при виконанні тестового завдання з визначення рівня розвитку кожної з шести оцінюваних характеристик, досягнення якого в майбутньому, в тому числі і через заняття фітнесом, задовольнило б їх повністю. Виконання даного завдання пов'язано із здійсненням цілепокладання, оскільки передбачає визначення жінками суб'єктивних критеріїв задовільного досягнення цілей в області занять фізкультурно-оздоровчою фізичною культурою.

Потім жінкам пропонували відповісти на питання розробленої нами анкети «Сила фізкультурно-оздоровчої мотивації». Визначали силу фізкультурно-оздоровчої мотивації (в балах), що дозволило якісно охарактеризувати рівень її розвитку у кожної жінки (ситуативний, особистісно обумовлений). Ця інформація була суб'єктивно значущою для жінок, оскільки розкривала, наскільки їх бажання займатися фітнесом залежало від ситуації, яка склалася на даний момент, або від внутрішніх мотивів фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Значущу для себе інформацію жінки отримали при виконанні завдання з оцінки суб'єктивної значимості мотивів, які спонукають їх займатися фітнесом. У анкетному опитувальнику кожній жінці пропонували з 10 мотивів фізкультурно-оздоровчої діяльності, які найбільш часто зустрічаються, викреслити 5 найменш значущих для неї мотивів. Решта 5 мотивів необхідно було оцінити за ступенем значущості, поставивши на перше місце найбільш дієву внутрішню причину занять фітнесом. Виконання цього завдання спонукало жінок до аналізу внутрішніх причин прийняття рішення про заняття у фітнес-клубі, до їх ієрархії за ступенем значущості. Завдяки цьому вони стали більш усвідомленими.

Заходи вхідного тестування у другий день починалися з вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) і артеріального тиску (діастолічного і

систоличного).

Потім відповідно до вимог антропометрії вимірювали показники росту (довжини тіла), ваги (маси) тіла, обхвати плеча, грудної клітини, талії, живота, стегна і стегон.

Отримані дані заносили в комп'ютер, який відповідно до закладеної програми видавав значення індексів, що характеризують особливості статури (ваго-ростовий індекс Кетле, індекси обхватів грудей, плеча, талії, живота, стегна і стегон) і функціональних можливостей організму (індекс Руф'є і адаптаційний потенціал ССС).

Тестування в другий день завершувалося виконанням жінками 4 тестових вправ: «стрибок вгору з місця», «згинання – розгинання рук в упорі лежачи протягом 30 с», «піднімання ніг з положення лежачи на спині впродовж 20 с», «нахил вперед з основної стійки». Ці вправи виконували після попередньої розминки, проведеної інструктором фітнес-клубу.

Для того, щоб вхідне тестування стимулювало посилення фізкультурно-оздоровчої мотивації, кожному з жінок інформували про рівень розвитку функціональних можливостей свого організму, рівні розвитку фізичних якостей і показниках статури. Водночас, жінок ознайомлювали зі шкалою оцінювання кожної з цих характеристик, щоб вони могли порівняти свої показники з нормативними для їх віку даними. Усвідомлення і переживання розриву між своїми і модельними характеристиками функціональних можливостей, фізичної підготовленості і статури слугувало важливим когнітивним фактором, що підсилював прагнення жінок до його подолання.

Таким чином, вхідний моніторинг застосовували для самопізнання жінками окремих характеристик свого фізичного Я, що слугувало основою для формування позитивного емоційно-ціннісного ставлення до його подальшого розвитку.

Іншим напрямком використання отриманої при вхідному тестуванні інформації було визначення мети, завдань, змісту і процесу занять фітнесом,

які б: відповідали вимогам кожної з жінок щодо розвитку характеристик свого фізичного Я; забезпечували задоволення потреб, пов'язаних з домінуючими для кожної жінки мотивами фізкультурно-оздоровчої діяльності; враховували індивідуальні особливості функціональних можливостей організму, фізичної підготовленості і статури.

Це здійснювалося після вхідного тестування в процесі індивідуального обговорення з кожною з жінок мети і завдань занять фітнесом, спільного вибору відповідної їм фізкультурно-оздоровчої програми, визначення основних параметрів допустимого тренувального навантаження. Цьому заходу надавали особливо важливе значення, оскільки він акумулював результати зусиль, витрачених жінками і інструкторами фітнес-клубу на етапі вхідного тестування.

Поточне тестування проводилося як інструктором в організованій формі, так і самостійно, самими жінками. Мета тестування полягала у визначенні проміжних результатів занять фітнесом, досягнутих персонально кожної з жінок і їх оцінюванні. При плануванні та проведенні поточного тестування звертали увага на його періодичність і зміст.

Показники самопочуття, активності і настрою вимірювалися жінками самостійно за рекомендацією інструктора з тією періодичністю, яка була зручна для них. Звертали увага на необхідність визначення цих показників в один і той же час дня – бажано вранці, на початку робочого дня. При необхідності результатами поточного тестування цих показників міг скористатися інструктор.

Вимірювання та оцінку показників самооцінки фізичного Я і рівня домагань, а також показники розвитку мотиваційної сфери (сила фізкультурно-оздоровчої мотивації, ієрархія мотивів занять фітнесом з виділенням домінуючого мотиву) проводив інструктор на початку кожного року занять фітнесом, зазвичай при відновленні занять після чергової відпустки. Така періодичність тестування зумовлена відносною

консервативністю (стійкістю) мотивів і мотивації.

Показники індексу Руф'є та показники адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи, що характеризують функціональні можливості організму, вимірювали і оцінювали щомісяця, Жінки могли за власним бажанням проводити тестування і розрахунок цих індексів частіше в домашніх умовах. Показники маси тіла вимірювали і оцінювали один раз на тиждень. Показники обхвату грудей, талії, живота, плеча, стегна, стегон вимірювали один раз на місяць.

Під час обговорення результатів тестування увагу жінок звертали на два параметри: величину темпу приросту вимірюваного показника і ступінь його розбіжності з запланованими цільовими значеннями. При такому підході до оцінювання створювалася ситуація для переживання успіху кожної з жінок, що займаються, оскільки вони перемагали не в змаганнях з іншими, а в змаганні з собою, перемагали себе, роблячи крок вперед на шляху до суб'єктивно значущої мети занять фітнесом. Переживання задоволення від успішного досягнення результатів сприяло посиленню фізкультурно-оздоровчої мотивації.

2. Озброєння знаннями закономірностей і механізмів впливу занять обраним видом фізичних вправ на задоволення особистісно-значущих для кожної конкретної жінки потреб.

Значимість реалізації цієї умови впливає з дидактичного принципу свідомості і активності. Якщо реалізація першої умови пов'язана з озброєнням жінок знаннями про себе (реальному і ідеальному фізичному Я) і уявленнями про реалізовані в фітнес-клубі фізкультурно-оздоровчі програми, то тут на перший план виходять знання про факти, закономірності та механізми впливу фізичних вправ на функціональні можливості організму, розвиток фізичних якостей і статуру.

Жінкам повідомляли знання з наступних тем:

1. Здоров'я як соціальна і особистісна цінність.

2. Анатомо-фізіологічні особливості і функціональні можливості опорно-рухового апарату, органів і систем жінок зрілого віку.

3. Вплив гіподинамії і гіпокінезії на організм людини. Значення раціонального рухового режиму і загартовування для жінок.

4. Фізична культура як фактор зміцнення і збереження здоров'я в структурі навчального, робочого і вільного часу жінок зрілого віку.

5. Раціональний добовий режим як умова забезпечення оздоровчого ефекту занять фізичними вправами. Вплив природних факторів природи (сонце, повітря, вода) на організм людини.

6. Профілактика застудних та інших поширених захворювань. Роль фізичної культури в боротьбі з небезпечними для здоров'я побутовими явищами і шкідливими звичками.

7. Самоконтроль функціонального стану організму.

8. Оздоровчий ефект і особливості методики занять обраним видом фізичних вправ.

Засвоєння цих знань сприяло формуванню у жінок усвідомленого позитивного емоційно-ціннісного ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності на основі переконання в тому, що вони дійсно мають істотний вплив на їх організм, а не призводять, як вважає частина жінок, до втрати жіночності, краси жіночого тіла.

