

Першочерговим завданням у цьому напрямку є сприяння повноцінному розвитку потенціалу громадського здоров'я шляхом широкомасштабної пропаганди здорового способу життя.

Список використаної літератури

1. Рибалка О. Я., Цебржинський О. І. Методичні підходи до формування культури здоров'я учнівської молоді. *Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Полтава, 29-30 трав. 2014 р. С. 206.
2. Няньковський С. Л., Яцула М. С., Чикайло М. І., Пасечнюк І. В. Стан здоров'я школярів в Україні. *Здоров'я дитини*. 2013. №5.
3. Єрьоменко Е. Зміст, форми і методи формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. *Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 22-23 берез. 2018. С. 45-47.
4. Каракашян А. Н., Мартиновська Т. Ю., Севрюкова О.В. Гендерні особливості способу життя учнівської молоді. *Гігієна населених місць*. 2014. №64. С. 279-280.
5. Ціборовський О. М. Здоров'я населення і фактори ризику, що впливають на його стан, як об'єкт управління (огляд літератури). *Україна. Здоров'я нації*. 2015. № 2. С. 15-16.
6. Чехівська Ю. С., Гринчук А. А. Оздоровчий біг як засіб підвищення працездатності студентської молоді у закладах вищої освіти // *Scientific Letters of Academic Society of Michal Baludansky*. 2018. № 4. С. 58-60.

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ОСІБ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Ковтун А.О.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Анотація. У статті висвітлено особливості оздоровчо-рекреаційної діяльності осіб першого періоду зрілого віку. У дослідженні взяли участь особи віком від 22 до 35 років в кількості 40 чоловіків та 40 жінок, які протягом 1 року 2-3 рази на тиждень відвідували різні види оздоровчо-рекреаційних занять у закладі «Фітнес-простір «Human»» м. Дніпра. Визначено, що 80% осіб першого періоду зрілого віку, які звертаються за оздоровчо-рекреаційними послугами, на дозвіллі віддають перевагу заняттям фізичною культурою і спортом. Пріоритетними мотивами до оздоровчо-рекреаційної діяльності таких осіб у

закладах оздоровчого фітнесу виявилися збереження здоров'я (65%) та емоційне задоволення від занять (50%).

Вступ. Соціально-економічні проблеми та зростання психоемоційної напруженості в сучасному суспільстві істотно збільшують вимоги до фізичного стану людей працездатного віку. Зниження рухової активності, поява надлишкової маси тіла в поєднанні з іншими несприятливими факторами і шкідливими звичками у людей зрілого віку призводять до зниження фізичної роботоздатності, збільшення ризику виникнення серцево-судинних та інших захворювань [1, 4].

Фізична культура має потужний потенціал для підвищення духовного, морального і фізичного здоров'я людини. В останні роки спостерігається інтенсивний розвиток оздоровчої фізичної культури, яка стає одним з основних чинників здорового способу життя. В сфері оздоровчої фізичної культури активно впроваджуються в практику інноваційні технології з метою досягнення і підтримки оптимального фізичного стану людини відповідно до її мотивації і індивідуальних особливостей. Фітнес-індустрія широко пропонує оздоровчо-рекреаційні заняття як форму активного відпочинку, яку зріла людина добровільно обирає та реалізує під час власного дозвілля [1, 3, 5]. Незважаючи на велику кількість досліджень недостатньо вивченими залишаються питання мотивації осіб першого періоду зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Мета дослідження: проаналізувати особливості мотивації осіб першого періоду зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної діяльності у закладах оздоровчого фітнесу.

Завдання дослідження: 1. Вивчити особливості організації дозвілля осіб першого періоду зрілого віку, що звертаються за оздоровчо-рекреаційними послугами. 2. Визначити пріоритетні мотиви осіб першого періоду зрілого віку до оздоровчо-рекреаційних занять у закладах оздоровчого фітнесу.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; анкетування; методи математичної статистики. Дослідження проводилось на базі закладу «Фітнес-простір «Human»» м. Дніпра. У педагогічному експерименті прийняли участь особи віком від 22 до 35 років в кількості 40 чоловіків та 40 жінок, які протягом 1 року 2-3 рази на тиждень відвідували різні види оздоровчо-рекреаційних занять.

