

Особливості структури дозвілля, мотиваційних пріоритетів до занять слайд-аеробікою та соціально-психологічної сфери жінок другого періоду зрілого віку

¹Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

²Національна академія внутрішніх справ (м. Київ)

Постановка наукової проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. Прискорений темп суспільно-політичного життя, наявність низки соціально-економічних, екологічних проблем у нашій країні [6, 7, 13, 18], вікові інволюційні зміни в організмі людей зрілого віку [1, 2, 4, 5, 14], зниження й обмеження їхньої рухової активності зумовлюють погіршення стану здоров'я [9, 15, 16, 17], розвиток швидкої стомлюваності, розширення структури захворюваності, появу ознак передчасного старіння в цього вікового контингенту [10, 11]. Аналіз наукової літератури [4, 11] засвідчує узгоджену думку науковців, що однією з основних проблем сучасного суспільства є збереження та підтримання фізичного здоров'я жінок другого періоду зрілого віку на належному рівні. Як відзначають фахівці [3, 8, 12, 14], питання здоров'я жінок стає тим гострішим, чим помітніші успіхи цивілізації.

Зв'язок із науковими планами, темами. Тему статті розроблено згідно з темою 3.13 «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001615).

Мета дослідження – виявити особливості структури дозвілля, мотиваційних пріоритетів до занять слайд-аеробікою та соціально-психологічної сфери жінок другого періоду зрілого віку.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, соціологічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У процесі дослідження нами опитано 49 жінок другого періоду зрілого віку щодо їхніх рухових пріоритетів, чинників, що спонукають до оздоровчих занять слайд-аеробікою, і результатів, яких вони намагаються досягти. Крім того, опитуванням ми намагалися встановити рівень їхньої рухової активності в дні, коли вони не мають тренувань, своєрідні особливості самопочуття, здійснити аналіз режиму праці та відпочинку, характеру харчування тощо.

Виявилось, що середній вік учасниць експерименту становив (39,1; 2,6 років), де показники представлено у вигляді (\bar{x} ; s). Серед опитаних жінок переважають жінки з вищою освітою. Так, 69,4 % (n=34) з них мають вищу освіту, 24,5 % (n=12) – середню спеціальну, а решта – 6,1 % (n=3) – середню.

Звернемо увагу, що більшість учасниць експерименту, а саме 83,7 % (n=41), займаються розумовою трудовою діяльністю, а 16,3 % (n=8) – змішаним типом діяльності й жодна із жінок не задіяна у фізичній трудовій діяльності. До робочого місця пішки дістаються лише 4,1 % (n=2) респонденток, натомість 85,7 % (n=42) жінок користується громадським транспортом. У дні, коли немає тренувань, рівень рухової активності (РА) жінок розподілився таким чином: достатній – 6,1 % (n=3); середній – 57,1 % (n=28), початковий – 36,7 % (n=18).

Серед учасниць експерименту 16,3 % (n=8) зазначило, що дотримується правил здорового харчування. Утім, 71,4 % (n=35) і 12,2 % (n=6) із них або частково слідкує за харчуванням, або продовжує харчуватися «на ходу».

З'ясувалося, що 63,3 % (n=31) жінок займається слайд-аеробікою від одного до трьох років, а 36,7 % (n=18) – менше року.

Опитування показало, що 18,4 % (n=9) жінок оцінює власне здоров'я як високе, 53,1 % (n=26) – як добре, а 28,6 % (n=14) – як середнє.

Так само розподілилися респондентки й за самооцінкою психоемоційного стану: 14,3 % (n=7) оцінюють його рівень як високий, 69,4 % (n=34) – як достатній, а 16,3 % (n=8) – як задовільний.

З'ясувалося, що більшість жінок, частки яких становили 53,1 % (n=26), 40,8 % (n=20), відповідно, вважають рівень фізичної працездатності й фізичного стану достатнім, проте максимальна частка жінок, яка становить 40,8 % (n=20), задоволена власним зовнішнім виглядом.

Дослідження підтвердило, що жінки загалом мають намір продовжувати займатися слайд-аеробікою: на це вказало 87,8 % (n=43) із них. А по 6,1 % (n=3) з опитаних або ще не визначилися, або вважають, що відповідь на питання про продовження занять залежить від обставин. Водночас 89,8 % (n=44) стверджують, що рекомендують заняття слайд-аеробікою і своїм подругам.

Вивчаючи структуру дозвілля, ми помітили, що більшість часу жінки витрачають на господарство: цей вид діяльності в структурі дозвілля займає перше місце серед опитаних. Очікуваними виявилися й інші результати відповідей. Так, у рейтингу пріоритетних видів проведення вільного часу друге місце посідає заняття сім'єю, дітьми, третє – заняття мистецтвом, рукоділлям, четверте – спілкування з приятельками, п'яте – перегляд фільмів. Наприкінці рейтингу опинився такий вид дозвілля, як відвідування басейну, сауни, заняття водними та загартовувальними процедурами.

Вочевидь, не лише під час трудової діяльності, але й у побуті в жінок 36–44 років переважає сидячий спосіб життя. На нашу думку, така ситуація свідчить про те, що навіть жінки, які займаються слайд-аеробікою, у ті дні, коли не відвідують заняття, мають знижений рівень рухової активності.

Досліджуючи вплив занять слайд-аеробікою на жінок 36–44 років, ми помітили, що, насамперед, вони відчули позитивний ефект стосовно проявів фізичного стану. Так, найперше опитувані вказали, що під впливом занять у них нормалізувалася маса тіла. Потім у порядку спадання жінки зазначили зникнення дискомфорту (больові відчуття) у нижніх кінцівках наприкінці робочого дня, зниження частоти захворюваності, підвищення фізичної працездатності й нормалізацію артеріального тиску (рис. 1).