Знання використовувалися на етапі вхідного тестування при спільному обговоренні його результатів для обґрунтування вибору мети, завдань і змісту занять певними видами фізичних вправ. Знання повідомляли жінкам також безпосередньо в процесі занять фізичними вправами. Інструктори не тільки пропонували певні фізичні вправи, а й розкривали на доступному для жінок рівні фізіологічні та психологічні закономірності та механізми їх впливу на організм людини, пояснювали, як і чому саме так їх потрібно виконувати, щоб досягти максимального позитивного ефекту. Вони розповідали про вимоги до раціональних способів виконання фізичних вправ, що входять в зміст

фізкультурно-оздоровчої програми, про типові рухові помилки, які допускають учні, про організаційно-методичні особливості проведення самостійних занять.

Звернення до знань здійснювали і при теоретичному обґрунтуванні поточних результатів занять певної фізкультурно-оздоровчої спрямованості.

Таким чином, ми прагнули вирішувати питання інформування жінок (у вигляді коментарів), як і чому виконувани ними фізичні вправи впливають на їх організм, яких вимог необхідно дотримуватися при їх виконанні, як планувати і організовувати самостійні заняття, як контролювати і оцінювати їх ефективність.

Іншим джерелом отримання нових знань виступали рекомендовані жінкам популярні навчальні видання з питань оздоровчої фізичної культури.

3. Формування перспективи особистісно значущих і реально досяжних цілей занять у фітнес-клубі.

Мета має стимулюючу дію, якщо вона, з одного боку, особистісно значима (її досягнення забезпечує задоволення певної потреби людини), з іншого, – реально досяжна (людина має певні здібності або можливості для її досягнення). Тому ми особливе значення надавали формулюванню цілей занять фітнесом і їх внутрішньому прийняттю жінками. При визначенні цілей і їх ієрархії за ступенем суб'єктивної значущості ми орієнтувалися на результати анкетування за анкетним опитувальником «Мотиви занять у фітнес-клубі», отримані під час вхідного тестування.

Формування перспективи цілей здійснювали самі жінки за допомогою інструктора – такі цілі мають більш сильну стимулюючу дію порівняно із цілями, нав'язаними ззовні.

Велике значення приділяли конкретизації цілей – відомо, що чим конкретніше сформульовано мету, тим легше регулювати ступінь активності, спрямованої на її досягнення, тим краще відстежувати ступінь її досягнення. Тому в тих випадках, коли домінуючу роль відводили мотивам розвитку

фізичних якостей і функціональних можливостей організму, підвищення тілесної привабливості, визначали конкретні поточні (на один місяць) і проміжні (на півроку) цілі. При визначенні кількісних параметрів цих цілей враховували показники вхідного і поточного тестування функціональних можливостей організму, фізичної підготовленості і статури. Це дозволяло визначити ті параметри, які були для жінок реально досяжними.

Для того, щоб підвищити стимулюючу дію цілей на прояв фізкультурно-оздоровчої мотивації, увагу жінок зосереджувалася на 2-3 найбільш значущих цілях, рівень досягнення яких був кількісно визначений в метричних одиницях виміру. Наприклад, це могло бути зниження індексу Руф'є, зниження маси тіла і зниження індексу обхвату певних частин тіла.

Такий підхід, з одного боку, націлював жінок на досягнення конкретних і найбільш значущих цілей, з іншого, дозволяв систематично відстежувати хід їх досягнення. Якщо домінуючими причинами занять фітнесом виступала емоційна розрядка, зняття психічного напруження, емоційно приваблива організація вільного часу, то рівень досягнення цієї мети діагностували за методикою САН (розділ «настрій»).

Якщо домінувала причина отримання задоволення від фізичного навантаження, поліпшення фізичного самопочуття, то досягнення цієї мети визначали також за методикою САН (розділи «самопочуття»).

У тому випадку, коли домінувала причина оволодіння умінням самостійно займатися фізичними вправами, мету формулювали у вигляді переліку конкретних умінь, якими повинні були опанувати жінки.

При домінуванні інших причин занять фітнесом цілі формулювали на змістовному (якісному) рівні без вказівки кількісних параметрів їх задовільного досягнення, наприклад, досягти високої працездатності, розширити коло спілкування, підвищити його інтенсивність, підвищити впевненість в собі, нервово-психічну стійкість, підвищити професійну працездатність, стати модною, не відстати від інших і т. п.

4. Визначення змісту фізкультурно-оздоровчих занять з урахуванням поточних і проміжних цілей занять фітнесом.

При виборі змісту занять (фізкультурно-оздоровчих програм) в першу чергу враховували показники психодіагностики мотиваційної сфери занять фітнесом: жінкам пропонували ті програми, які найбільшою мірою забезпечували задоволення потреб, пов'язаних з домінуючими для кожної з них мотивами і цілями.

Зокрема, жінкам з домінуванням мотивів і цілей підвищення фізичної підготовленості та тілесної привабливості пропонували такі фізкультурно-оздоровчі програми:

1. BodyCondition – загальне силове тренування основних м'язових груп.
2. ABSBack & Strech – силове тренування, спрямоване на розвиток м'язів черевного преса і спини, в поєднанні з вправами на розтяжку.
3. Pump – силове тренування з використанням спеціального обладнання на всі м'язові групи.
4. Fitball – силове тренування з використанням Fitball.
5. UpperBody – силове тренування для розвитку м'язів рук, плечей, спини, грудей і преса.
6. LegTraning – силове тренування для розвитку м'язів ніг, сідниць і преса.
7. Bosu – силовий функціональний клас з використанням нестабільної поверхні.

Жінкам з домінуванням мотиву підвищення функціональних можливостей організму пропонувалися такі тренувальні програми, як Step, Aerobic Cycle, JungleGym.

Жінкам з домінуванням мотивів психологічної розрядки, зниження емоційної напруженості рекомендували такі фізкультурно-оздоровчі програми, як Mind&Body, Pilates, Yoga, Stretch, RollRelax, а також танцювальні напрямки: Oriental (танець живота); Dance Hall; SexyGO-GO; PoleDAnce.

Додатково при наданні жінкам рекомендацій з вибору фізкультурно-

оздоровчих програм для занять у фітнес-клубі враховували показники функціональних можливостей організму, сили розвитку м'язів тулуба, верхнього плечового поясу і ніг, особливості будови тіла.

Для того, щоб допомогти жінкам визначитися з вибором фізкультурно-оздоровчих програм, ми застосовували короткі (не більше 3 хвилин), оригінально оформлені рекламні відео-презентації, що містять лаконічну, доступну і наочно оформлену інформацію про: переважну спрямованість програми; зміст занять у вигляді фізичних вправ із застосуванням спеціального обладнання та інвентарю; професійну кваліфікацію та особисті якості тренера; факти, що свідчать про високу ефективність її використання. До розробки відеопрезентацій програм залучали інструкторів, які проводять ці програми у фітнес-клубі.

Остаточний вибір фізкультурно-оздоровчої програми для занять фітнесом жінки здійснювали з урахуванням своїх переваг на емоційному рівні (подобається / не подобається) і об'єктивної інформації про своє фізичне Я (функціональні можливості організму, фізичної підготовленості і статури), цільову спрямованість, зміст і умови реалізації програм (рекомендації тренера, відеопрезентація).

При цьому жінки могли вибрати форму організації занять за обраною програмою: з персональним тренером, в групі або самотійно з консультативною допомогою з боку інструктора.

Можливість вільного вибору фізкультурно-оздоровчої програми і форми її проведення створювала умови для переживання почуття задоволення від самого процесу занять фізичними вправами. Одні жінки отримували задоволення від занять через спілкування з подругами, які займаються поруч, інші - від того, що могли побути наодинці з собою. Одні жінки отримували задоволення від танцювальних рухів, інші – від силових вправ, треті – від аеробних вправ.

Загальним для всіх жінок було переживання задоволеності від фізичної

активності з тим змістом і в тому соціальному оточенні, які найбільшою мірою відповідають їх природно обумовленим властивостям темпераменту. Ці переживання сприяли формуванню у жінок фізкультурно-оздоровчої мотивації.

