

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).16  
УДК 796.011.1-057.875

Ковальова Н. В.  
кандидат наук фізичного виховання, доцент кафедри здоров'я фітнесу та рекреації  
Національний університет фізичного виховання та спорту України,  
Єременко Н. П.  
кандидат наук фізичного виховання, доцент кафедри здоров'я фітнесу та рекреації  
Національний університет фізичного виховання та спорту України,  
Ужвенко В. А.  
викладач кафедри здоров'я фітнесу та рекреації  
Національний університет фізичного виховання та спорту України

## СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ЖІНОК ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ В УМОВАХ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ

Статтю присвячено обґрунтуванню комплексу заходів з формування мотивації жінок до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в умовах карантинних обмежень. Пандемія в Україні фактично досягла свого піку. Вже протягом тривалого часу населення перебуває у стані постійного стресу через ризик захворіти, неможливість повернутись до звичного ритму життя, формується певний комплекс психологічної втоми, втрачають ефективність відпрацьовані форми поширення інформації. **Мета** дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити комплекс заходів який сприятиме підвищенню рівня мотивації жінок до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в умовах карантинних обмежень. **Методологія дослідження** – аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, документальних матеріалів, соціологічні (анкетування, експертне опитування), педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент), методи математичної статистики. **Наукова новизна:** вивчення мотивації жінок до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в умовах карантинних обмежень є актуальною. Як повернути мотивацію до занять фітнесом жінок це питання важливе на сьогодні. Успішна реалізація мотивації та цілей стимулювала бажання жінок продовжувати проявляти ініціативу, тобто внутрішню мотивацію та інтерес. **Висновки:** запропонована програма занять для включає в себе 4 комплекси заходів: постановка smart – цілі, раціональне використання вільного часу, контроль успіхів та заохочення, фітнес який подобається. Різноманіття засобів запропонованої програми, дозволило залучити жінок до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю та сприяти формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя та рухової активності.

**Ключові слова:** жінки, мотивація, рухова активність, комплекс заходів, карантинні обмеження, фітнес, здоров'я.

**Kovaleva N., Ieremenko N., Uzhvenko V. Modern problems of formation of women's motivation to work in health and recreation movement activities under quarantine restrictions.** The article is devoted to the substantiation of a set of measures to form the motivation of women to engage in health and recreational physical activity in the conditions of quarantine restrictions. The pandemic in Ukraine has actually reached its peak. For a long time, the population is in a state of constant stress due to the risk of illness, inability to return to the usual rhythm of life, a certain complex of psychological fatigue, formed effective forms of dissemination of information. The purpose of the study is to theoretically substantiate and develop a set of activities that will help increase the level of motivation of women to engage in health and recreational physical activity in conditions of quarantine restrictions. Research methodology - analysis and generalization of special scientific and methodological literature, documentary materials, sociological (questionnaire, expert survey), pedagogical research methods (pedagogical observation, pedagogical experiment), methods of mathematical statistics. Scientific novelty: the study of women's motivation to engage in health and recreational physical activity in conditions of quarantine restrictions is relevant. How to motivate women to exercise is an important question today. Successful realization of motivation and goals stimulated the desire of women to continue to show initiative, that is, intrinsic motivation and interest. Conclusions: the proposed program of classes includes 4 sets of activities: setting smart goals, rational use of free time, control of success and promotion, fitness that you like. The variety of means of the offered program allowed to involve women in occupations of improving and recreational physical activity and to promote formation of the positive attitude to a healthy way of life and physical activity.

**Key words:** women, motivation, physical activity, set of measures, quarantine restrictions, fitness, health.

**Постановка проблеми.** Пандемія в Україні фактично досягла свого піку. Вже протягом тривалого часу населення перебуває у стані постійного стресу через ризик захворіти, неможливість повернутись до звичного ритму життя, формується певний комплекс психологічної втоми, втрачають ефективність відпрацьовані форми поширення інформації.