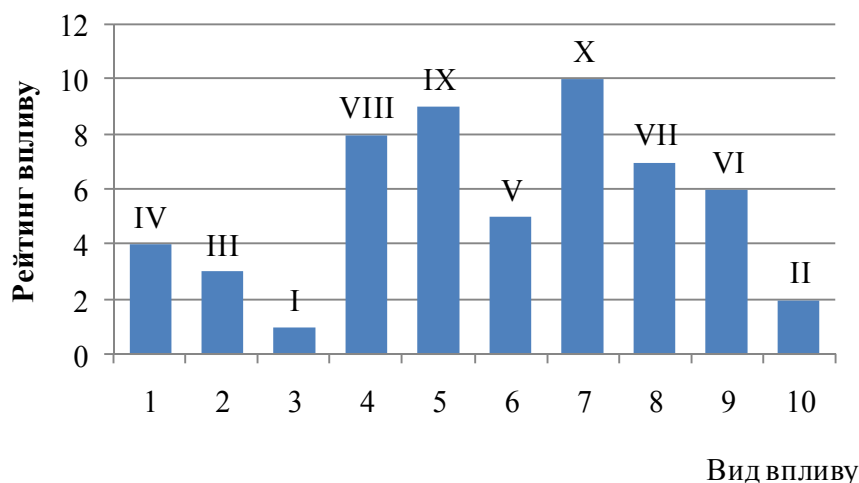


Рис. 1. Вплив занять слайд-аеробікою на жінок 36–44 років ($n=49$), де 1 – підвищилася працездатність; 2 – знизилася частота захворюваності; 3 – нормалізувалася маса тіла; 4 – підвищилася витривалість; 5 – підвищилися сила й координація м'язів нижніх кінцівок; 6 – нормалізувався артеріальний тиск; 7 – стала більш активною; 8 – покращився психоемоційний стан; 9 – покращилася фігура; 10 – зник дискомфорт (больові відчуття) у нижніх кінцівках наприкінці робочого дня

Водночас найбільш сприятливими чинниками, що спонукають до занять слайд-аеробікою, опитувані вважають значний оздоровчий ефект. Крім того, важливими стимуляційними факторами респондентки назвали високу кваліфікацію тренера, виражену вибіркочку спрямованість занять, а також високу емоційність занять. Зазначимо, що такі чинники, як зручне розміщення фітнес-клубу й гнучка його цінова політика стоять наприкінці рейтингу сприятливих факторів. Тобто жінки зацікавлені, передусім, в оздоровчому ефекті та високій емоційності занять.

Серед жінок, котрі взяли участь в експерименті, 10,2 % ($n=5$) сприймають навантаження під час занять слайд-аеробікою як легке, 38,8 % ($n=19$) – як помірне, 30,6 % ($n=15$) – як досить інтенсивне, а 20,4 % ($n=10$) – як важке.

На нашу думку, дуже важливим аспектом під час розробки програм оздоровчого фітнесу для жінок зрілого віку є врахування їхніх мотиваційних пріоритетів. Вивчаючи мотиви, через які жінки почали займатися слайд-аеробікою, ми запропонували відповісти учасницям експерименту на низку питань і помітили, що за мотивами до занять слайд-аеробікою жінки 36–44 років чітко розподіляються на два кластери. Так, унаслідок кластеризації вихідних даних методом k середніх здійснено розбиття жінок, які взяли участь в експерименті, на дві підгрупи (рис. 2).

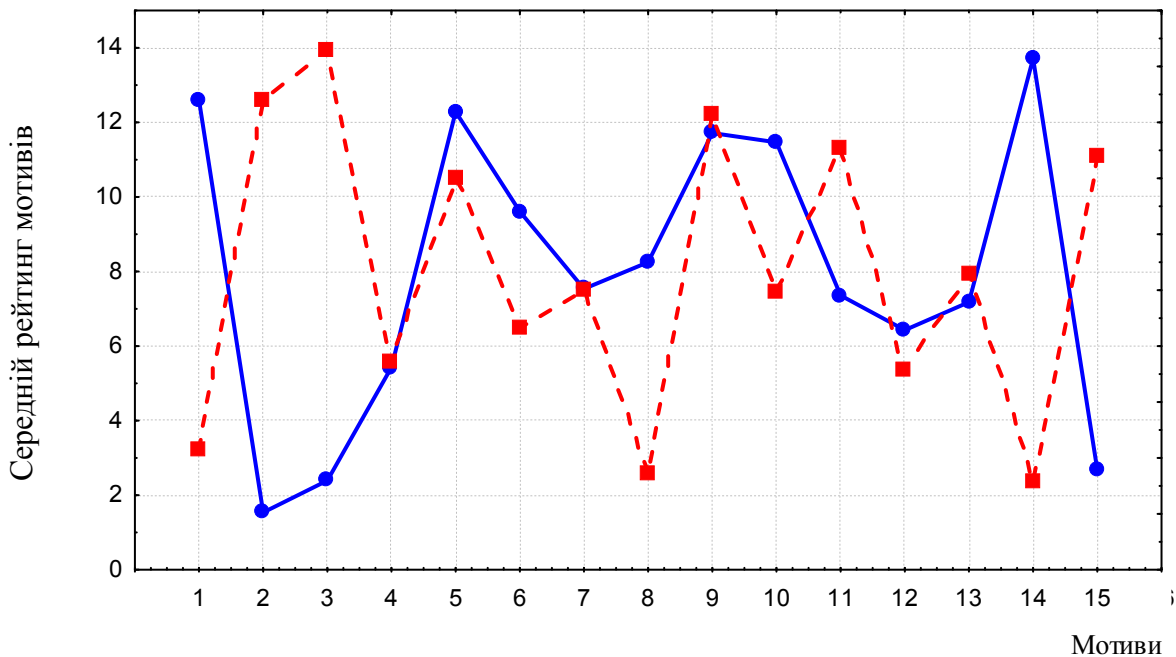


Рис. 2. Розбиття жінок 36–44 років на підгрупи шляхом кластеризації мотивів до занять слайд-аеробікою (n=49):