5. Методично грамотна організація занять фітнесом, що забезпечує досягнення особистісно-значущих цілей.

Відомо, що жінки, які займаються фітнесом, переживають почуття задоволення, з одного боку, від процесу занять фізичними вправами, з іншого, від результатів, які досягаються при цьому. І перше і друге багато в чому залежать від професіоналізму інструкторів, який проявляється в здатності спланувати і організувати ці заняття таким чином, щоб жінки, які займаються у фітнес-клубі, були повною мірою задоволені як змістом заняттям, так і його результатами. Тому ми приділяли велику увагу цьому фактору.

Це виявлялося в наступному:

- до роботи в якості тренерів та інструкторів фізкультурно-оздоровчих програм залучали фахівців, які мають базову фізкультурну освіту і певний досвід роботи в галузі оздоровчого фітнесу;
- створювали організаційні умови для підвищення професійної кваліфікації тренерів та інструкторів через навчання на методичних семінарах різного рівня та навчання на курсах, організованих провідними методичними центрами в галузі оздоровчого фітнесу;
- проводили методичні семінари із запрошенням провідних фахівців в галузі оздоровчого фітнесу;
- в якості критерію професіоналізму тренерів і інструкторів враховували ступінь задоволеності жінок роботою інструктора або тренера. Для визначення задоволеності проводили бліц-опитування жінок, які займаються з тренером, з двома питаннями:

1. Чи подобається Вам, як відбуваються заняття фітнесом?

2. Чи задоволені Ви результатами занять фітнесом?

Ми вважали, що відповіді на ці питання досить об'єктивно характеризують професіоналізм тренера і інструктора. При низькій задоволеності роботою тренера або інструктора ми вживали заходів для виправлення ситуації, що склалася, – від заходів, спрямованих на підвищення кваліфікації тренера і інструктора до його відсторонення від професійних обов'язків.

6. Створення сприятливого для кожної жінки, яка займається у фітнес-клубі, соціально-психологічного клімату в групах.

Одним із сильних мотиваційних чинників, що спонукають людину до певної діяльності, виступає соціальне середовище її здійснення. Сприятливий соціально-психологічний клімат в групі дозволяє кожній з жінок задовольнити потребу в спілкуванні, в симпатії з боку найближчого соціального оточення.

Для реалізації цієї умови ми враховували соціальні потреби жінок. Жінкам на співбесіді при виборі фізкультурно-оздоровчих програм пропонували відповісти на питання: З ким їм приємніше було б займатися фітнесом? Пропонували вибрати один з наступних можливих варіантів відповіді: наодинці; з подругою; з новими цікавими людьми; в змішаній групі, де є чоловіки і жінки. Жінкам, які вважали за краще займатися індивідуально без спілкування з оточуючими, пропонували або персонального тренера, або програму індивідуальних занять з консультацією з боку інструктора.

Ми розуміли, що для деяких жінок додатковим мотиваційним фактором виступає можливість займатися фітнесом в поєднанні зі спілкуванням з подругою (подругами). Тому для цієї категорії жінок доцільно надавати тимчасові знижки по оплаті занять фітнесом за умови залучення в ці заняття своїх подруг. Серед жінок, які прагнули через заняття фітнесом знайти нових друзів і подруг, необхідно формувати групи. В процесі занять варто проводити тренінги зі спілкування, які дозволяли особам, які займаються, ближче пізнати один одного. Особливо привабливими для жінок були заняття в змішаних групах, оскільки з'являлася можливість знайти супутника життя.

Особливу увагу звертали на профілактику виникнення міжособистісних відносин негативної спрямованості. В цьому випадку здійснювали всі заходи для того, щоб виключити можливість спілкування між жінками, які переживають почуття антипатії по відношенню одна до одної.

Одним із значущих суб'єктів спілкування в заняттях у фітнес-клубі виступає особистість тренера і інструктора.

Тому від тренера вимагали прояву таких особистих якостей, як:

- рівне доброзичливе ставлення до всіх, хто займаються;
- оптимізм і віра в те, що всі жінки, які займаються в його групі, досягнуть бажаного результату;
- почуття гумору, емоційна стійкість і спокій;
- відданість своїй справі і повна самовіддача.

Їх дії мали бути передбачуваними і зрозумілими для жінок. У свою чергу, він повинен був розуміти почуття, думки, наміри і установки жінок, які займаються. Взаєморозуміння тренера і жінок, які займаються, породжувало переживання почуття задоволення від спілкування між собою, що в свою чергу посилювало безпосередню емоційну привабливість занять у фітнес-клубі.

7. Створення позитивного емоційного фону занять.

Мотивація занять фізичними вправами може бути пов'язана з безпосередньою емоційною привабливістю самого процесу фізичної активності. Це забезпечувалося відповідністю змісту фізичних вправ інтересам жінок, які займаються: одним жінкам подобалися індивідуальні, іншим – групові заняття, одним – вправи силової спрямованості, іншим – ігрові вправи, третім – вправи танцювального характеру. Тому першою передумовою формування у жінок позитивного емоційного ставлення до занять фітнесом було надання можливості вибору вправ, які їм подобаються самі по собі, процес виконання яких доставляв їм задоволення.

Безпосередня емоційна привабливість занять фітнесом забезпечувалася, як зазначалося вище, створенням для кожної з них ситуації вільного

невимушеного і довірчого спілкування з іншими без переживання відчуття скутості і скутості, емоційної напруженості або нудьги.

Ніщо так не вбиває інтерес, як одноманітність і монотонія. І навпаки, новизна викликає поживлення орієнтувально-дослідного рефлексу, психологічно проявляється в посиленні безпосереднього інтересу до нового явища. Тому велику увагу приділяли різноманітності змісту і умов занять фітнесом, за можливості включали нові оригінальні вправи, змінювали характер і умови їх виконання.

Одним із чинників підвищення емоційного фону занять фітнесом виступав музичний супровід занять. При цьому застосовували як загальногрупові музичні записи, так і індивідуальне прослуховування жінками улюблених музичних творів через навушники.

8. Застосування мотиваційних тренінгів для безумовного прийняття позиції активного суб'єкта фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Сприйняття жінками причин досягнень або невдач у фізкультурно-оздоровчої діяльності багато в чому впливає на мотивацію до даної діяльності в майбутньому. Якщо успіх або невдача будуть пов'язуватися переважно з впливом невіддільних їм зовнішніх факторів або наявністю / відсутністю відповідних здібностей (які мало піддаються розвитку), то жінки частіше за все прийдуть до думки про марність докладених ними зусиль змінити свій фізичний вигляд.

Інша справа, коли успіх або невдачу жінки будуть пов'язувати з величиною доданих ними зусиль. Тому необхідно звертати увагу на формування у них переконань, що: рівень та зміст їх фізичної активності є керованими чинниками, залежними тільки від них (на відміну від зовнішніх факторів і внутрішнього чинника «спроможності»); фізична активність виступає основним фактором, який дозволяє задовольнити значимі для них потреби.

Відомо, що успіх, який пояснює дія зовнішніх факторів, викликає менше задоволення, ніж успіх, приписуваний дії внутрішніх чинників – власним

зусиллям. Тому прийняття жінками причинної схеми, в якій неуспіх пояснювався недостатністю власних зусиль, сприяло збереженню і розвитку фізкультурно-оздоровчої мотивації.

3.2. Аналіз мотивації, показників фізичного та психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку, які займаються у фітнес-клубі

У дослідженнях брали участь жінки першого періоду зрілого віку, які відвідують фітнес-клуб. Встановлено, що більшість респондентів правильно орієнтуються щодо відносної значущості факторів, що впливають на здоров'я (табл. 3.1). Так, 60 % жінок основним чинником, що визначає здоров'я, назвали спосіб життя, 20% – екологічні чинники, 10 % – спадковість, і 10 % – якість медичного обслуговування.

Але при цьому відносно адекватні ціннісні орієнтації жінок щодо здорового способу життя та фізкультурно-оздоровчої активності не реалізуються на практиці. Встановлено, що лише 30 % опитаних жінок регулярно включають заняття фізичною культурою та спортом у режим дня, лише 20 % займаються фізичними вправами самостійно.

