

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.2(130).09
УДК: 37.037.1

Вербовий В. П.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту
завідувач кафедри тактико-спеціальної, фізичної та вогневої підготовки Прикарпатського факультету
Національної академії внутрішніх справ, м. Івано-Франківськ
Равлюк І. І.
доцент кафедри тактико-спеціальної, фізичної та вогневої підготовки Прикарпатського факультету
Національної академії внутрішніх справ, м. Івано-Франківськ
Смучок В. Є.
викладач кафедри тактико-спеціальної, фізичної та вогневої підготовки Прикарпатського факультету
Національної академії внутрішніх справ, м. Івано-Франківськ
Калинчук Л. М.
старший викладач кафедри тактико-спеціальної, фізичної та вогневої підготовки Прикарпатського факультету
Національної академії внутрішніх справ, м. Івано-Франківськ

ПРІОРИТЕТНІ МОТИВИ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ (НА ПРИКЛАДІ BELLYDANCE-ФІТНЕСУ)

Робота присвячена питанню мотивації жінок першого періоду зрілого віку до занять оздоровчою руховою активністю, зокрема, оздоровчим напрямком занять східними танцями. Розглянуто питання пріоритетних мотивів жінок у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності та важливість їх врахування для побудови фізкультурно-оздоровчих занять. Заняття з bellydance-фітнесу на сьогоднішній день є одним з актуальних видів оздоровчої рухової активності для жінок. Вони позитивно впливають на психоемоційний стан жінок та їхню фізичну підготовленість. Проведено анкетування жінок віком 21-35 років, що займаються bellydance-фітнесом. З'ясовано, що пріоритетними мотивами їхніх занять є бажання оволодіти естетичними танцювальними рухами, вдосконалення параметрів фігури, покращення стану здоров'я, покращення настрою та зняття стресу.

Ключові слова: жінки, перший період зрілого віку, оздоровча рухова активність, східні танці, мотивація.

Вербовой В.П., Равлюк И.И., Смучок В.Е., Калинчук Л.Н. Приоритетные мотивы женщин первого периода зрелого возраста в процессе занятий оздоровительной двигательной активностью (на примере bellydance-фитнеса). Работа посвящена вопросу мотивации женщин первого периода зрелого возраста к занятиям оздоровительной двигательной активностью, в частности, оздоровительным направлением занятий восточными танцами. Рассмотрены вопросы приоритетных мотивов женщин в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности и важность их учета для построения физкультурно-оздоровительных занятий. Занятия по bellydance-фитнесу на сегодняшний день являются одним из актуальных видов оздоровительной двигательной активности для женщин. Они положительно влияют на психоэмоциональное состояние женщин и их физическую подготовленность. Проведено анкетирование женщин в возрасте 21-35 лет, занимающихся bellydance-фитнесом. Выяснено, что приоритетными мотивами их занятий является желание овладеть эстетическими танцевальными движениями, усовершенствовать параметры фигуры, а также улучшения состояния здоровья и психоэмоционального состояния.

Ключевые слова: женщины, первый период зрелого возраста, оздоровительная двигательная активность, восточные танцы, мотивация.

Verbovyi Vasyi, Ravliuk Ihor, Smuchok Volodymyr, Kalynchuk Leonid. Priority motivations of women of the first period of mature age in the process of engaging in health-improving motor activity (on the example of bellydance-fitness).

The issue of the necessity of accounting for the motivational priorities of the women aged 21-35 years in the process of the physical culture and health activities and their significance for the design of the physical culture and health related sessions has been addressed in the article. The first period of mature age (21-35 years) of the women is characterized by the beginning of the involutory processes in the body and a decrease in the motor abilities of the women, and the solution to this problem is possible by optimizing their motor activity. Bellydance-fitness classes today are one of the most important types of the physical activity for the women. They have a positive effect on the psycho-emotional state of women and their physical preparedness. We conducted a survey of women aged 21-35 who are engaged in bellydance-fitness in clubs and studios in Lviv and Ivano-Frankivsk. We compared the training motives of the women of different age groups (21-25 years old, 26-30 years old, 31-35 years old) and found out how the motivation of the women changes during the first period of adulthood. We found that the priority motives of their classes are mastering of the aesthetic dance movements, improving of the figure parameters and improving of the improving well-being and health.

