

Особливості мотивації до занять фізичними вправами в жінок, які тренуються в оздоровчих клубах

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Постановка наукової проблеми. Відомо, що багато захворювань дорослих закладається в дитинстві, а часто ще в утробі матері. Водночас стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості сучасних жінок визначають не тільки теперішнє, а й майбутнє здоров'я нації, його резервні, функціональні можливості та стійкість імунної системи до захворювань.

Численні дослідження тривалості пам'яті, уваги тренуваних і нетренуваних людей дає змогу вченим зробити висновок про пряму залежність розумової діяльності від рівня фізичної підготовки. Колись уважали, що стареча інволюція людини – неминучий процес, котрий розвивається в міру зносу організму. Однак дослідження показують зворотнє. Процеси старіння в людей, які регулярно займаються фізичними вправами, не тільки не прискорюються, а, навпаки – гальмуються.

Раціональна організація оздоровчої рухової активності в сучасному суспільстві набула особливої актуальності внаслідок зростання захворюваності серед населення.

Науково-технічний прогрес не може не змінити характеру вимог до рухової підготовленості людини. Навантаження на нервову та сенсорну систему значно збільшується внаслідок автоматизації й комп'ютеризації праці, а серцево-судинній та дихальній системам необхідно забезпечувати “розумову” роботу. Тому в останні роки висуваються нові, сучасні вимоги до фізичної досконалості організму та заняття фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю стають усе більш популярними.

Кризові явища, які погіршили життя людей країни, призвели до погіршення демографічних процесів, збільшення захворюваності, смертності й зменшення тривалості життя. Велика кількість досліджень підтверджує загальний зв'язок між зайвою масою тіла, гіпертензією, коронарною хворобою серця та діабетом. Малорухливий спосіб життя вдвічі збільшує ризик виникнення коронарної хвороби серця. Установлено, що рухової активності невеликої інтенсивності достатньо для зниження ризику виникнення цього захворювання й зміцнення здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична пасивність характерна для більшості людей працездатного віку в Україні. Лише кожен п'ятдесятий із наших співгромадян залучається до участі у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах загальнодоступного характеру. За очікуваною тривалістю життя Україна посідає 74-те місце серед 162 країн світу й 37-ме в Європі. Численні дослідження показують, що в більшості населення переважають пасивні стандарти та дозвільні стереотипи. Але, як свідчать дослідження багатьох авторів, використання різноманітних форм фізичної культури для населення є надзвичайно ефективним для профілактики захворювань, підвищення розумової й фізичної працездатності, збільшення тривалості життя, організації корисного та цікавого дозвілля, боротьби зі шкідливими звичками і їх профілактики, пізнання можливостей власного організму [1; 3; 5; 7].

Вітчизняний та зарубіжний досвід фізкультурно-оздоровчої роботи з різними верствами населення свідчить, що найбільш популярним серед жінок є заняття різними видами оздоровчої гімнастики. Сучасна фітнес-індустрія пропонує велике їх розмаїття. З кожним днем збільшується кількість жінок, які надають перевагу таким видам фізкультурно-оздоровчих занять як аеробіка, шейпінг і степ-аеробіка, за допомогою яких можна не лише покращити самопочуття та здоров'я, а й удосконалити свою фігуру [2; 5–7].

Наукові дослідження засвідчують, що протягом останнього десятиліття середня тривалість життя в чоловіків скоротилася на 2,4 року, а в жінок – на 0,9. Різниця в тривалості життя в Україні й у країнах Західної Європи становить для чоловічого населення 12,8, жіночого – 7,8 року. У структурі захворюваності переважають хронічні неінфекційні хвороби (серцево-судинні захворювання, злоякісні новоутворення, психічні та ендокринні розлади, алергічні прояви), які характеризуються негативною динамікою.