Таблиця 3.1

Розподіл відповідей респондентів на питання анкети «Відношення до фізкультурно-оздоровчої діяльності», (n=10) %

Запитання та варіанти відповідей	Відповіді
Назвіть основний, на Вашу думку, фактор, що визначає здоров'я людини	
Спосіб життя	60
Екологічні фактори	20
Спадковість	10
Якість медичного обслуговування	10
Чи включаєте Ви заняття фізичною культурою в режим дня?	
Так	30
Ні	70
Чи займаєтесь Ви самостійно фізичними вправами?	
Так	30
Іноді (час від часу)	40
Ні	30
Чи цікавитеся Ви спортивними новинами?	
Так	60

Ні	40
Чи займаєтеся ви загартуванням організму?	
Так	30
Ні	70
Ви дотримуєтеся принципу «Ми їмо для того, щоб жити, а не живемо для того, щоб їсти»?	
Так	70
Ні	30
Чи часто ви хворієте на такі захворювання як грип, застуда, ГРВІ?	
Так	20
Ні	80
Назвіть причини, що перешкоджають систематичним заняттям фізичною культурою:	
Відсутність вільного часу	50
Немає відповідної матеріальної бази	20
Відсутність мотивів	10
Телевізор	10
Нестача коштів через переведення занять на платну основу	0
Шкідливі звички	0
Почуття хибної сором'язливості	10
Інші причини (лінь, втома)	30
Які мотиви спонукають Вас до занять фізичною культурою?	
Здоров'я	30
Формування характеру	10
Мода	10
Фізичний розвиток	20
Інші мотиви (фігура, активний відпочинок)	30

Тільки 30 % опитаних нами жінок систематично займається будь-якою руховою активністю. Поряд з цим частка жінок, які виявляють споглядальний інтерес (інтерес «вболівальника») до спорту значно більша: на запитання «Чи цікавитеся Ви спортивними новинами?» 60 % жінок відповіли ствердно.

Безпосереднє переживання «м'язової радості» від занять фізичними вправами, радість людського спілкування під час занять, гарний настрій, вся гама супутніх позитивних емоцій – все це залишається недоступним для більшості жінок. Це перешкоджає процесу формування потреби у фізичній активності. З іншого боку, слабкий розвиток цієї потреби виступає суб'єктивною умовою низького рівня фізичної активності.

Загартування є доступним, дешевим і дуже ефективним засобом

профілактики так званих застудних захворювань та грипу, на частку яких припадає близько половини всіх випадків тимчасової непрацездатності. Результати анкетування показали, що на запитання: «Чи займаєтеся ви загартуванням організму?», тільки 30 % респондентів дали позитивну відповідь.

Харчування – основна біологічна потреба організму. Воно дає енергію, необхідні речовини для зростання та розвитку організму та регулювання обміну речовин. Раціональне харчування забезпечує правильне зростання і формування організму, зберігає здоров'я, сприяє подовженню тривалості життя. Поруч із курінням і пияцтвом, значним чинником, що перешкоджає збереженню фізичного здоров'я, є переїдання та її неминучий наслідок - ожиріння. Більшість респондентів розуміє це: на питання «Ви дотримуєтеся принципу «ми їмо для того, щоб жити, а не живемо для того, щоб їсти?» - Позитивно відповіді дали 70 % респондентів.

Низький рівень фізичної активності більшості респондентів, ігнорування заходів загартовування, виступає, на наш погляд, основною причиною, що 20 % часто хворіють на ГРВІ.

В якості основної причини, що перешкоджає заняттям фізичними вправами, жінки називають нестачу вільного часу, що збігається з думкою більшості вчених та фахівців про те, що першою обов'язковою умовою для фізкультурно-оздоровчої діяльності є, безумовно, вільний час . Іншою перешкодою є недостатність коштів у зв'язку з переведенням занять фізичною культурою на платну основу. Процес занять фізичними вправами може бути досить повноцінним без матеріальної бази – відповідних будівель і споруд, оснащених необхідної апаратурою, устаткуванням і технічними пристроями, і навіть особистого інвентарю, одягу та різноманітних спортивного інвентарю. Причина «Немає відповідної матеріальної бази» ставиться респондентами на 3 місце. Як інші причини були названі відсутність мотивів – 10 %, телевізор – лінь і втома – 30 %, почуття хибної сором'язливості – 10 %.

Аналізуючи відповіді питання «Які мотиви спонукають Вас до занять фізичною культурою?», ми виявили, що для 30 % респондентів основним

мотивом занять фізичною культурою виступає потреба у здоров'я. На другій позиції за значимістю знаходиться прагнення до поліпшення показників фізичного розвитку, на третій - прагнення до формування характеру. 30 % респондентів використовує заняття фізичними вправами для корекції недоліків статури, формування красивої фігури, організації вільного часу. Тільки 10 % респондентів займаються фізичними вправами з міркувань престижності, слідування моді на заняття певними видами рухової активності.

Узагальнюючи результати дослідження, можна зробити висновок, що більшість жінок вважає, що основним фактором, що визначає здоров'я, є здоровий спосіб життя, включаючи заняття фізичними вправами, загартовування, правильне харчування. Однак ця позиція найчастіше залишається лише декларованою, не підкріпленою реальним включенням у фізкультурно-спортивну діяльність, а інтерес до спорту проявляється на рівні споглядального ставлення до нього як до видовища.

Як основна причина, що перешкоджає заняттям фізичними вправами, випробувані називають нестачу вільного часу. Другими за значимістю причинами називаються недостатність коштів у зв'язку з переведенням занять у них на платну основу та відсутність відповідної матеріальної бази. Для половини випробуваних основним мотивом занять фізичною культурою є потреба у здоров'ї. На другій позиції за значимістю перебуває прагнення поліпшення показників фізичного розвитку, третьої – прагнення формування рис характеру. В цілому, результати виконаного нами дослідження говорять про актуальність проблеми формування позитивного ставлення дорослого населення до занять фізичною культурою та спортом.

Порівняльний аналіз експериментальних даних, наведених у таблиці 3.2, показав, що для жінок першого періоду зрілого віку домінуючими мотивами занять фітнесом є внутрішні процесуальні мотиви – емоційна розрядка, зняття психічної напруги, емоційно приваблива організація вільного часу та задоволення від фізичного навантаження, поліпшення

фізичного самопочуття

Таблиця 3.2

Відносна сила мотивів занять фітнесом жінок першого періоду зрілого віку», (n=10)

Мотиви занять фітнесом	Відповіді, місце
Розвиток фізичних якостей та функціональних можливостей організму	3
Підвищення тілесної привабливості (фігура, статура)	4
Емоційна розрядка, зняття психічної напруги, емоційно-приваблива організація вільного часу	1
Задоволення від фізичного навантаження, покращення фізичного самопочуття	2
Оволодіння вмінням самостійно займатися фізичними вправами	5
Можливість спілкування з подругами, розширення кола друзів та знайомих	6
Підвищення впевненості у собі, нервово-психічної стійкості до стресу	7
Збереження та підвищення професійної працездатності	9
Бажання бути модним, не відставати, йти в ногу з часом	8

Висока значущість процесуальних мотивів пояснюється відносною новизною виконуваних жінками вправ щодо їх рухового досвіду. Перемикаючи свою психічну і фізичну активність на вправи фітнесу, потрапляючи в нові умови (фітнес зал, оригінальне спортивне обладнання), вони отримують можливість на час відволіктися, розвантажитися від традиційних видів фізичних та психоемоційних навантажень.

Внутрішній процесуальний мотив – можливість спілкування з подругами, розширення кола друзів і знайомих виявився не дуже значущим. Це зумовлено тим, що жінки мають невеликий стаж спільних занять у групі і міжособистісні відносини є поки що недостатньо розвиненими. Іншою причиною є те, що розвитку цих відносин у фітнес-клубах з боку тренерів та інструкторів не приділяється достатньої уваги.