Часто у масовій свідомості формується певна система установок, орієнтованих на захист від такого потужного негативного впливу, яка зокрема супроводжується очікуваннями швидкого вирішення проблем: швидкого подолання пандемії, появи нових ліків, здатних радикально приборкати вірус, або ж якихось організаційно-профілактичних заходів, які не вимагатимуть від пересічних громадян значних зусиль, проте дозволять швидко взяти ситуацію під контроль. Оскільки ж такого наразі не відбувається, і навіть країни з більш досконалою системою охорони здоров'я не можуть забезпечити реалізацію цих очікувань, у значній частини населення формується або стала недовіра до системи охорони здоров'я (на фоні

такої ж сталої недовіри до державних інституцій загалом), або ж невизнання загрози хвороби та доцільності карантину, і як результат – відмова дотримуватись карантинних обмежень.

Така відмова інколи диктується не стільки невизнанням реальних загроз власному (чи рідних) здоров'ю, скільки іншими чинниками, що лежать переважно в економічній площині.

**Аналіз літературних джерел** та практичний досвід в Україні та за кордоном показують, що в багатьох країнах світу проблема участі жінок у заняттях фізичного здоров'я є дуже актуальною. В умовах сучасної суспільної трансформації проблеми зі здоров'ям жінок та причини їх погіршення набувають все більшого значення. Однією з головних причин є недостатня фізична активність, а проблема спроб залучення жінок першого зрілого віку є дуже актуальною [2, с. 56; 5, с. 45; 8, с. 78].

Дослідження з цього питання допоможуть створити умови та стимулюючі механізми для сприяння формуванню внутрішньої мотивації жінок до занять оздоровчо-руховою активністю, спрямованої на самовдосконалення за допомогою фізичних вправ, для вирішення соціальних та особистих цілей покращення фізичного та психічного здоров'я [1, с. 97; 3, с. 50; 10, с. 82].

Результатом мотивації може бути інтерес до матеріальних і духовних цінностей фізичної культури. Виникаючи спочатку на основі природних потреб у спорті, нових враженнях, новій інформації, інтересах, вона може перерости в новий вид духовної потреби — потребу фізичного вдосконалення, на цій основі з'являться нові мотивації та інтереси [4, с. 25; 6, с. 154; 7, с. 123].

Малорухливий спосіб життя вдвічі збільшує ризик виникнення хвороб серця. Установлено, що рухової активності незначної інтенсивності достатньо для зниження ризику виникнення цього захворювання й зміцнення здоров'я [9, с. 54; 11, с. 112].

Удосконалення наявних і розробка новітніх педагогічних методик, спрямованих на підвищення фізичної активності людей, призводить до потреби ретельного контролю за станом їхнього здоров'я, функціональної фізичної й інтелектуальної працездатності.

Як повернути мотивацію до занять фітнесом жінок це питання дуже актуальне на сьогодні. Успішна реалізація мотивації та цілей стимулювала бажання жінок продовжувати проявляти ініціативу, тобто внутрішню мотивацію та інтерес.

**Мета статі (постановка завдань).** **Мета роботи** – теоретично обґрунтувати та розробити комплекс заходів який сприятиме підвищенню рівня мотивації жінок до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в умовах карантинних обмежень.

**Задачі роботи:** 1. Виявити мотиви та інтереси жінок до занять оздоровчо-рекреаційної рухової активності. 2. Обґрунтувати та розробити комплекс заходів який сприятиме формуванню мотивації жінок до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в умовах карантинних обмежень.

Для здійснення поставленої мети використали наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, анкетування (соціологічні методи дослідження), педагогічні методи дослідження, математичної статистики.

**Організація досліджень.** Анкетування проводилося протягом одного місяця на базі спортивного комплексу "Fit Go" м. Києва. В анкетуванні прийняло участь 50 жінок.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** З метою визначення засобів які сприятимуть формуванню мотивації жінок до рекреаційно-оздоровчої роботи в умовах карантинних обмежень та формування позитивного ставлення до занять руховою активністю було проведено анкетування в якому взяли участь 50 жінок.