Завдання дослідження – проаналізувати мотивацію до занять фізичними вправами в жінок зрілого віку та визначити подальші перспективи наукових досліджень у цьому напрямі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Головна мета кожної людини – збереження здоров'я й профілактика захворювань для подовження життя. Важливим для збереження здоров'я є здоровий спосіб життя, який охоплює систематичне фізичне навантаження, збалансоване харчування, здоровий та достатній сон, релаксацію й подолання стресу, відмову від куріння, алкоголю та наркотиків, і є

динамічним, багатомірним станом, який пов'язаний з умовами навколишнього середовища та індивідуальними інтересами [2; 6; 7].

Кожний віковий період характеризується визначеними змінами в організмі. Першому періоду зрілого віку притаманні найвищі значення фізичної працездатності й підготовленості, оптимальна адаптація до несприятливих факторів зовнішнього середовища, найменші показники захворюваності. Однак, уже починаючи із 30 років, відбувається зниження рівня фізичної працездатності. Так, ергометричні й метаболічні показники фізичної працездатності в 30–39 років становлять 85–90 %, у 40–49 років – 75–80 %, у 50–59 років – 65–70 %, у 60–69 років – 55–60 % рівня 20–29-річних.

У наш час у галузі оздоровчої фізичної культури відбувається активне впровадження в практику інноваційних технологій із метою досягнення й підтримання оптимального фізичного стану людини відповідно до її мотивації та індивідуальних особливостей [1; 4].

Мотивацію жінок почати або продовжувати заняття фізичними вправами можна значно збільшити, якщо враховувати їх особисті характеристики та психологічний стан. Мотивація також збільшується, якщо оздоровча програма має збалансоване співвідношення ігрових й інших видів занять. Окрім того, потрібно враховувати вплив засобів масової інформації на бажання займатися фітнесом. Саме тому слід значну увагу приділяти пропаганді та популяризації оздоровчого фітнесу на телебаченні, радіо й інших засобах масової інформації. Також велике значення мають державні законодавчі програми, які сприяють розвитку оздоровчих методик в Україні.

Передумовами занять у спортивно-оздоровчих клубах можуть виступати біологічні потреби в руховій активності та інші об'єктивні й суб'єктивні причини. Так, наприклад, до потреби в заняттях різними видами фізичних навантажень може привести неповне задоволення різноманітних потреб в інших проявах життєдіяльності. Початок занять може бути пов'язаним зі змінами в житті (економічними, соціальними та ін.).

Для вивчення мотивів діяльності було розроблено анкету. Всього було залучено 137 респондентів. За результатами анкетування (табл. 1), майже 42 % жінок бажають підвищити свою фізичну підготовленість (розвинути силу, витривалість, спритність, гнучкість, швидкість), у 17 % викликає інтерес особа інструктора. Дуже мало тих, хто займається, хоче навчитися техніки фізичних вправ (3,44 %) та розширити на заняттях із фізичного виховання коло спілкування (10,34 %). Такий мотив, як “займатися фізичними вправами модно”, майже відсутній (6,89 %). Найбільше жінок у віці 22–40 років бажають за рахунок виконання фізичних вправ поліпшити стан здоров'я – 72,41 % та покращити будову тіла (зменшити масу, вдосконалити пропорції тощо) – 65,52 %.

Таблиця 1

Мотиви виконання фізичних вправ жінками зрілого віку

Мотив	Показник, %
Бажання підвищити фізичну підготовленість	41,37
Бажання поліпшити стан здоров'я	72,41
Бажання навчитися техніки фізичних вправ	3,44
Інтерес до особи викладача (інструктора)	17,24
Прагнення поліпшити будову тіла	65,52
Розширити коло спілкування	10,34
Займатися фізичними вправами модно	6,89
Зняти стрес	3,44

У наших дослідженнях проаналізовано, які показники фізичного стану хвилюють сучасних жінок зрілого віку (табл. 2). Результати показали, що найбільше респондентів турбують про масу, пропорції тіла та розвиток гнучкості, а найменше їх цікавить розвиток м'язів, швидкості, спритності й сили – від 3 % до 18 %.