На третій та четвертій за значимістю позиціях знаходяться внутрішні

результативні мотиви – розвиток фізичних якостей та функціональних можливостей організму та підвищення тілесної привабливості. Приблизно таку ж значимість має внутрішній результативний мотив - оволодіння вмінням самостійно займатися фізичними вправами. Дещо нижче за значимістю розташовується мотив підвищення впевненості в собі, нервово-психічної стійкості до стресу. На наш погляд, для підвищення значущості результативних мотивів необхідний певний час занять фітнесом, протягом якого виявиться відчутний позитивний оздоровчий і розвиваючий ефект. Випробувані повинні на особистому досвіді переконатися, що заняття фітнесом призводять до задоволення потреб, що лежать в основі цих трьох внутрішніх результативних мотивів. З іншого боку, тренери та інструктори у своїй роботі не акцентують увагу позитивних зрушень у показниках функціональних можливостей організму, фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Почуття задоволеності від результатів своєї діяльності, виступає, на думку психологів, важливим фактором, що стимулює здійснення цієї діяльності. Це становище справедливо щодо будь-якого виду діяльності, у тому числі й для фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Слід підкреслити, що частина тих, хто займається, ймовірно, задоволена рівнем своїх функціональних можливостей, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, впевненості та нервово-психічної стійкості. Тому можливість подальшого підвищення їх показників не є для цієї категорії випробуваних особливо значущою. Далі місця за значимістю займають зовнішні мотиви – збереження та підвищення професійної працездатності та бажання бути модною, не відставати, йти в ногу з часом. Значимість цих факторів пов'язана усвідомленням і переживанням жінками своєї ролі і свого місця визначеної у сфері професійної діяльності та в галузі соціальних відносин.

У досліджуваних жінок спостерігалися відносно низькі показники самооцінки реального фізичного Я – 3,20 бала (табл. 3.3.). Рівень домагань щодо розвитку фізичного Я становив 7,85 бала. Реальна самооцінка

впевненості у собі склала у жінок 3,60, ідеальна самооцінка – 8,60. Отже, мотиваційний компонент фізкультурно-оздоровчої мотивації в жінок першого зрілого віку перебуває в середньому розвитку. Він характеризується домінуванням внутрішніх процесуальних мотивів, другою за значимістю позиції перебувають внутрішні результативні мотиви, на третій – зовнішні стосовно фізкультурно-оздоровчої діяльності мотиви. Самооцінка фізичного Я також знаходиться на рівні, нижчому від середнього.

Таблиця 3.3

**Показники самооцінки характеристики фізичного Я жінок
першого періоду зрілого віку, (n=10)**

Показники самооцінки	Реальне Я	Ідеальне Я
Знання в області фізичної культури і спорту	2,85±0,57	7,25±0,64
Фізичне здоров'я	3,55±0,62	7,75±0,49
Фігура, статура	3,55±0,86	8,20±0,90
Уміння займатися фізичними вправами	2,60±0,62	7,55±0,98
Фізична підготовленість	3,05±0,64	7,75±0,85
Впевненість	3,60±0,62	8,60±0,62
Загальна оцінка	3,20±0,43	7,85±0,50

Когнітивний компонент. Показники виконання випробуваними тестових завдань, що передбачають теоретичні знання в галузі фізкультурно-оздоровчої діяльності, наведені в таблиці 3.4. Аналіз експериментальних даних говорить про відносно низький рівень розвитку когнітивного компонента фізкультурно-оздоровчої мотивації – випробувані виконали правильно в середньому 3,5 завдань з 10. Ще нижчими є показники самооцінки випробуваними своїх знань у галузі фізичної культури і спорту – 2,85 (табл. 3.3).

Таблиця 3.4

**Показники якості засвоєння знань та умінь фізкультурно-
оздоровчої діяльності жінок, бали (X±δ)**

Показники	Результат
Теоретичні знання	3,5± 1,5
Методичні уміння та навички	2,6 ±1,2

Це свідчить про їх низьку фізкультурну грамотність, що обумовлено, на наш погляд, тим, що традиційна практика фізичного виховання в загальноосвітній школі та у ЗВО зорієнтована більше на розвиток тілесності, ніж на озброєння знаннями та вміннями в галузі оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Поведінковий компонент. Дані наведені в табл. 3.3, свідчать про низькі показники володіння випробуваними способами організації самостійних занять фізичними вправами жінки набрали в середньому 2,6 з 9 можливих, іншими словами, вони змогли правильно виконати лише кожне третє методичне завдання. Про можливу причину низької фізкультурної грамотності ми вже говорили вище.

У таблиці 3.5 наведено показники функціональних можливостей організму, фізичного розвитку, які розглядалися нами як критерії розвитку поведінкового компонента фізкультурно-оздоровчої мотивації. Аналіз наведених даних свідчить про те, що вони у більшості випробуваних дещо нижчі за нормативні значення. Це відноситься і до показників функціональних можливостей організму, що побічно відображає стан фізичного здоров'я жінок, і до показників фізичного розвитку, що характеризує гармонійність статури.

Таблиця 3.5

**Показники морфо-функціонального стану досліджуваних жінок
першого періоду зрілого віку, n=10, ($x \pm \delta$)**

Показники	Значення
Індекс Кегле, г/см	377,9± 25,8
Індекс талії, ум.од	2,26 ±0,12
Індекс живота, ум.од	1,75 ±0,06
Індекс стегна, ум.од.	2,87 ±0,15
Індекс плеча, ум.од	6,25 ± 0,43
ЧСС у стані відносного спокою, уд./хв.	72,0 ± 4,20
АТ систолічний, мм.рт.ст.	120,0 ±4,80
АТ діастолічний, мм.рт.ст.	75,0 ±5,18
Проба Руф'є, ум.од.	7,44 ±1,51
Адаптаційний потенціал ум.од	2,03±0,08

Дані, наведені в таблиці 3.3, говорять про відносно низькі показники самооцінки випробуваними фізичного здоров'я (3,55 бала), фігури і статури (3,55 бала) і фізичної підготовленості (3,05 бала). Вони низько оцінюють властивий їм рівень володіння методами організації занять фізичними вправами – 2,60 (табл. 3.3.). Для них характерний також і невисокий рівень домагань щодо бажаного розвитку цих характеристик у майбутньому – фізичного здоров'я (7,75 бала), фігури та статури (8,20 бала), вміння займатися фізичними вправами (7,55 бала) та фізичної підготовленості (7,75 бала).

Отримані нами дані збігаються з результатами досліджень інших авторів, що показують, що жінки молодого віку, які ведуть малорухливий спосіб життя, мають низький рівень здоров'я та середній рівень фізичної працездатності, ряд захворювань. У ці роки відбуваються вікові зміни в скелетних м'язах і суглобах, спостерігається зниження показників силової витривалості, швидкісно-силових якостей, гнучкості, збільшення жирового компонента і зниження м'язового в складі тіла.

Висновки до розділу 3

Таким чином, фізкультурно-оздоровча мотивація жінок першого періоду зрілого віку характеризується середнім рівнем розвитку мотиваційного компонента, низькими показниками когнітивного компонента і близькими до середнім значенням показниками поведінкового компонента. Виняток становлять методичні вміння та навички, що знаходяться на низькому рівні розвитку. Отримані результати дослідження покладено в основу розробки практичних рекомендацій щодо підвищення мотивації жінок першого періоду зрілого віку, які займаються у фітнес клубах до занять фізичними вправами. Оцінка ефективності розроблених практичних рекомендацій на формування мотивації жінок буде предметом наших подальших досліджень.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури дозволив встановити, що фізкультурно-оздоровча мотивація визначається науковцями як психічний стан установки людини, який обумовлений переживанням потреб, що задовольняються фізкультурно-оздоровчою діяльністю, знаннями в галузі цієї діяльності, самооцінкою своїх можливостей щодо цієї діяльності, критеріями задовільного досягнення її цілей, очікуваними оцінками інших людей процесу та результатів діяльності, і визначає зміст і рівень виявленої ним психічної та фізичної активності у конкретних життєвих ситуаціях.