Встановлено, що жінки частіше, ніж чоловіки, усвідомлюють власні бажання та бажання своїх дітей. Це може бути пов'язано з тим, що жінки виконують більше неоплачуваної роботи з догляду, ніж чоловіки. Нам було цікаво дізнатися, як саме сучасні жінки проводять свій вільний час. На рисунку видно, що більшість жінок проводять час в Інтернеті (82%), приготування їжі (62%), заняття з дітьми (29%), турбота про дім (58%). Отже, ми бачимо, що найпопулярнішими є відпочинок, що більше асоціюється з сім'єю (рис.1).

Важливу роль у житті людини відіграє її рівень доходів. Саме від доходу залежить різноманіття дозвілля людини та її рівень життя. Для аналізу якісного виміру дозвілля жінок респондентам було запропоноване питання «Як Ви оцінюєте своє матеріальне становище?».

Таблиця 1

Рівень матеріального становища жінок	
«Як Ви оцінюєте своє матеріальне становище?»	Результат
Дуже гарно	18%
Добре	26%
Середнє	40%
Погано	16%

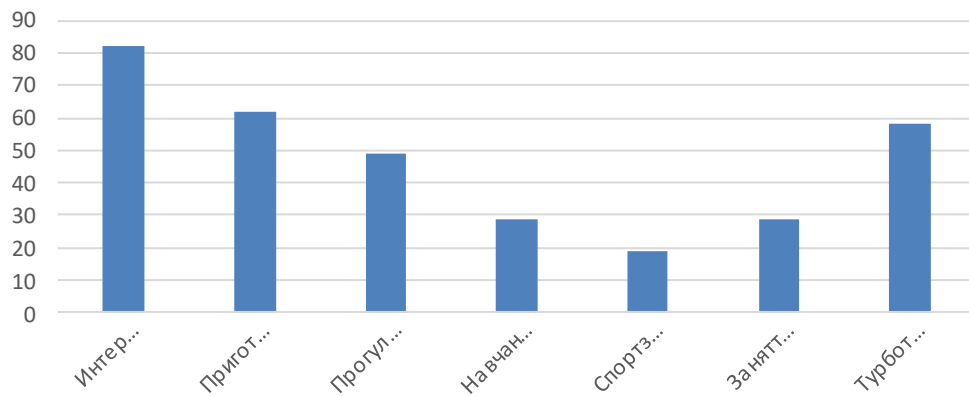


Рис. 1. Проведення позаробочого часу протягом тижня, (n=50)

Результати отриманих даних доводять, що жінки оцінюють свою матеріальне становище, як середнє. Це значною мірою впливає на організацію їх дозвілля та рівень життя. Якщо людина отримує поганий або середній дохід, то в пріоритеті в неї стоїть забезпечення себе житлом, їжею та речами першої необхідності. На другий план виходять такі речі, як – соціальне дозвілля, заняття фізичною активністю, розвиток та інше. Завдяки опитуванню ми дійшли таких висновків, що для жінок в пріоритеті під час занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю є покращення самопочуття (30%) та тіло будови (25%) (табл.2).

Таблиця 2

Мотиви жінок до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю (n=50)

Мотив	Показник у %
Зняття стресу	9
Покращення самопочуття	30
Знайти нові знайомства	5
Покращити свої фізичні показники	18
Слідування за трендами	7
Покращити свій психологічний стан	6
Покращити свою тіло будову	25

Результати анкетування дозволили нам розробити та обґрунтувати комплекс заходів щодо підвищення рівня мотивації жінок до занять оздоровчо-рекреаційної рухової активності в умовах карантинних обмежень. Нами було визначено 4 комплекси заходів з формування мотивації у жінок до занять оздоровчо-руховою активністю:

1. Постанова smart-цілі. Перед тим, як почати займатися оздоровчо-руховою активністю потрібно поставити ціль. А саме smart-ціль - короткочасна, реалістична, обмежена в часі. Наприклад: “за 8 занять зменшити свої об’єми на 2-3 см” або “в цьому місяці відвідати 4 заняття з функціонального тренінгу та 4 зі стрейчингу”.