Key words: women, first period of mature age, health-improving motor activity, oriental dances, motivation.

Постановка проблеми. Проблема дослідження різних аспектів фізкультурно-оздоровчої діяльності з жінками першого періоду зрілого віку (21-35 років) викликає зацікавленість у низки фахівців. Це пов'язане з тим, що саме для цього періоду є характерним початок інволюційних процесів, збільшення ймовірності розвитку патологічних станів, погіршення показників фізичного стану [10]. Зазначається [6], що ефективним шляхом зменшення негативних проявів першого періоду

зрілого віку у жінок, профілактики подальшого розвитку патологічних змін, підвищення працездатності та оптимізації психоемоційного стану є раціонально організовані заняття з різновидів оздоровчого фітнесу, зокрема, оздоровчі тренування на основі виконання рухів східного танцю. Займаючись проблемою оздоровчого фітнесу жінок зрілого віку, низка авторів наукових праць наголошує на важливості визначення та урахування пріоритетних мотивів жінок у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Дослідженнями доведено позитивний вплив оздоровчого напрямку східного танцю на показники фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку [11], проте питання щодо пріоритетних мотивів занять даним видом фітнесу не розкриті.

Аналіз літературних джерел. Заняття з bellydance-фітнесу (оздоровчого тренування на основі виконання рухів східного танцю) на сьогоднішній день є одним з актуальних видів оздоровчої рухової активності для жінок. Вони позитивно впливають на рівень фізичної підготовленості жінок [11]. Відзначається оздоровчий вплив рухів східного танцю на організм жінок. Чергування напруження і розслаблення м'язів забезпечують ефективний масаж внутрішніх органів, запобігаючи хворобам, пов'язаним з застійними явищами в цій області тіла [9].

Важливим фактором у проведенні занять з оздоровчого фітнесу для жінок зрілого віку є задоволення їхніх індивідуальних потреб та уподобань у заняттях. Тому автори надають уваги у своїх роботах вивченню мотивації та індивідуальних потреб жінок, які повинні враховуватись у заняттях оздоровчим фітнесом [2, 5, 7]. Зазначається [4], що визначення найбільш значущих мотивів, що спонукають людину до занять фізичними вправами, має велике значення, тому що дає змогу використовувати їх для активізації тренувального процесу, формування свідомого ставлення особи до занять та розуміння своїх потреб. Залучення населення до занять фізичною культурою неможливе без знань про мотивацію до занять [1]. Виявлення пріоритетних мотивів оздоровчих занять жінок має першочергове значення при побудові тренувального процесу, а вивчення динаміки зміни даних мотивів дозволяє коригувати цей процес і підтримувати інтерес до оздоровчої діяльності [3]. Стратегічним напрямом підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять жінок першого зрілого віку є саме визначення провідних мотивів та їх урахування під час планування фізкультурно-оздоровчого процесу [2, 8].

Мета роботи – вивчити пріоритетні мотиви жінок першого періоду зрілого віку, які займаються оздоровчим напрямком східного танцю (bellydance-фітнесом).

Для досягнення поставленої мети було проведено анкетування серед жінок першого періоду зрілого віку, що займаються bellydance-фітнесом (оздоровчим напрямком східного танцю) у фітнес-центрах, танцювальних клубах та студіях у м. Львові та у м. Івано-Франківську. Жінки за віком були розподілені на три групи. До 1-ої групи увійшли жінки віком 21-25 років (n = 30), до 2-ої – жінки віком 26-30 років (n = 28), до 3-ої – жінки віком 31-35 років (n = 23). Питання анкети стосувалися мотивів жінок до занять. Жінкам пропонувалося вибрати декілька варіантів відповідей, які б відповідали їхнім уподобанням, також можна було вказати свій варіант відповіді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз результатів опитування показав, що 100 % опитаних жінок різних вікових груп обрали даний вид оздоровчого фітнесу через прагнення оволодіти естетичними танцювальними рухами та отримання задоволення від процесу танцю (Таблиця 1).