2. Більшість жінок вважає основним фактором, що визначає здоров'я, здоровий спосіб життя, включаючи заняття фізичними вправами, загартування, правильне харчування. Однак ця позиція найчастіше залишається тільки декларованою, не підкріпленою реальним включенням до оздоровчої діяльності, а інтерес до рухової активності виявляється на рівні споглядального ставлення щодо неї. Основною причиною, що перешкоджає заняттям фізичними вправами, жінки називають нестачу вільного часу. Другими за значимістю причинами називаються недостатність коштів та відсутність відповідної матеріальної основи. Для половини випробуваних основним мотивом занять фізичною культурою виступає потреба у здоров'я. На другій позиції за значимістю знаходиться прагнення до поліпшення фізичного розвитку, на третій – прагнення до формування характеру.

3. Розроблено алгоритм формування мотивації до рухової активності жінок першого періоду зрілого віку, які займаються у фітнес-клубі.

- моніторинг показників самопочуття, активності і настрою, фізкультурно-оздоровчої мотивації, функціональних можливостей організму, фізичних якостей і статури;

- озброєння знаннями закономірностей і механізмів впливу занять обраним видом фізичних вправ на задоволення особистісно-значущих для кожної конкретної жінки потреб;
- формування перспективи особистісно значущих і реально досяжних цілей занять у фітнес-клубі;
- розробка змісту фізкультурно-оздоровчих занять з урахуванням оперативних, проміжних і етапних цілей занять фітнесом;
- методично грамотна організація занять фітнесом, що забезпечує досягнення особистісно-значущих цілей кожній займається;
- створення сприятливого для кожної жінки соціально-психологічного клімату в процесі занять у фітнес-клубі;
- створення позитивного емоційного фону занять;
- застосування мотиваційних тренінгів для безумовного прийняття позиції активного суб'єкта фізкультурно-оздоровчої діяльності

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Для підвищення ефективності формування фізкультурно-оздоровчої мотивації у жінок у процесі занять у фітнес-клубі слід проводити моніторинг показників самопочуття, активності та настрою, фізкультурно-оздоровчої мотивації, функціональних можливостей організму, фізичних якостей та статури. З жінками, які прийшли займатись у фітнес-клуб, проводилося вхідне тестування. Засоби психодіагностики, що проводяться в перший день, включають визначення показників самопочуття, активності та настрою із застосуванням методики САН, самооцінку реального та ідеального фізичного Я, анкетне опитування із застосуванням розробленої нами анкети «Сила фізкультурно-оздоровчої мотивації», виконання Завдання оцінити суб'єктивну значущість мотивів, що спонукають їх займатися фітнесом.

У другий день проводиться вимірювання частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, показників довжини та маси тіла, обхватні розміри. Проведення вхідного тестування значимо для самопізнання жінками окремих характеристик свого фізичного Я, що є підставою для формування у них позитивного емоційно-ціннісного ставлення до його подальшого розвитку. Іншим напрямком використання даних вхідного тестування виступає визначення мети, завдань, змісту та процесу занять фітнесом. Це здійснюється у процесі індивідуального обговорення з кожною з жінок мети та завдань занять фітнесом, вибору відповідної їм фізкультурно-оздоровчої програми, визначення основних параметрів допустимого тренувального навантаження.

Поточне тестування проводиться для визначення проміжних результатів занять фітнесом, досягнутих персонально кожною з жінок та їх оцінювання. При плануванні та проведенні поточного тестування слід звертати увагу на його періодичність і зміст. При обговоренні результатів поточного тестування з жінками враховуються величина темпу приросту вимірюваного показника та ступінь його розбіжності із запланованими цільовими значеннями.

Переживання успіху від результатів, що досягаються, виступає важливим фактором посилення фізкультурно-оздоровчої мотивації жінок.

Велике значення має конкретизації цілей – відомо, що чим конкретніше сформульована мета, тим легше регулювати ступінь активності, спрямованої на її досягнення, тим краще відстежити ступінь її досягнення. При визначенні кількісних параметрів цих цілей слід враховувати показники вхідного та поточного тестування. Це дозволяє визначити ті параметри, які є для жінок реально доступними. Такий підхід, з одного боку, націлює жінок на досягнення конкретних та найбільш значущих цілей, з іншого, дозволяє систематично відстежувати хід їхнього досягнення. При виборі змісту занять (фізкультурно-оздоровчих програм) в першу чергу слід враховувати показники психодіагностики мотиваційної сфери занять фітнесом: жінками потрібно пропонувати ті програми, які більшою мірою забезпечують задоволення потреб, пов'язаних з домінуючими для кожної з них мотивами - лямі. Зокрема, жінкам з домінуванням мотивів та цілей підвищення фізичної підготовленості та тілесної привабливості можна рекомендувати такі фізкультурно-оздоровчі програми: Body-Condition – загальне силове тренування основних м'язових груп; ABSBack&Strech – силове тренування, спрямоване на розвиток м'язів черевного преса та спини, у поєднанні з вправами на розтяжку; Pump – силове тренування із використанням спеціального обладнання на всі м'язові групи; Fitball – силове тренування із використанням Fitball; UpperBody - силове тренування для розвитку м'язів рук, плечей, спини, преса; LegTraning – силове тренування для розвитку м'язів ніг, сідниць та преса; Bosu – силовий функціональний клас із використанням нестабільної поверхні. Жінкам з домінуванням мотиву підвищення функціональних можливостей організму можна запропонувати такі тренувальні програми, як Step, Aerobic Cycle, JungleGym.

Жінкам з домінуванням мотивів психологічної розрядки, зниження емоційної напруженості рекомендуються такі фізкультурно-оздоровчі

програми, як Mind&Body, Pilates, Yoga, Stretch, RollRelax, а також танцювальні напрямки: Oriental - танець живота; Dance Hall; SexyGO-GO; PoleDance. Додатково при рекомендаціях жінкам на вибір фізкультурно-оздоровчих програм для занять у фітнес-клубі враховуються показники функціональних можливостей організму, сили розвитку м'язів тулуба, верхнього плечового пояса та ніг, особливості статури. Можливість вільного вибору фізкультурно-оздоровчої програми та форми її проведення створює умови для переживання почуття задоволення від самого процесу занять фізичними вправами, що сприяє формуванню фізкультурно-оздоровчої мотивації. Відомо, що жінки, які займаються фітнесом, переживають почуття задоволення, з одного боку, від процесу занять фізичними вправами, з іншого, від результатів, що досягаються при цьому. І перше і друге багато в чому залежать від професіоналізму інструкторів, що виявляється у здатності спланувати і організувати ці заняття таким чином, щоб жінки, які займаються у фітнес-клубі, були повною мірою задоволені як змістом заняттям, так і його результатами.

Особливу увагу потрібно приділяти створення сприятливого для кожної жінки соціально-психологічного клімату у групах у фітнес-клубі. Для реалізації цієї умови жінкам на співбесіді пропонується відповісти на запитання: З ким їм приємніше було б займатися фітнесом? Пропонуються такі можливі варіанти відповіді: із самим собою; з подругою; з новими цікавими людьми; у змішаній групі, де є чоловіки та жінки.

У процесі занять корисно проводити тренінги спілкування, які дозволяють тим, хто займається ближче дізнатися один одного. У програму занять включаються вправи, що передбачають діяльну взаємодію, що займаються між собою. Особливо привабливими для жінок (особливо незаміжніх) заняття в змішаних групах, оскільки з'являється можливість знайти супутника життя. Слід звертати увагу на профілактику виникнення міжособистісних відносин негативної спрямованості.

Одні з значних суб'єктів спілкування при заняттях у фітнес-клубі виступає особистість тренера та інструктора. Тому від тренера потрібно прояв таких особистісних якостей, як: рівне доброзичливе ставлення до всіх, хто займається; оптимізм і віра в те, що всі жінки, що займаються в групі, досягнуть бажаного результату; почуття гумору, емоційна стійкість і спокій; відданість своїй справі і повна самовіддача.

Позитивний емоційний фон занять виступає важливим мотиваційним фактором. Його створення має забезпечуватися наданням можливості вибору вправ, які подобаються жінкам власними силами, процес виконання яких приносить їм задоволення.