2. Раціональне використання вільного часу.

Саме правильно використання свого вільного часу допомагає досягнути поставлених цілей. Щоб це простіше було зробити, людині варто прописати свій день на папері.

3. Контролювати успіхи та заохочувати себе.

Для досягнення цілей потрібно контролювати свої результати. Визначити свої параметри можна за допомогою антропометричних даних, а саме вимірювання об’ємів тіла та ваги. При отриманні позитивного результату можна використовувати заохочення. Обрати вид фітнесу, який більше приносить задоволення. Дуже важливо займатися, тим що подобається. Це стосується і фізичних навантажень. Якщо подобаються повільні, статичні вправи – слід обирати стретчинг або пілатес. А якщо подобається відчувати ритм та динамічні вправи - функціональний тренінг, степ-аеробіка, танцювальна аеробіка.

**Висновки.** Результати дослідження встановили що формування мотивацій до оздоровчо-рекреаційних занять потребує використання сучасних видів рухової активності з урахуванням індивідуальних потреб та інтересів. Нами було запропоновано чотири комплекси заходів з формування мотивації у жінок до занять оздоровчо-рекреаційної рухової активності в умовах карантинних обмежень. До них входить: постанова smart-цілі, раціональне використання власного часу, вибір виду фітнесу, який більше всього подобається, та контроль своїх результатів.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження будуть спрямовані на оцінку ефективності запропонованого комплексу заходів який сприятиме підвищенню рівня мотивації жінок до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в умовах карантинних обмежень.

#### Література

1. Андрєєва О. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2004. № 2. - С. 81-84.
2. Благій О. Тенденції розвитку групових фітнес-програм. О. Благій, Н.Лисакова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 2. – С. 54-58.
3. Дутчак М. В. Сучасні методологічні та організаційні засади залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. М. В. Дутчак // Науковий часопис Національного пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова: зб. наук. пр. : вип.

- Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. - Вип. 4(29)13. С. 343-348. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/478>

4. Єременко, Н. П., Ковальова, Н. В., Ковальов, В. Підходи фітнес-тренера до формування мотивації клієнтів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2020, 2(122), 55-61. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.Series.15.2020.2\(122\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.Series.15.2020.2(122).11)

5. Єременко Н. Сучасні підходи до формування культури здоров'я студентів в процесі фізичного виховання / Н. Єременко, Н. Ковальова, С. Бобренко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. прць. – Вип. 7(26). Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. С. 57-63. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1766>

6. Иванченко Л.Я. Программирование знаний оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иванченко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачов. - К. Науковий світ, 2008. – 197 с.

7. Імас Є. и др. Формування мотивації осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю // Імас Євгеній, Олена Андрєєва, Ірина Кенцицька, Інна Хрипко. 2019. С. 64-73. <http://93.183.203.244:80/xmlui/handle/123456789/4494>

8. Ковальова Н. В., Єременко Н. П., Ковальов В. Ставлення жінок першого зрілого віку до занять танцювальною аеробікою Zumba. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2020, (3(133), 54-58. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3\(133\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3(133).11)

9. Ковальова Н. Ефективність рекреаційно-оздоровчих занять з елементами спортивних ігор для жінок першого періоду зрілого віку / Н. Ковальова, Н. Єременко, В. Ковальов, Л. Назаренко, Н. Константиновська // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Вип. 36. Фізичне виховання і спорт. Луцьк, 2019. С. 52-58. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2994>

10. Круцевич Т.Ю. Формування мотивації осіб зрілого віку до рекреаційної діяльності / Т.Ю. Круцевич, В.І. Воронова, О.Л. Благий, О.В. Андрєєва // Гуманітарний вісник імені Григорія Сковороди". Переяслав-Хмельницький: ФОП Р.Ю. Кузмичова, 2011. С. 335–339.