Таблиця 1

Мотиви відвідування занять оздоровчим напрямком східного танцю жінками першого періоду зрілого віку

Мотиви занять	Кількість жінок (%)		
	21-25 років	26-30 років	31-35 років
Оволодіння естетичними танцювальними рухами	100	100	100
Отримання задоволення від процесу танцю	100	100	100
Покращення параметрів фігури	50	80	86
Покращення стану здоров'я і самопочуття	24	36	86
Покращення настрою, зняття стресу	9	30	57
Підвищення рівня розвитку фізичних якостей	18	14	20
Проведення вільного часу	21	18	22
Розширення кола спілкування	27	30	28

Наступні місця за пріоритетністю належать мотивам "покращення параметрів фігури" та "покращення стану здоров'я і самопочуття". При цьому більшої значущості ці мотиви набувають із підвищенням віку жінок. Так само більшої актуальності із підвищенням віку набуває мотив "покращення настрою, зняття стресу" за допомогою занять даним напрямком оздоровчої рухової активності. Менша кількість опитаних жінок (14-30%) відзначили такі варіанти відповідей, як "розширення кола спілкування", "проведення вільного часу" та "підвищення рівня розвитку фізичних якостей".

Висновки. Урахування мотиваційних пріоритетів є важливим компонентом ефективної організації процесу занять оздоровчою руховою активністю з жінками першого періоду зрілого віку. Найбільш значущими мотивами занять оздоровчим напрямком східного танцю є прагнення оволодіти танцювальними рухами з отриманням задоволення від процесу танцю, покращення параметрів фігури, покращення стану здоров'я і самопочуття, покращення настрою, зняття стресу. Із підвищенням віку мотиви "покращення параметрів фігури", "покращення стану здоров'я і самопочуття", "покращення настрою, зняття стресу" набувають більшої актуальності. При побудові занять з оздоровчого напрямку східного танцю слід добирати засоби, методи та компоненти навантаження у відповідності до реалізації потреб та уподобань жінок.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі пов'язані з розробкою програм з тренування жінок першого зрілого віку з урахуванням мотиваційних пріоритетів даного виду діяльності.

Література

1. Баламутова Н.М. Мотивационные приоритеты к оздоровительной тренировке по плаванию для женщин, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах / Н. М. Баламутова // Наука і освіта. – 2014. – № 4. – С. 7-10. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2014_4_3.
2. Бугаевский К.А. Изучение ряда антропометрических значений, морфологических показателей и мотивации у молодых женщин, занимающихся оздоровительным фитнесом / К.А. Бугаевский // Молодий вчений. – 2017. – № 6. – С. 55-59. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_6_14.
3. Кашуба В.А. Характеристика структуры мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности женщин первого зрелого возраста / В.А. Кашуба, В.В. Усыченко, Р.В. Бирик // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. – 2016. – № 1. – С. 28-34. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu_FViS_2016_1_6.
4. Ляхова І.М. Мотиви як усвідомлені спонукання до занять фітнесом жінок віком 18–35 років / І.М. Ляхова // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосв. шк. – 2014. – Вип. 36. – С. 280–285. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pfto_2014_36_42.
5. Максимова К. Моніторинг стану здоров'я й рівня фізичного розвитку жінок першого, другого зрілого віку, що відвідують оздоровчі фітнес-заняття / К. Максимова, В. Мулик // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів, 2014. – Вип. 18, т. 4. – С. 63-68. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/518>
6. Мартинюк О. Функціональний стан жінок першого періоду зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом / О. Мартинюк // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Л. Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт. – Луцьк, 2016. – Вип. 22. – С. 31–36.
7. Саниця Т. Визначення провідних мотивів жінок першого періоду зрілого віку до відвідування занять з оздоровчої аеробіки / Т. Саниця // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2016. – № 1. – С. 53–56. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2016_1_12.
8. Ткачова А. Мотиваційні пріоритети фізкультурно-оздоровчої діяльності жінок першого зрілого віку / А. Ткачова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2018. – № 3. – С. 96-99. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2018_3_16.
9. Тодорова В. Оздоровчо-рекреативна функція хореографічної підготовки в спорті / В. Тодорова, Т. Пасічна // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. (10–11 травня 2018 р., м. Львів). – Львів, 2018. – С. 178–181. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10984>
10. Томіліна Ю. Особливості фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку, які займаються пілатесом / Ю. Томіліна // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 3/4. – С. 153-157. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/5017>
11. Червоношапка М.О. Показники фізичної підготовленості жінок першого періоду зрілого віку в процесі занять bellydance-аеробікою / М.О. Червоношапка, Г.І. Шутка, Р.І. Голод, М.М. Домінік // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2018. – Вип. 154 (1). – С. 186-188. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2018_154\(1\)_42](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2018_154(1)_42)