Результати дослідження та їх обговорення. В дослідженні взяли участь чоловіки і жінки першого періоду зрілого віку, які були практично здоровими та не скаржилися на самопочуття. Більшість з них мали вищу освіту (90%) та розумовий характер праці (90%).

З'ясовуючи, як люди першого періоду зрілого віку, що звертаються за оздоровчо-рекреаційними послугами, проводять дозвілля, ми виявили, що вони віддають перевагу заняттям фізичною культурою і спортом (80%), спілкуванню з друзями (71%), хобі (42%), соціальним інтернет-мережам (40%), прогулянкам з родиною (32%), читанню книг (30%), прослуховуванню музики (20%), перегляду телебачення (13%) та комп'ютерним іграм (10%). Треба зазначити, що перший період зрілості – це найбільш відповідальний період життя людини, оскільки з настанням зрілості визначається життєвий шлях людини, наступає розквіт творчих сил, спостерігається прояв активного ставлення до життя. Тому людина саме в першому періоді зрілого віку свідомо обирає здоровий спосіб життя, головним з компонентів якого є фізична культура.

Опитування виявило, що 60% осіб першого періоду зрілого віку регулярно займається фізичною культурою, 40% займається час від часу. При цьому чоловіки більш систематичні в заняттях (80%), ніж жінки (40%).

Найбільш популярними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності у респондентів були ходьба (50%), біг (30%) та плавання (30%). При цьому чоловіки обирали також спортивні ігри (58%), ходьбу (40%), плавання (38%) та біг (20%). Жінки надавали перевагу ходьбі (60%), бігу (40%), плаванню (21%) та гімнастиці (20%). Отже, люди від 22 до 35 років віддають перевагу циклічним видам спорту, напевне, розуміючи їх користь для здоров'я. Чоловіки традиційно полюбляють такі спортивні ігри, як футбол, волейбол, баскетбол та теніс. Жінки цікавляться оздоровчими видами гімнастики, серед яких пілатес, стретчинг тощо.

При відповіді на питання про форми занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю більшість опитуваних першого періоду зрілого віку відзначили індивідуальні заняття з тренером у фітнес-клубі (80%). Самостійні форми занять вдома обирали 30% опитуваних. Групові заняття обирали лише 20% опитуваних. Такий результат свідчить про те, що для організації оздоровчо-рекреаційних занять зрілі люди потребують індивідуального підходу фахівця, який добре знає методику оздоровчих тренувань. Також важливу роль грає матеріально-технічне забезпечення, яке надає фітнес-клуб.

Пріоритетні мотиви до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю осіб першого періоду зрілого віку представлені на рисунку 1. Головними мотивами до таких занять у досліджуваного контингенту виявилися збереження здоров'я (65%) та емоційне задоволення від занять (50%). Також опитувані відзначали зниження маси тіла (30%), удосконалення форм тіла (25%) та підвищення фізичної підготовленості (15%). Таким чином, люди першого

періоду зрілого віку чітко уявляють собі оздоровчий вплив спеціально організованої рухової активності. Також для них важливо задовольнити свою потребу у руховій активності, що приносить емоційне задоволення. Зареєстровані результати підтверджують висновки багатьох дослідників про те, що оздоровчо-рекреаційна рухова активність носить розважальний характер та оптимізує вплив на стан здоров'я людей [1, 2].