Безпосередня емоційна привабливість занять фітнесом забезпечується, як зазначалося вище, створенням для кожної з жінок ситуації вільного довірчого спілкування з іншими без переживання відчуття скутості та стиснення, емоційної напруженості або нудьги. Велику увагу слід приділяти різноманітності змісту та умов занять фітнесом - по можливості потрібно включати нові оригінальні вправи, змінювати характер та умови їх виконання. У процесі занять потрібно по можливості застосовувати вправи ігрового та змагального характеру. Одним із прийомів підвищення емоційного фону виступає музичний супровід занять.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акулова В. Підходи до побудови профілактико-оздоровчих занять жінок другого зрілого віку. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016;3(53):7-10.
2. Ананьев БГ. Психология и проблемы человекознания: избранные психологические труды / Б. Г. Ананьев ; [под ред. А. А. Бодалева]. – Воронеж, МОДЭК, 1996. 383 с.
3. Анашкина НА. Социокультурные факторы и социально-педагогические механизмы формирования рекреационно-оздоровительной деятельности женщин: автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04. М., 2006. 21с.
4. Андреева О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014;3:35–40.
5. Апанасенко ГЛ. Индивидуальное здоровье как предмет исследования. 2007;4:44-6.
6. Арефьев ВГ, Левінська КІ. Використання інноваційних фітнес-технологій у корекції рівня фізичного стану осіб зрілого віку. Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. 2016;1:8–10.
7. Асеев ВГ. Мотивация поведения и формирование личности. 2003. 158 с.
8. Баевский РМ. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. 1997. 236 с.
9. Береснев Е. Секреты успешных тренировок <http://health.mail.ru/fitness/columns/author/3/?page=2>
10. Бибик РВ. Структура мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности женщин первого зрелого возраста: http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/2010_9/10brvcia.pdf
11. Благій ОЛ, Лисакова НМ. Тенденції розвитку групових фітнес-програм Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013;2:54-58.

12. Булатова ММ, Андреева ОВ., Благій ОЛ. Фітнес-програми та сучасні рекреаційно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т.Ю. Круцевич. 2018. Т.2. 415-427.
13. Василенко ММ, Воробйова АВ. Психосоматичний підхід до програмування фізкультурно-оздоровчих занять. Теорія та методика фіз. виховання і спорту. 2011;3:40–2.
14. Власенко ТН. Дифференцированная методика оздоровительных занятий с женщинами 20-35 лет в физкультурно-спортивных клубах: авто-реф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Т. Н. Власенко. Хабаровск, 2006. 24 с.
15. Грец ИА. Индивидуальное программирование занятий оздоровительной физической культурой для женщин 30-40 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 Малаховка, 2001. – 24 с.
16. Губин ГИ. Старение и оздоровительные тренировки. Вестник спортивной медицины России. 2007;3-4(18-19):3-8.
17. Гудселл Э. Фитнес. Шаг за шагом к хорошему самочувствию и отличной форме. 2003. 157 с.
18. Гурвич АВ. Применение инновационных фитнес-технологий в военно-образовательных учреждениях и спортивных клубах для поддержания здорового образа жизни : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 Санкт-Петербург, 2007. 24 с.
19. Гуськов, С. И. Женщина. Физическая активность. Здоровье / С. И. Гуськов, В. А. Панков. 2000. 259 с.
20. Давидчук О., Бобилева О., Гнітецька Т. Рейтинг популярності фітнес-програм серед жінок другого періоду зрілого віку м. Луцька Волинської області // Фізична культура, спорт і здоров'я людини [Текст]: зб. тез доп. III Регіон. наук.-практ. студ. конф. (20 груд. 2020 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. ЛесіУкраїнки, 2020. – С.75-76. (98 с.)
21. Даценко СС. Организация и методика проведения оздоровительных занятий волейболом с женщинами среднего возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Краснодар, 2007. 24 с.

22. Дутчак МВ. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015;2: 44-52.
23. Еракова ЛА. Построение фитнес-программ по аквааэробике для женщин: методические рекомендации. 2013. 25 с.
24. Жигалова ЯВ. Проектирование комплексных оздоровительных фитнес-программ для женщин 30-50 летнего возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 М., 2003. 24 с.
25. [Здоров'я - 2020: український вимір](http://1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_2?pf3516=3748&skl=8) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: 1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_2?pf3516=3748&skl=8.
26. Ильин Е П. Мотивация и мотивы. СПб. : Питер, 2006. 512 с.
27. Ишанова О В. Комплексная методика занятий оздоровительной аэробикой с женщинами 25 - 35 летнего возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 Волгоград, 2008. 23 с.
28. Кандаурова НВ. Маркетинг физкультурно-оздоровительных организаций, ориентированных на работу с женщинами : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 М., 2005. 23 с.
29. Лисицкая ТС. Принципы оздоровительной тренировки. 2004;8:34-40.
30. Лисицкая ТС. Социологический анализ доминирующих мотиваций занимающихся в фитнес-клубах. Теория и практика физической культуры. 2004;2:37-8.
31. Лихачев ОЕ. Мотивы занятий оздоровительной физической культурой женщин 35-45 лет. Ученые записки. 2008;11(45):56-9.
32. Луковська ОЛ. Побудова індивідуальних програм кондиційних тренувань для жінок: [монографія] Дніпропетровськ: Журфонд, 2014. 220 с.
33. Максимова К, Мулик В. Моніторинг стану здоров'я й рівня фізичного розвитку жінок першого, другого зрілого віку, що відвідують оздоровчі фітнес-заняття. Молода спортивна наука України. 2014;4:63-8.
34. Масалова ОЮ. Формирование ценностного отношения женщин зрелого

возраста к здоровью в процессе занятий шейпингом : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 Смоленск, 2007. 23 с.

35. Маслоу А. Мотивация и личность. 2004. 352 с.

36. Москаленко Н., Пацалюк К. Особливості побудови програм фізкультурно-оздоровчих занять для осіб зрілого віку, 2016 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [sportvisnyk.vnu.edu.ua > index.php > sportvisnyk > article > download](http://sportvisnyk.vnu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/download)

37. Плаксина ОИ. Индивидуальная оздоровительно-силовая подготовка женщин, занимающихся в фитнес-клубе : автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / О. И. Плаксина. Москва, 2008. 24 с.

38. Рубинштейн СЛ. Основы общей психологии. 2000. 712 с.

39. Савин СВ. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с женщинами зрелого возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С. В. Савин. М., 2008. 24 с.

40. Синенко ГС. Социально-педагогические условия формирования рекреативно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Г. С. Синенко. М., 2011. 24 с.

41. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. 1986. 391 с.

42. Хоули ЭТ, Френкс ДС. Оздоровительный фитнес, 2005. 214-18.

43. ACSM's health-related physical fitness assessment manual / American college of sport medicine; G. B. Dwyer, S. E. Davis.– 2nd ed. Philadelphia [etc.] : Wolters Kluwer ; Lippincott Williams & Wilkins, 2008. XIV, 192 pp. 27.

44. American College of Sports Medicine. Position Stand: progression models in resistance training for healthy adults. Med Sci Sports Exerc. 2009;41(3):687 – 708.

45. American College of Sports Medicine. Position Stand: Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. Med Sci Sports Exerc. 2011;43(7):1334–1359.

46. American College of Sports Medicine. Position Stand: the recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Med Sci Sports Exerc.* 1998;30(6):975–91. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.mhhe.com/hper/nutrition/williams/student/appendix>
47. Brooks D.S. *The Complete Book of Personal Trainer*. Champaign: Human Kinetics, 2004. 590 pp.
48. Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization. Switzerland 2010. 60 p. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf
49. Greenberg J. *Physical Fitness & Wellness: Changing the Way You Look, Feel and Perform*. Champaign: Human Kinetics, 2004. 520 pp.
50. Haskell WL, Lee IM, Pate RR, et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc.* 2007; 39:1423-34..
51. Heyward V.H. *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription*. 5th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2006. 426 pp.
52. Howley E. *Fitness Professional's Handbook*. Human Kinetics, 2007. 568 pp.
53. *Fitness for college and life* / WE. Prentice. WCB/McGrawHill, 1997. 451p.
54. *Physical activity and health* / ed. C. Bouchard, S.N.Blair, W.L.Haskell. Champaign: Human Kinetics, 2007. 410 p.
55. *Physical Activity Guidelines for Americans*. 2008. U.S. Dept. of Health and Human Services. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/>
56. Sharkey BJ. *Fitness and Health: [aerobic fitness, muscular fitness, nutrition, weight control]*. Champaign: Human Kinetics, 2007. 430 pp.
57. Swain D. *Exercise Prescription A Case Study Approach to the ACSM Guidelines*. 2th ed. Champaign: Human Kinetics, 2007. – 208 pp

ДОДАТКИ

Анкета «Ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності»

Інструкції. Уважно прочитайте питання анкети та виберіть варіант відповіді, який найбільшою мірою відповідає Вашій поведінці чи відношенню. Виділіть цю відповідь галочкою або підкресленням.