—●— - кластер 1; -■- - кластер 2

де 1 – активне довголіття; 2 – корекція фігури; 3 – оптимізація маси тіла; 4 – гарне самопочуття; 5 – збільшення рухової активності; 6 – висока працездатність; 7 – самовдосконалення; 8 – міцне здоров'я; 9 – бажання спробувати себе в новій сфері; 10 – змістовне дозвілля; 11 – висока самооцінка; 12 – зміцнення м'язів і суглобів нижніх кінцівок; 13 – висока стресостійкість; 14 – призупинення процесів старіння; 15 – зменшення проявів целюліту

Причому акцентуємо увагу на тому, що за допомогою застосування описової статистики для кожного з кластерів встановлено таке: за мотивами до занять слайд-аеробікою 28 жінок увійшли до першого, а 21 – до другого кластера (рис. 3).

Descriptive Statistics for Cluster 1 (mot Cluster contains 28 cases)				Descriptive Statistics for Cluster 2 (mot Cluster contains 21 cases)			
Variable	Mean	Standard Deviation	Variance	Variable	Mean	Standard Deviation	Variance
1	12,60714	1,499118	2,24736	1	3,19048	1,749830	3,06190
2	1,53571	0,692935	0,48016	2	12,57143	1,938335	3,75714
3	2,39286	0,685257	0,46958	3	13,95238	0,920662	0,84762
4	5,42857	3,360209	11,29101	4	5,57143	2,675284	7,15714
5	12,28571	2,208689	4,87831	5	10,47619	2,522282	6,36191
6	9,60714	3,235672	10,46958	6	6,47619	3,669047	13,46190
7	7,53571	1,035737	1,07275	7	7,52381	2,542028	6,46190
8	8,25000	2,518450	6,34259	8	2,57143	1,075706	1,15714
9	11,71429	1,730671	3,02645	9	12,19048	2,040075	4,161901

Рис. 3. Середньостатистичні показники кластерів жінок 36–44 років (n=49): роздруківка частини вікна програми STATISTICA

Виявилося, що перший кластер склали жінки 36–39 років, а другий – 40–44 років. У жінок 36–39 років головними мотивами до занять є корекція фігури, оптимізація маси тіла й зменшення проявів целюліту, тобто мотиви краси, а в респонденток 40–44 років, навпаки, ці мотиви посідають у рейтингу останні місця, а саме 14, 15 та 11. При цьому серед зазначених жінок переважають мотиви здоров'я: на перших позиціях сконцентрувалися мотиви призупинення процесів старіння, міцне здоров'я й активне довголіття, що займають нижні рядки в ієрархії мотивації до занять жінок 36–39 років.

Отже, можемо стверджувати, що вибірку жінок другого періоду зрілого віку за мотивацією до занять слайд-аеробікою потрібно розглядати як дві підгрупи зазначеного вище віку.

Крім того, поглиблений аналіз дав підставу встановити статистично значущі ($p < 0,05$) відмінності в жінок 36–39 і 40–44 років між такими мотивами до занять слайд-аеробікою, як активне довголіття, корекція фігури, оптимізація маси тіла, збільшення рухової активності, висока працездатність, міцне здоров'я, змістовне дозвілля, висока самооцінка, призупинення процесів старіння, зменшення проявів

целюліту. З огляду на отримані результати, надалі нами вивчено соціально-психологічні відмінності між групами жінок (табл. 1).

Таблиця 1

Аналіз відмінностей між мотивами до занять слайд-аеробікою в жінок 36–39 (n=28) і 40–44 років (n=21)

Мотив	Розрахунковий показник				Оцінка р-рівня
	дисперсія		F-критерій	р-рівень	
	міжгрупова	внутрішньо-групова			
Активне довголіття	1064,08	121,92	410,2	0,00	<0,05
Корекція фігури	1461,44	88,11	779,6	0,00	<0,05
Оптимізація маси тіла	1603,47	29,63	2543,4	0,00	<0,05
Гарне самопочуття	0,24	448,00	0,03	0,87	>0,05
Збільшення РА	39,29	258,95	7,1	0,01	<0,05
Висока працездатність	117,63	551,92	10,0	0,00	<0,05
Самовдосконалення	0,00	158,20	0,0	0,98	>0,05
Міцне здоров'я	386,95	194,39	93,6	0,00	<0,05
Бажання новизни	2,72	164,95	0,8	0,38	>0,05
Змістовне дозвілля	195,44	100,11	91,8	0,00	<0,05
Висока самооцінка	185,20	420,71	20,7	0,00	<0,05
Зміцнення м'язів і суглобів нижніх кінцівок	13,17	527,81	1,2	0,28	>0,05
Висока стресостійкість	6,33	149,92	1,98	0,17	>0,05
Призупинення процесів старіння	1541,33	160,67	450,9	0,00	<0,05
Зменшення проявів целюліту	850,08	231,92	172,3	0,00	<0,05

Як видно з таблиці, жінки двох вікових підгруп мають статистично значущі ($p < 0,05$) відмінності за самооцінкою стану здоров'я, самооцінкою фізичної працездатності, фізичного стану та зовнішнього вигляду. Разом із тим освіта, вид трудової діяльності, вид переміщення протягом дня, психоемоційний стан, режим харчування, стаж занять та самооцінка РА у жінок 36–39 років статистично значуще не відрізняється від зазначених показників жінок 40–44 років (табл. 2).