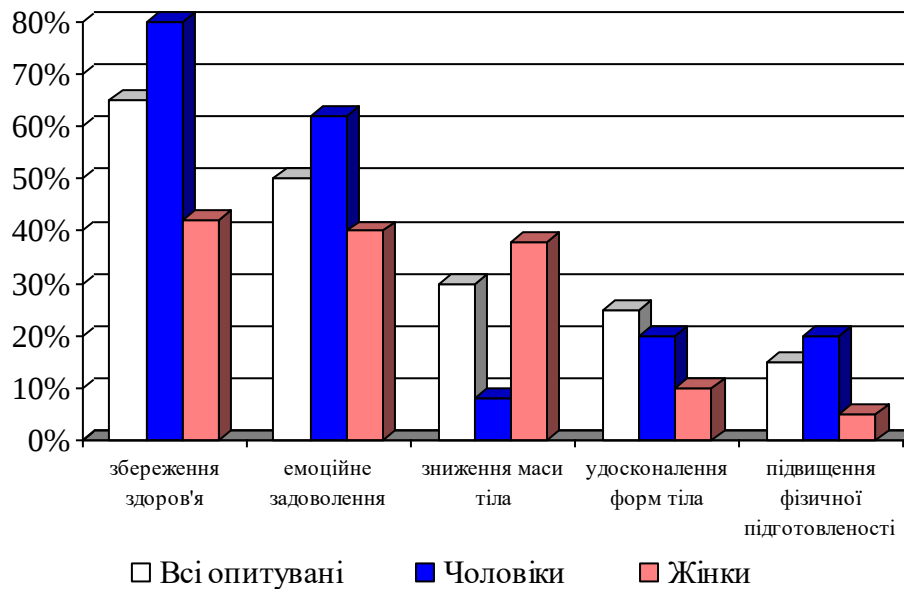


Рис. 1. Пріоритетні мотиви до оздоровчо-рекреаційної діяльності осіб першого періоду зрілого віку.

Основною перешкодою до занять оздоровчо-рекреаційно руховою активністю у осіб першого періоду зрілого віку був дефіцит часу (60%). Нічого не заважало займатися оздоровчою фізичною культурою у вільний час 40% опитуваних. Основним стимулом до занять була власна ініціатива (90%) та поради друзів (10%). З цих результатів видно, що люди першого періоду зрілого віку є відповідальними за свої почуття, думки і вчинки. Ще однією з характеристик зрілого віку є прагнення стати якнайкращими, наприклад досягти високого рівня в своїй професії та сімейних відносинах. На наш погляд, це стосується і власного здоров'я та фізичного удосконалення.

Висновки. У дослідженні виявлено, що 80% осіб першого періоду зрілого віку, які звертаються за оздоровчо-рекреаційними послугами, на дозвіллі віддають перевагу заняттям фізичною культурою і спортом. Головними їхніми мотивами до оздоровчо-рекреаційних занять є збереження здоров'я (65%) та емоційне задоволення від занять (50%), що свідчить про активну життєву позицію щодо здорового способу життя, відповідальність за власне

здоров'я, добре розуміння значення фізичної культури у житті людини та внутрішнє отримання психоемоційного задоволення від рухової активності.

Список використаної літератури

1. Андрєєва О.В. Історичні, теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. №2. С. 19-23.
2. Дутчак М., Баженов Є. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». *Спортивна наука України*. 2015. №5 (69). С. 56-63.
3. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 1. С. 3–7. DOI: 10.15561/18189172.2014.110
4. Ковтун А. Характеристика рівня психічного здоров'я студенток з урахуванням мотивації до занять фізичною культурою і спортом. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018, №5. С. 64-70. DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.1293556>
5. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учеб. пособие / Л. А. Боярская ; [науч. ред. В. Н. Люберцев]. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. 120 с.

ФІТНЕС-АЕРОБІКА В СИСТЕМІ СПОРТИВНО ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Коленченко А.М., Чупир К.І.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Анотація. Розглянуто проблему впровадження нових форм організації навчального процесу з фізичного виховання та використання різних видів спорту (рухової активності) у освітньому процесі. Вказано, що одним із напрямків масової фізичної культури з регульованим навантаженням, популярним серед студентської молоді, є фітнес-аеробіка. Проведене соціологічне онлайн-опитування студентів Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна стосовно визначення їхньої зацікавленості до занять аеробікою при факультативній формі занять.

Вступ. Фізичне виховання студентів наразі потребує пошуку нових форм та методів проведення навчально-тренувальних занять. Реформа вищої освіти призвела до виключення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» з навчальних планів у багатьох закладах вищої освіти України, незважаючи на те, що наразі відзначається істотне погіршення стану здоров'я й фізичної підготовленості студентської молоді [6, 8].