1. Назвіть основний, на Вашу думку, фактор, що визначає здоров'я людини

Спосіб життя

Екологічні фактори

Спадковість

Якість медичного обслуговування

2. Чи включаєте Ви заняття фізичною культурою в режим дня?

Так Ні

3. Чи займаєтесь Ви самостійно фізичними вправами?

Так Не завжди Ні

4. Чи відвідуєте ви якісь фізкультурні клуби та спортивні секції?

Так Ні

5. Чи цікавитесь Ви спортивними новинами?

Так Ні

6. Чи займаєтесь ви загартуванням організму?

Так Ні

7. Ви дотримуєтесь принципу «Ми їмо для того, щоб жити, а не живемо для того, щоб їсти»?

Так Ні

8. Чи часто ви хворієте на такі захворювання як грип, застуда, ГРВІ?

Так Ні

9. Назвіть причини, що перешкоджають систематичним заняттям фізичною культурою:

Відсутність вільного часу

Немає відповідної матеріальної бази

Відсутність мотивів

Телевізор

Нестача коштів через переведення занять на платну основу

Шкідливі звички

Почуття хибної сором'язливості

Інші причини (лінь, втома)

10. Які мотиви спонукають Вас до занять фізичною культурою?

Здоров'я

Формування характеру

Мода

Фізичний розвиток

Інші мотиви (фігура, активний відпочинок)

Анкета "Сила фізкультурно-оздоровчої мотивації"

Нами вивчаються особливості мотивації занять фізичними вправами, зокрема й у фітнес-клубах. Уважно прочитайте затвердження і виберіть один із трьох варіантів відповіді, який відповідає Вашій поведінці в ситуації, що описується, або відношенню. Позначте свій вибір, обвівши кружком номер відповідної відповіді.

1. Щоб бути у хорошій фізичній формі, я займаюся фізичними вправами систематично не менше трьох разів на тиждень:

- 1) так, я до цього прагну і можу сказати, що це у мене найчастіше виходить;
- 2) займаюся не регулярно, через «раз», за настроєм, залежно від ситуації;
- 3) розумію, що треба займатися фізичними вправами, але часто не можу подолати ліню, інерцію колишнього способу життя.

2. Опинившись в іншому місті у відрядженні, я обов'язково постараюся знайти можливість для продовження занять фізичними вправами:

- 1) так, я постараюся не пропустити заняття і знайти відповідний фітнес-клуб та час;
- 2) не витрачатиму час і сили для пошуку відповідного місця і часу для занять, але якщо раптом нагодиться можливість, скористаюся нею;
- 3) ні, це не про мене, я вважаю за краще відпочити від занять фізичними вправами.

3. Навіть якщо у мене немає відповідного настрою або накопичилася втома, я:

- 1) обов'язково знайду час для запланованого в цей день зайняття фізичними вправами, у тому числі і у фітнес-клубі;
- 2) не завжди так, іноді буває, що «втома і настрої» використовую для обґрунтування пропуску заняття;
- 3) відсутність настрою і втома найчастіше призводять до думки відпочити від фізичних вправ.

4. Пішовши в чергову відпустку, я зроблю все можливе, щоб не припинити систематичні заняття фізичними вправами:

- 1) так, це про мене;
- 2) якщо буде можливість займатися фізичними вправами (вільний час, місця для занять тощо), скористаюся, але спеціально витратити час та зусилля для пошуку цієї можливості не збираюся;

3) ні, під час відпустки відпочиватиму і від фізичних вправ.

5. Чи переживаєте Ви почуття задоволення безпосередньо від самих фізичних вправ (радість руху)?

1) так, я отримую задоволення від руху;

2) іноді виконання емоційно привабливих для мене фізичних вправ приносить мені задоволення;

3) дуже рідко, якщо я займаюся фізичними вправами, то тільки через прагнення отримати певний ефект.

6. Щоб бути зовні привабливою, бути модною і не відстати від життя, я волю витратити частину фінансових коштів:

1) швидше заняття у престижному фітнес-клубі, ніж модну річ;

2) важко відповісти, для мене однаково важливі і заняття у фітнес-клубі та модний одяг;

3) звичайно, на модну річ, можливість займатися у фітнес-клубі для мене не така значуща.

7. Якщо подруга, з якою ми разом займалися у фітнес-клубі, сьогодні чомусь змушена пропустити заняття, я:

1) все одно займатимусь, навіть і без неї;

2) залежно від настрою або піду у фітнес-клуб або пропущу заняття;

3) зроблю, як і подруга, собі перерву у заняттях.

8. Якщо вартість занять у фітнес-клубі піднімуть на 20-25%, то я:

1) все одно продовжу заняття в ньому - ефект від занять у фітнес-клубі для мене більш значущий;

2) якщо не знайду фітнес-клуб дешевше, подумаю, чи варті заняття у колишньому фітнес-клубі цих грошей;

3) прийду до висновку, що можна прожити і без фітнес-клубу.

9. Труднощі, що іноді виникають при виконанні вправ у фітнес-клубі (великі фізичні навантаження, координаційна складність тощо):

1) мене не лякають, а навпаки, стимулюють до їхнього подолання;

2) викликають іноді бажання припинити заняття у фітнес-клубі;

3) вагомий для мене привід припинити заняття у фітнес-клубі, не бачу сенсу займатися самокатуванням.

10. Зміна тренера-інструктора, зміна розкладу у фітнес-клубі, зміна місця проживання – всі ці фактори для мене:

- 1) не привід кинути заняття у фітнес-клубі, головне – щоб був відчутний ефект від занять;
- 2) можуть залежно від ситуації, що склалася в даний момент і настрою вплинути на бажання піти або не піти на заняття у фітнес-клуб;
- 3) можуть стати причиною припинення занять у фітнес-клубі.

Перший варіант відповіді оцінюється в один бал, другий – у два бали, третій – у три бали. За показник сили фізкультурно-оздоровчої мотивації приймається сума набраних балів за відповідями на 10 питань анкети.

Анкета «Мотиви занять у фітнес-клубі»

1. Уважно ознайомтеся з описом 9 можливих причин занять жінок у фітнес-клубах.

2. Оцініть ці причини за ступенем значущості для Вас, поставивши на перше місце найбільш значущу причину, позначивши у правій колонці місце, яке Ви відвели для кожної з 9 причин.

Мотиви занять у фітнес-клубі	Ранг
Розвиток фізичних якостей та функціональних можливостей організму	
Підвищення тілесної привабливості (фігура, статура)	
Емоційна розрядка, зняття психічної напруги, емоційно-приваблива організація вільного часу	
Задоволення від фізичного навантаження, покращення фізичного самопочуття	
Оволодіння вмінням самостійно займатися фізичними вправами	
Можливість спілкування з подругами, розширення кола друзів та знайомих	
Підвищення впевненості у собі, нервово-психічної стійкості до стресу	
Збереження та підвищення професійної працездатності	
Бажання бути модним, не відставати, йти в ногу з часом	

Повідомте коротку інформацію про себе.

Рік народження _____

Сімейний стан: одружена, ні (потрібне підкреслити)

Діти: є, ні (потрібне підкреслити)

Чи займалися Ви раніше спортом: так, ні (потрібне підкреслити)

Вид спорту, стаж занять спортивний розряд _____

Місце роботи, посада _____

Освіта: середня, середня спеціальна, вища (потрібне підкреслити).

Яким видом фізичних вправ Ви займаєтеся у фітнес-клубі в теперішній час

Ви займаєтеся самостійно, у групі з тренером, з персональним тренером (потрібне підкреслити)

З якого часу Ви займаєтеся (місяць, рік) _____