Reference

1. Balamutova, N.M. (2014), "Motivation priorities to recreational swimming training for women engaged in physical culture and health related groups", *Nauka i osvita*, no. 4, pp. 7-10, available at: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2014_4_3.
2. Bugayevsky, K.A. (2017), "Study of several anthropometric meanings, morphological indices and motivations in young women engaged in health related fitness", *Molodyi vchenyi*, no. 6, pp. 55–59, available at: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_6_14.
3. Kashuba, V.A., Usyuchenko, V.V., Bibik, R.V. (2016), "Characteristics of motivation to physical culture and recreation activity of women of first mature age", *Visnyk Zaporizkoho natsionalnogo universytetu. Fizychnе vykhovannia ta sport*, no 1, pp. 28–34, available at: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu_FViS_2016_1_6.
4. Liakhova, I.M. (2014), "Motives to fitness training in women aged 18–35 years", *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitniy shkoli*, Vol. 36, pp. 280–285, available at: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pfto_2014_36_42.
5. Maksymova, K., Mulyk, V. (2014), "Monitorynh stanu zdorovia y rinvia fizychnoho rozvytku zhinok pershoho, druhoho zriloho viku, shcho vidviduiut ozdorovchi fitnes-zaniattia", *Young sport science of Ukraine: collection of scientific works in the field of phys. education and sports, under general. Redaction of E. Prystupa*. Lviv, Vol. 18, item 4, pp. 63-68, available at: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/518>
6. Martyniuk, O. (2016), "Functional state of women of the first period of mature age in the process of health fitness", *Youth Scientific Bulletin of the Lesia Ukrainka East European National University, Series: Physical education and sports*. Lutsk, Vol. 22, p. 31–36.
7. Synytsia, T. (2016), "Determining main motives of women of the first mature age to attending health related aerobics classes", *Teoriya i metodyka fiz. vykhovannia i sportu*, no. 1, pp. 53–56, available at: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2016_1_12.
8. Tkachova, A. (2018) "Motyvatsiini priorytety fizkulturno-ozdorovchoi diialnosti zhinok pershoho zriloho viku", *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, no. 3, pp. 96-99, available at: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2018_3_16.
12. Todorova, V., Pasichna, T. (2018), "Health-improving and recreational function of choreographic training in sports", *Problems of activation of recreational and health-improvement activities of the population, materials of the XI International scientific-practical conf.* (May 10th –11th, 2018, Lviv), pp. 178–181, available at: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10984>

9. Tomilina, Yu. (2016), "Peculiarities of the physical condition of women of the first period of mature age who practice Pilates", Young sport science of Ukraine: collection of scientific works in the field of phys. education and sports, under general. Redaction of E. Prystupa. Lviv, Vol. 20, item 3/4, pp. 153–157.