Таблиця 2

Соціально-психологічні відмінності між жінками 36–39 та 40–44 років (n=49)

Досліджуваний показник	Розрахунковий показник				Оцінка р-рівня
	Дисперсія		F-критерій	р-рівень	
	міжгрупова	внутрішньо-групова			
Освіта	0,14	17,25	0,38	0,54	>0,05
Вид трудової діяльності	0,21	6,49	1,49	0,23	>0,05
Вид переміщення протягом дня	0,11	11,24	0,46	0,50	>0,05
Стан здоров'я	5,14	17,35	13,94	0,00	<0,05
Психоемоційний стан	1,06	13,92	3,59	0,06	>0,05
Харчування	0,00	13,92	0,01	0,94	>0,05
Фізична працездатність	10,35	12,14	40,05	0,00	<0,05
Фізичний стан	16,67	11,82	66,27	0,00	<0,05
Зовнішній вигляд	22,88	10,38	103,61	0,00	<0,05
Стаж занять	0,44	10,95	1,87	0,18	>0,05
Рівень РА	0,55	15,86	1,63	0,21	>0,05
Оцінка навантажень	114,97	48,10	112,35	0,00	<0,05

Зважаючи на показники, які мали статистично значущі відмінності ($p < 0,05$) між жінками залежно від віку, нами виконано дискримінантний аналіз. За розрахованим значенням лямбди Уїлкса, яке виявилось рівним 0,143, і значенням F-критерію, що дорівнював 7,73, ми прийшли до висновку, що класифікація жінок 36–44 років за сприйняттям навантаження виявилася коректною (рис. 4).

Discriminant Function Analysis Summary (Spreadsheet3)						
No. of vars in model: 5; Grouping: Оцінка навантажень (4 grps)						
Wilks' Lambda: ,14338 approx. F (15,113)=7,7311 p< ,0000						
N=49	Wilks' Lambda	Partial Lambda	F-remove (3,41)	p-level	Toler.	1-Toler. (R-Sqr.)
Вік	0,26	0,54	11,44	0,00	0,78	0,22
Стан здоров'я	0,16	0,88	1,78	0,17	0,85	0,15
Працевдатність	0,15	0,99	0,18	0,91	0,46	0,54
Фізичний стан	0,16	0,90	1,51	0,23	0,28	0,72
Зовнішній вигляд	0,16	0,87	1,96	0,14	0,26	0,74

Рис. 4. Дискримінантний аналіз показників жінок 36–44 років (n=49): роздруковка частини вікна програми STATISTICA

У результаті дискримінантного аналізу нами отримано таблицю, за якою можна виписати класифікаційні функції для кожної групи жінок залежно від сприйняття навантаження (табл. 3).

Таблиця 3

Оцінка параметрів класифікаційних функцій жінками 36–44 років залежно від сприйняття навантаження (n=49)

Показник	Апостеорні ймовірності навантаження			
	слабке (p=0,102)	помірне (p=0,388)	помітне (p=0,306)	важке (p=0,204)
Вік	35,34	35,73	37,74	38,88
Стан здоров'я	41,57	43,00	41,07	42,06
Фізична працевдатність	14,87	14,66	14,29	15,18
Фізичний стан	-20,43	-19,37	-22,50	-20,74
Зовнішній вигляд	48,76	47,93	49,62	45,79
Константа	-836,38	-855,25	-918,38	-965,71

Отже, отримано такі класифікаційні функції для кожної групи жінок залежно від сприйняття навантаження:

– слабке = $-836,38 + 35,34 \cdot \text{Вік} + 41,57 \cdot \text{Стан здоров'я} + 14,87 \cdot \text{Фізична працевдатність} - 20,43 \cdot \text{Фізичний стан} + 48,76 \cdot \text{Зовнішній вигляд}$;

– помірне = $-855,25 + 35,34 \cdot \text{Вік} + 43,00 \cdot \text{Стан здоров'я} + 14,66 \cdot \text{Фізична працевдатність} - 19,37 \cdot \text{Фізичний стан} + 47,93 \cdot \text{Зовнішній вигляд}$;

– помітне = $-918,38 + 37,74 \cdot \text{Вік} + 41,07 \cdot \text{Стан здоров'я} + 14,29 \cdot \text{Фізична працевдатність} - 22,50 \cdot \text{Фізичний стан} + 49,62 \cdot \text{Зовнішній вигляд}$;

– важке = $-965,71 + 38,88 \cdot \text{Вік} + 42,06 \cdot \text{Стан здоров'я} + 15,18 \cdot \text{Фізична працевдатність} - 20,74 \cdot \text{Фізичний стан} + 45,79 \cdot \text{Зовнішній вигляд}$.

Порівняльний аналіз пріоритетних видів дозвілля жінок залежно від приналежності до вікової підгрупи показав, що в структурі дозвілля жінок 36–39 та 40–44 років переважають різні види діяльності. Так, якщо в жінок 36–39 років більшість вільного часу припадає на заняття сім'єю, дітьми, то в більшості респонденток 40–44 років унаслідок того, що діти підросли й уже не потребують надмірної уваги, заняття дітьми змістилося на четверте місце. Водночас у жінок цього віку заняття мистецтвом, рукоділлям перейшли на перший щабель ієрархічної сходинки дозвілля. При цьому в досліджуваних 40–44 років заняття садівництвом і городництвом перебуває на третій позиції, коли в жінок 36–39 років цей вид дозвілля стоїть наприкінці рейтингу й посідає дев'яте місце (табл. 4).