11. Chernozub, A. Peculiarities of Correcting Load Parameters in Power Training of Mixed Martial Arts Athletes / A. Chernozub, S. Danylchenko, Y. Imas, M. Kochina, N. Ieremenko, G. Korobeynikov, L. Korobeynikova, V. Potop, W. J. Cynarski, A. Gorashchenco // Journal of Physical education and sport. 2019. – Vol. 19. – P. 481-488. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1784>

#### References

1. Andreeva O. (2004). Analysis of motivational theories in the sphere of health physical culture and recreation / O. Andreeva // Theory and methodology of Phys. education and sports. - № 2. - Pp. 81-84 (in Ukr.)

2. Blagiy O. (2013). Trends in developing group fitness programs / O. Blagiy, N. Lisakova // Theory and methodology of physical welfare and sports. - No. 2. - Pp. 54-58 (in Ukr.)

3. Dutchak M.V. (2013). Theoretical substantiation of the qualification characteristics of fitness trainer / M.V. Dutchak, M.M. Vasilenko // Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 4(29)13. S. 343-348. (in Ukr.)

4. Eremenko N.P., Kovaleva N.V., Kovalev V. (2020). Fitness coach's approaches to customer motivation formation. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), (2) (122), 55-61. (in Ukr.)

5. Eremenko N. (2019). Modern approaches to the formation of students' health culture in the process of physical education / N. Eremenko, N. Kovaleva, S. Bobrenko // Physical Culture, Sports and Health of the Nation: Coll. of sciences. wash. - No. 7 (26). - Vinnytsia: Planer LLC. - P. 57-63. (in Ukr.)

6. Ivanchenko L.Ya. (2008). Programming Knowledge by Health Fitness / L.Y. Ivanchenko, A.L. Blagiy, Y.A. Usachev. - K. Scientific World, - 197 p. (in Russ.)

7. Imas E. et al. (2019). Formation of motivation for a mature adult to take up health-improving recreational activities // Imas Evgeniy, Olena Andreeva, Irina Kensitska, Inna Khripko /. - Pp. 64-73 (in Ukr.)

8. Kovaleva N. V., Eremenko N. P., Kovalev, V. (2021). ATTITUDE OF WOMEN OF THE FIRST MATURE AGE TO ZUMBA TANK AEROBICS. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), (3(133), 54-58. (in Ukr.)

9. Kovaleva N. (2019). Efficiency of recreational and health-improving activities with elements of sports games for women of the first period of mature age / N. Kovaleva, N. Eremenko, V. Kovalev, L. Nazarenko, N. Konstantinovskaya // Youth Scientific Bulletin of the Lesya Ukrainsky Eastern European National University. Issue. 36. Physical education and sports. — Lutsk, 2019. — P. 52-58. (in Ukr.)

10. Krutsevych T.Yu. (2011). Formation of motivation of persons of mature age for recreational activity / T.Yu. Krutsevych, V.I. Voronova, O.L. Blahii, O.V. Andreeva // Humanitarian Bulletin "Pereyaslav-Khmelnitsky State Pedagogical University named after Hryhoriy Skovoroda". Pereyaslav- Khmelnytsky: P.H. of R.Yu. Kuzmichova,. Pp. 335-339. (in Ukr.)

11. Chernozub A. (2019). Peculiarities of Correcting Load Parameters in Power Training of Mixed Martial Arts Athletes / A. Chernozub, S. Danylchenko, Y. Imas, M. Kochina, N. Ieremenko, G. Korobeynikov, L. Korobeynikova, V. Potop, W. J. Cynarski, A. Gorashchenco // Journal of Physical education and sport. – Vol. 19. – Pp. 481-488. (in En.)