10. Chervonoshapka, M. O., Shutka, G. I., Holod, R. I., Dominiuk, M. M. (2018), "Indicators of physical fitness of women of the first period of mature age in the process of bellydance – aerobics", Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports, Vol. 154 (1), pp. 186–188, available at: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2018_154\(1\)_42](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2018_154(1)_42).

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.2(130).10
УДК 796.3 : 005.584

Глухов І.Г.,
кандидат педагогічних наук, доцент
Херсонський державний університет, м. Херсон
Пітин М.П.,

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів

СУБ'ЄКТИВНА ОЦІНКА СТУДЕНТАМИ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ ВЛАСНОГО РІВНЯ ПЛАВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ (НА ПРИКЛАДІ ХЕРСОНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ)

Зважаючи на чіткі пріоритети покладені в основі процесу фізичного виховання студентської молоді, обов'язковим є оволодіння ними системою прикладних умінь та навичок. Об'єктивізацію спрямованості змісту системи навчання плаванню студентів закладів вищої освіти варто проводити з урахуванням думок суб'єктів цього процесу, тобто студентів.

Мета визначити суб'єктивну думку студентів Херсонського державного університету щодо рівня власної плавальної підготовленості.

Методи: теоретичний аналіз та узагальнення, вивчення документальних матеріалів, соціологічні методи опитування (анкетування), методи математичної статистики.

Організація. Упродовж вересня–жовтня 2020 року опитано здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) ступенів освіти Херсонського державного університету. Загалом було залучено 1513 респондентів, що навчаються на 1–6 курсах.

Результати. Виявлена необхідність виражених педагогічних впливів на значну кількість студентів стосовно корекції вмінь та навичок плавання та потреба диференціації методичної та організаційної частини системи навчання плаванню, адже, зважаючи на цілісність контингенту студентства, мотиваційні пріоритети, наявний рівень володіння навичками плавання залучення студентів, спільне залучення навіть однієї академічної групи до занять із плавання є надзвичайно складним процесом.

Ключові слова: опитування, вміння, навички, плавання, навчання.

Глухов И., Питын М. Субъективная оценка студентами учреждения высшего образования собственного уровня плавательной подготовленности (на примере Херсонского государственного университета).

Несмотря на четкие приоритеты, положенные в основу процесса физического воспитания студенческой молодежи, обязательным является овладение ими системой прикладных умений и навыков. Объективизацию направленности содержания системы обучения плаванию студентов учреждений высшего образования следует проводить с учетом мнений субъектов этого процесса, то есть студентов.

Цель: определить субъективное мнение студентов Херсонского государственного университета касательно уровня своей плавательной подготовленности.

Методы: теоретический анализ и обобщение, изучение документальных материалов, социологические методы, опрос (анкетирование), методы математической статистики.

Организация. В течение сентября–октября 2020 проведен опрос соискателей высшего образования первого (бакалаврской) и второго (магистерского) степеней образования Херсонского государственного университета. Всего было привлечено 1513 респондентов, обучающихся на 1–6 курсах.

Результаты. Виявлена необходимость выраженных педагогических воздействий на значительное количество студентов касательно коррекции умений и навыков плаванья и потребности дифференциации методической и организационной части системы обучения плаванню, ведь, несмотря на целостность контингента студенчества, мотивационные приоритеты, имеющийся уровень владения навыками плавання студентов, совместное участие даже одной академической группы в занятиях по плаванню является чрезвычайно сложным процессом.

Ключевые слова: опрос, умения, навыки, плавание, обучение.

Hlukhov I., Pityn M. Subjective assessment by students of higher education institution of their swimming preparation level (on Kherson State University example).

Given the clear priorities underlying physical education of student youth, it is mandatory for them to mastering the system of applied skills. At the same time, the objectification of the orientation of content of the swimming instruction system for students of free higher education institution should be carried out taking into account the opinions of the subjects of this process, namely