**Оцінка відмінностей між пріоритетними видами дозвілля жінок
36–39 та 40–44 років (n=49)**

Вид дозвілля	Середньостатистичний показник					
	36–39 років (n=28)			40–44 років (n=21)		
	\bar{x}	s	M	\bar{x}	s	M
Відвідую кінотеатр (дивлюся телевізор, фільми, передачі)	4,54	1,91	5	7,33	2,48	9
Займаюся фізичними вправами, танцями, туризмом	7,79	1,62	8	6,29	2,49	7
Займаюся садівництвом та городництвом	7,93	1,76	9	4,33	2,33	3
Навчаюся, вивчаю іноземні мови, читаю книги	5,96	2,12	6	7,43	1,94	10
Займаюся сім'єю, дітьми	2,11	1,71	1	4,76	3,19	4
Відвідую басейн, сауну, займаюся водними та загартовувальними процедурами	8,68	1,16	10	6,14	2,59	6
Спілкуюсь з приятельками	4,39	1,45	4	6,00	2,61	5
Проводжу час за комп'ютером	7,29	1,61	7	7,19	2,06	8
Займаюся мистецтвом, рукоділлям	3,75	1,92	3	2,81	1,40	1
Займаюся господарством	2,50	2,50	2	3,05	2,84	2

Примітка. М – місце в рейтингу.

Так само значно більше часу жінки 40–44 років витрачають на відвідування басейну, сауни, заняття водними й загартовувальними процедурами порівно з жінками 36–39 років (6 місце проти 10), а також на заняття садівництвом і городництвом (3 місце проти 9). І навпаки, на відміну від жінок 40–44 років, опитані 36–39 років більше часу витрачають на навчання, вивчення іноземних мов, читання літератури (4 місце проти 6) та значно більше часу проводять за комп'ютером (6 місце проти 10) і перегляд фільмів (5 місце проти 9). Отже, у жінок 36–39 та 40–44 років не лише різняться мотиви до занять слайд-аеробікою й ставлення до себе, але й змінюється структура дозвілля. Більш старші жінки починають бути менше задоволеними своїми фізичними даними та станом здоров'я, проте більшою мірою турбуються про власне самопочуття й психоемоційний стан, займаючись водними процедурами та садівництвом і городництвом.

Існують і певні відмінності між впливом занять слайд-аеробікою на жінок залежно від віку (табл. 5).

**Оцінка відмінностей між впливом слайд-аеробіки на жінок
36–39 та 40–44 років (n=49)**

Вплив	Середньостатистичні показники					
	36–39 років (n=28)			40–44 років (n=21)		
	\bar{x}	s	M	\bar{x}	s	M
Підвищилася працездатність	4,79	1,55	5	2,81	1,60	1
Знизилася частота захворюваності	3,93	1,84	4	3,43	1,89	2
Нормалізувалася маса тіла	1,82	0,98	1	5,19	1,72	6
Підвищилася витривалість	8,18	1,28	8	5,38	2,48	7
Підвищилася сила й координація м'язів нижніх кінцівок	6,21	2,64	7	8,38	1,12	8
Стала більш активною	6,18	1,59	6	3,81	2,69	4
Зник дискомфорт (больові відчуття) у нижніх кінцівках наприкінці робочого дня	8,43	1,57	9	9,05	0,74	9
Нормалізувався артеріальний тиск	9,00	1,02	10	4,05	1,83	5
Покращилася фігура	3,07	2,00	2	9,19	0,75	10
Покращився психоемоційний стан	3,39	1,50	3	3,71	1,19	3

Примітка. М – місце в рейтингу.

Дослідження засвідчило, що жінки 36–39 років, насамперед, указали на такий позитивний ефект від занять, як нормалізація маса тіла та покращення фігури, а жінки 40–44 років – на підвищення працездатності й зниження частоти захворюваності. Однаковою мірою, незалежно від віку, жінки помітили покращення психоемоційного стану.

Водночас з'ясувалося, що практично не відрізняються чинники, які спонукають жінок 36–39 та 40–44 років до занять слайд-аеробікою (табл. 6).

Таблиця 6

Оцінка відмінностей між чинниками, що спонукають жінок 36–39 та 40–44 років до занять слайд-аеробікою (n=49)

Чинник	Середньостатистичні показники					
	36–39 років (n=28)			40–44 років (n=21)		
	\bar{x}	s	M	\bar{x}	s	M
Зручне розміщення фітнес-клубу	4,96	0,51	5	5,00	0,63	5
Значний оздоровчий ефект	1,25	0,65	1	1,24	0,44	1
Висока кваліфікація тренера	3,86	0,71	4	3,38	1,24	3
Виражена вибіркова спрямованість занять	3,07	0,90	3	3,48	0,81	4
Гнучка цінова політика фітнес-клубу	5,82	0,61	6	5,76	0,54	6
Висока емоційність занять	2,04	0,43	2	2,14	0,48	2

Висновки. Отже, дослідження дало змогу встановити, що жінки 36–39 та 40–44 років мають різні мотиви до занять слайд-аеробікою, по-різному планують дозвілля й оцінюють ефект, що в них проявився під впливом від занять. Незважаючи на відсутність відмінностей між освітою та видом трудової діяльності, типом переміщення протягом дня, ставленням до харчування, а також між чинниками, що спонукають їх до занять слайд-аеробікою, на противагу жінкам 40–44 років, досліджувані 36–39 років більш високо оцінюють власний стан здоров'я, фізичну працездатність і фізичний стан, а також більшою мірою задоволені своєю зовнішністю. Водночас жінки 36–39 років на заняттях сприймають навантаження як більш слабке порівняно з респондентками 40–44 років. Такі результати дають підстави, розробляючи програми оздоровчих занять слайд-аеробікою, урахувати специфічні особливості жінок кожної вікової підгрупи.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою технології, спрямованої на покращення показників моторики жінок другого періоду зрілого віку з використанням засобів системи слайд-аеробіки.