Важливим завданням є організація самостійних занять у вихідні дні, під час відпустки тощо, для яких потрібні певні умови й інвентар. Результати анкетування показали, що в сім'ях жінок зрілого віку є достатньо інвентарю для самостійних занять фізичними вправами та активного відпочинку (менше 50 %). Більшість мають ракетки для тенісу й бадмінтону (48,27 %) та велосипеди (44,82 %).

Таблиця 2

Показники фізичного стану, які турбують жінок 22–40 років

Фізичний стан	Показник, %
Маса тіла	68,96
Розвиток мускулатури	3,44

Пропорції будови тіла	55,17
Розвиток швидкості	6,89
Розвиток гнучкості	44,82
Розвиток спритності	10,34
Розвиток витривалості	34,48
Розвиток сили	17,24

Для жінок зрілого віку головним джерелом інформації про фізкультуру й спорт є телебачення. Таку відповідь в анкетах дали майже 80 % опитаних. Від тренера отримують відомості 48,27 % жінок, які займаються оздоровчою аеробікою. Третє рейтингове місце як джерело інформації посідають газети – 41,38 %. Слід відзначити, що спеціальна спортивна література перебуває на останній рейтинговій сходинці.

Висновки. Для вдосконалення системи оздоровлення дорослого населення засобами фізичного виховання, зокрема жінок зрілого віку, потрібно визначити особливості мотивів та інтересів жінок другого зрілого віку до різних видів рухової активності, виявити ступінь впливу соціальних, економічних, психологічних та інших чинників на фізичну підготовленість та здоров'я жінок, обґрунтувати систему педагогічного контролю за фізичним станом жінок зрілого віку в системі оздоровчих фізичних тренувань.

Література

1. Ворочихина И. А. Индивидуально-типологические основы методики водной аэробики для занимающихся фитнесом : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И. А. Ворочихина. – Малаховка, 2006. – 22 с.
2. Данилевич М. Вплив занять різними видами оздоровчої гімнастики на організм жінок / М. Данилевич, І. Грабовська, В. Іваночко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. – 2003. – № 17. – С. 81–85.
3. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2003. – 442 с.
4. Кренделева В. Фітнес як засіб оздоровлення жінок другого зрілого віку / В. Кренделева // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 155–159.
5. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К. : Олімп. л-ра, 1999. – 236 с.
6. Сологубова С. В. Вплив занять фітнесом на рівень фізичного розвитку та стану організму жінок зрілого віку / С. В. Сологубова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 14. – С. 57–64.
7. Хоулі Едвард Т. Оздоровчий фітнес / Т. Едвард Хоулі, Б. Дон Френкс. – К. : Олімп. л-ра, 2000. – 367 с.

Анотації

Проаналізовано, які показники фізичного стану хвилюють сучасних жінок зрілого віку, особливості мотивів та інтересів цих жінок до різних видів рухової активності.

Ключові слова: фізичні навантаження, мотиви, жінки, зрілий вік, фізична культура, здоров'я.

Александр Мытчик. Особенности мотивации к занятиям физическими упражнениями у женщин, которые тренируются в спортивно-оздоровительных клубах. Проанализировано, какие показатели физического состояния больше всего волнуют современных женщин зрелого возраста, особенности их мотивов и интересы к разным видам двигательной активности.

Ключевые слова: физические нагрузки, мотивы, женщины, зрелый возраст, физическая культура, здоровье.

Oleksandr Mytchuk. Feature of Motivation to Engaged in Physical Exercises for Women, which Get Busy in Sporting Health-improvement Clubs. It was analyses in our researches, what indexes of bodily condition the modern women of mature age worry about. Results rotined that most respondents worry about mass, proportions of build and development of flexibility, and least they are interested by development of muscles, speed, adroitness and force.

Key words: physical loadings, reasons, women, mature age, physical culture, health.