Джерела та література

1. Бібік Р. В. Корекція порушень постави жінок першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02/Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2013. 19 с.
2. Гармаш А. Г. Дослідження основних антропометричних та функціональних показників жінок першого зрілого віку, які займаються оздоровчим функціональним фітнесом на першому етапі експерименту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 6. С. 25–30.
3. Кашуба В., Рудницький А. Современные технологии коррекции телосложения занимающихся средствами оздоровительного фитнеса. *Revista teoretico-tințifică «Știința culturii fizice»*. 2016. №25/1. С. 96–102.
4. Кашуба В., Усиченко В., Бібік Р. Сучасні підходи до корекції порушень постави жінок першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 64–71.
5. Кашуба В. А., Бондарь Е. М., Гончарова Н. Н., Носова Н. Л. Формирование моторики человека в процессе онтогенеза: монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 232 с.
6. Кашуба В., Альошина А., Бичук О., Лазько О., Хабинець Т., Руденко Ю. Характеристика мікроергономіки системи «людина-комп'ютер» як передумова розробки корекційно-профілактичних заходів із використанням вправ різної біомеханічної спрямованості. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина*. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. Вип. 28. С. 17–27.
7. Кашуба В., Алешина А., Прилуцкая Т., Руденко Ю., Лазько О., Хабинець Т. К вопросу использования современных занятий профилактико-оздоровительной направленности с людьми зрелого возраста. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал/уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина*. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. Вип. 29. С. 50–58.
8. Кашуба В., Алешина А., Прилуцкая Т., Руденко Ю., Лазько О., Хабинець Т. К вопросу использования современных занятий профилактико-оздоровительной направленности с людьми зрелого возраста. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2018. № 29. С. 50–59.
9. Кашуба, В. & Попадюха, Ю. (2018) Біомеханіка просторової організації тіла людини: сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія. Київ. Центр учб. літ., 2018. 768 с.
10. Кашуба В. О., Лопатський С. В. Теоретико-практичні аспекти моніторингу просторової організації тіла людини. Івано-Франківськ: Вид. Кушнір Г. М., 2018. 232 с.
11. Луковська О. Л., Сологубова С. В. Побудова індивідуальних програм кондиційних тренувань для жінок: [монографія]. Дніпропетровськ: Журфонд, 2014. 218 с.

12. Масляк И. П. Физическое здоровье женщин молодого и среднего возраста под влиянием упражнений степ – аэробики. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2015. № 10. С. 45–50.
13. Осіпов В. Оптимізація фізичного стану жінок зрілого віку засобами інноваційних фітнес-технологій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. 2012. № 4 (20). С. 305–309.
14. Шаравьева А. В. Структура оздоровительных программ аквафитнеса для женщин молодого и зрелого возраста. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2018. № 2(156). С. 279–283.
15. Imas Y. V., Dutchak M. V., Andrieieva O. V., Kashuba V. O., Kensytska I. L., Sadovskiy O. O. (2018). Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training. *Physical education of students*. N 4. P. 182–190.
16. Kashuba V. O.; Goncharova N. N.; Butenko H. O. (2016). Effectiveness of health tourism application as the basis of health related recreational technology in primary school pupils' physical education. *Pedagogics psychology medical-biological problems of physical training and sports*. 20 (2). P. 19–25.
17. Kashuba V. (2017) Modern approaches to improving body constitution of female students within physical education classes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017 (4). Art 277. P. 2472–2476.
18. Kashuba, V., Futornyi S., Andrieieva O., Goncharova N., Carp I., Bondar O., Nosova N. (2018). Optimization of the processes of adaptation to the conditions of study at school as a component of health forming activities of primary school-age children. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 18(4). Art 377. P. 2515–2521.

Referens

1. Bibik R. V. Korektsiia porushen postavy zhinok pershoho zriloho viku zasobamy ozdorovchoho fitnesu [Correction of violations of bearing of women of the first age of maturity during exercises by improving fitness.] : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.02; Nats. un-t fiz. vykhovannia i sportu Ukrainy. K., 2013. – 19 s.
2. Harmash A. H. Doslidzhennia osnovnykh antropometrychnykh ta funktsionalnykh pokaznykiv zhinok pershoho zriloho viku, yaki zaimaiutsia ozdorovchym funktsionalnym fitnesom na pershomu etapi eksperymentu [The study of the main anthropometric and functional indicators of women of the first adulthood, who are engaged in improving functional fitness, at the first stage of the experiment]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova* [Naukovyi chasopys national pedagogical Dragomanov university]. Seriiia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 2017. Vyp. 6. S. 25–30.
3. Kashuba, V., & Rudnitskiy, A. (2016). Sovremennye tehnologii korektsii teloslozheniya zanimayushihhsya sredstvami ozdorovitel'nogo fitnesa [Modern technologies for correction of physique involved in the means of healthy fitness]/ *Revistă teoretico-tiințifică «Știința culturii fizice»*, №25/1, 96–102.
4. Kashuba, V., Usychenko, V., & Bibik, R. (2016). Suchasni pidkhody do korektsii porushen postavy zhinok pershoho zriloho viku zasobamy ozdorovchoho fitnesu [Modern approaches to disorders correction of posture of women of the first mature age by means of health fitness]. *Sportyvnii visnyk Prydniprovyia – naukovo-praktychnyi zhurnal Dnipropetrovskoho derzhavnogo instytutu fizychnoi kultury i sportu* [Sports newsletter of Prydniprovyia – scientific and practical journal of Dnipropetrovsk state institute of physical culture and sports], 3, 64–71.
5. Kashuba, V., Bondar, E., Honcharova, N., & Nosova, N. (2016). Formirovanie motoriki cheloveka v processe ontogeneza [Formation of human motor skills in the process of ontogenesis]. *Lutsk: Vezha-Druk*.
6. Kashuba V., Aloshyna A., Bychuk O., Lazko O., Khabinets T., Rudenko Yu. Kharakterystyka mikroerhonomiky systemy «liudyna-kompiuter» yak peredumova rozrobky korektsiino-profilaktychnykh zakhodiv iz vykorystanniam vprav riznoi biomekhanichnoi spriamovanosti [Characteristics of Microergonomics of the «Man-Computer» System as a Prerequisite for the Development of Corrective-Preventive Measures Using Exercises of Different Biomechanical Orientation]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoevropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannia i sport* [Youth Scientific Journal Lesya Ukrainka Eastern European National University. Physical Education and Sport]: zhurnal / uklad. A. V. Tsos, A. I. Aloshyna. – Lutsk : Skhidnoevrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 2017. Vyp. 28. S.17-27.
7. Kashuba V., Aleshina A., Prilutskaya T., Rudenko Yu., Lazko O., Habinets T. K voprosu ispolzovaniya sovremennykh zanyatiy profilaktiko-ozdorovitel'noy napravlenosti s lyudmi zrelogo vozrasta [The Use of Modern Practices of Preventive and Health-Improving Orientation with People of Mature Age]. *MolodIzhniy naukoviy vIsnik ShIdnoevropeyskogo natsionalnoho unIversitetu Imeni Lesi Ukrayinki. FIZichne vihovannya I sport : zhurnal / uklad. A. V. Tsos, A. I. Alohina. – Lutsk : ShIdnoevrop. nats. un-t Im. Lesi Ukrayinki, 2018. – Vyp. 29. – S. 50–58.*
8. Kashuba, V., & Popadiukha, Y. (2018). Biomekhanika prostorovoi orhanizatsii tila liudyny: suchasni metody ta zasoby diahnostyky i vidnovlennya porushen: monohrafiya [Biomechanics of spatial organization of the human body: modern methods and means of diagnosis and restoration of violations: monograph]. *Kyiv: Tsentri uchbovoi literatury*. 768 s.
9. Kashuba V. O., Lopatskiy S. V. Teoretyko-praktychni aspekty monitorynhu prostorovoi orhanizatsii tila liudyny [Theoretical and practical aspects of monitoring the spatial organization of the human body]. *Ivano-Frankivsk: Vydavets Kushnyr H.M., 2018. 232 s.*
10. Lukovska O. L., Solohubova S. V. Pobudova indyvidualnykh prohram kondytsiinykh trenuvan dlia zhinok [Construction of individual programs of conditioned training for women]: [monohrafiia]. *Dnipropetrovsk: Zhurfond, 2014. 218 c.*
11. Maslyak I. P. Fizicheskoe zdorove zhenschin molodogo i srednego vozrasta pod vliyaniem uprazhneniy step – aerobiki [Physical health of young and middle age women under influence of step-aerobics exercises].

- Pedagogika, psihologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2015. # 10. S. 45–50.
12. Osipov V. Optyimizatsiia fizychnoho stanu zhynok zriloho viku zasobamy innovatsiinykh fitnes-tekhnohii [Optimization of the Physical Condition of Mature Women by Means of Innovative Fitness Technology]. Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi [Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society]: zb. nauk. prats. 2012. № 4 (20). S. 305-309.
 13. Sharaveva A. V. Struktura ozdorovitelnyih programm akvafitnesa dlya zhenshin molodogo i zrelogo vozrasta [Structure of the health programs of aquafitness for young and mature women]. Uchenyie zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2018. #2(156). S. 279-283.
 14. Imas Y. V., Dutchak M. V., Andrieieva O. V., Kashuba V. O., Kensytska I. L., Sadovskiy O. O. (2018). Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training. Physical education of students, N 4. 182-190.
 15. Kashuba, V. O.; Goncharova N. N.; Butenko H. O. (2016). Effectiveness of health tourism application as the basis of health related recreational technology in primary school pupils' physical education. Pedagogics psychology medical-biological problems of physical training and sports, 20 (2): 19–25.
 16. Kashuba V. (2017) Modern approaches to improving body constitution of female students within physical education classes. Journal of Physical Education and Sport. 2017 (4), Art 277. 2472– 2476.
 17. Kashuba, V., Futorny S., Andrieieva O., Goncharova N., Carp I., Bondar O., Nosova N. (2018). Optimization of the processes of adaptation to the conditions of study at school as a component of health forming activities of primary school-age children. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 18(4), Art 377, 2515–2521.

Анотації

Актуальність. Аналіз наукової літератури засвідчує узгоджену думку науковців про те, що однією з основних проблем сучасного суспільства є збереження та підтримання фізичного здоров'я жінок другого періоду зрілого віку на належному рівні. Як відзначають фахівці, питання здоров'я жінок стає тим гострішим, чим помітніші успіхи цивілізації. **Мета дослідження** – виявити особливості структури дозвілля, мотиваційних пріоритетів до занять слайд-аеробікою та соціально-психологічної сфери жінок другого періоду зрілого віку. **Методи дослідження** – аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури, соціологічні методи дослідження, методи математичної статистики. Конtingент досліджуваних становили на констатувальному етапі дослідження 49 жінок 36–44 років. Дослідження дало змогу встановити, що жінки 36–39 та 40–44 років мають різні мотиви до занять слайд-аеробікою, по-різному планують дозвілля й оцінюють ефект, що в них проявився під впливом від занять. Незважаючи на відсутність відмінностей між освітою й видом трудової діяльності, типом переміщення протягом дня, ставленням до харчування, а також між чинниками, що спонукають їх до занять слайд-аеробікою, на противагу жінкам 40–44 років, 36–39-річні більші високо оцінюють власний стан здоров'я, фізичну працездатність і фізичний стан, а також більшою мірою задоволені своєю зовнішністю. Водночас жінки 36–39 років на заняттях сприймають навантаження як більш слабке порівняно з жінками 40–44 років. Такі результати дають підстави під час розробки програм оздоровчих занять слайд-аеробікою враховувати специфічні особливості жінок кожної вікової підгрупи.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою технології, спрямованої на покращення показників моторики жінок другого періоду зрілого віку з використанням засобів системи слайд-аеробіки.

Ключові слова: слайд-аеробіка, жінки другого періоду зрілого віку, структура дозвілля, мотивація, соціально-психологічна сфера.

Татьяна Прилуцкая, Тамара Хабицея, Ольга Лазько, Владислав Данильченко. Особенности структуры досуга, мотивационных приоритетов к занятиям слайд-аэробикой и социально-психологической сферы женщины второго периода зрелого возраста. **Актуальность.** Анализ научной литературы свидетельствует об согласованном мнении ученых, что одной из основных проблем современного общества является сохранение и поддержание физического здоровья женщины второго периода зрелого возраста на должном уровне. Как отмечают специалисты, вопросы здоровья женщины становятся тем острее, чем заметнее успехи цивилизации. **Цель исследования** – выявить особенности структуры досуга, мотивационных приоритетов к занятиям слайд-аэробикой и социально-психологической сферы женщины второго периода зрелого возраста. **Методы исследования** – анализ и обобщение данных научно-методической литературы, социологические методы исследования, методы математической статистики. Конtingент испытуемых составляли на констатирующем этапе исследования 49 женщины 36–44 лет. Исследование позволило установить, что женщины 36–39 и 40–44 лет имеют различные мотивы к занятиям слайд-аэробикой, по-разному планируют досуг и оценивают эффект, что у них проявился под влиянием занятий. Несмотря на отсутствие различий между образованием и видом трудовой деятельности, типом перемещения в течение дня, отношением к питанию, а также между факторами, побуждающими их к занятиям слайд-аэробикой, в противовес женщинам 40–44 лет, 36–39-летние более высоко оценивают собственное состояние здоровья, физическую работоспособность и физическое состояние, а также в большей степени удовлетворены своей внешностью. В то же время женщины 36–39 лет на занятиях воспринимают нагрузки как более слабые, по сравнению с 40–44-летними. Такие результаты дают основания утверждать, что при разработке программ оздоровительных занятий слайд-аэробикой целесообразно учитывать специфические особенности женщины каждой возрастной подгруппы.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой технологии, направленной на улучшение показателей моторики женщины второго периода зрелого возраста, с использованием средств системы слайд-аэробіки.

Ключевые слова: слайд-аэробіка, женщины второго периода зрелого возраста, структура досуга, мотивація, соціально-психологіческая сфера.

Tetyana Prylutska, Tamara Khabinets, Olha Lazko, Vladyslav Danylchenko. Features of the Structure of Leisure, Motivational Priorities for Slide-Aerobics and the Socio-Psychological Sphere of Women in the Second Period of Mature Age. Topicality. The analysis of the scientific literature indicates that scientists agree that one of the main problems of modern society is preserving and maintaining physical health of women in the second period of mature age at the proper level. According to experts, women's health issues become more acute the more noticeable the success of civilization. **The objective of the study:** to identify the features of the structure of leisure, motivational priorities for the slide-aerobics classes and the socio-psychological sphere of women in the second period of adulthood. **The research methods:** analysis and synthesis of data from scientific and methodological literature, sociological research methods, methods of mathematical statistics. The contingent of the examined was at an ascertaining stage of the study 49 women aged 36–44 years old. Due to the study we found out that women aged 36–39 and 40–44 years old have different motives for slide aerobics, plan leisure activities in different ways, and evaluate the effect that they had under the influence of the trainings classes. Despite the absence of differences between education and type of work, the type of movement during the day, the attitude to food, as well as between the factors that encourage them to do slide-aerobics, as opposed to women aged 40–44, women aged 36–39 years appraise more highly own state of health, physical performance and physical condition, as well they are more satisfied with their appearance. At the same time, women of 36–39 years old in the classroom perceive loads as weaker than women of 40-44 years old. These results suggest that it is advisable to take into account the specific characteristics of women in each age subgroup when developing programs for slide-aerobic health classes. Prospects for further research are related to the development of technology aimed at improving the motility of women in the second period of mature age using the slide-aerobics system.

Key words: slide aerobics, women of the second period of mature age, leisure structure, motivation, social and psychological sphere.