

Рівень інтересу до фізичного виховання та спорту в жінок зрілого віку, які відвідують спортивно-оздоровчі клуби

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми. Удосконалення наявних і розробка нових педагогічних методик, спрямованих на підвищення фізичної активності людей, приводить до потреби ретельного контролю за станом їхнього здоров'я, функціональної фізичної й розумової працездатності.

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

Як відомо з наукових джерел (Х. Едвард, Т. Френкс, Б. Дон, 2000), коло нових проблем і питань, стосовно формування різних напрямів оздоровчої гімнастики, аеробіки й фітнесу визначається трьома обставинами: по-перше, постійною зміною характеру тренувального процесу (це стосується не лише обсягу та інтенсивності навантажень, а й основних завдань занять); по-друге, залученням у заняття оздоровчою фізичною культурою більшої кількості людей різного віку та з різним станом здоров'я; по-третє, інтенсифікацією розвитку науки і в галузі спортивної педагогіки, і в галузі фізіології, що дає змогу розробляти нові методи визначення стану здоров'я, що значно поглиблює й розширює можливості контролю стану тих, хто займається, індивідуального дозування навантажень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична пасивність характерна для більшості українських громадян працездатного віку. 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 та 37-ме в Європі. Численні дослідження показують, що в більшості населення переважають пасивні стандарти й дозвільні стереотипи. Але, як свідчать дослідження багатьох авторів, використання різноманітних форм фізичної культури для населення є надзвичайно ефективним для профілактики захворювань, підвищення розумової та фізичної працездатності, збільшення тривалості життя, організації корисного й цікавого дозвілля, боротьби зі шкідливими звичками та їх профілактики, пізнання можливостей власного організму [5; 7–9].

Проблема щодо питання ролі фізичного виховання та спорту в житті людини завжди була, є й буде актуальною, доки існує суспільство. Фізичне виховання та спорт – одна зі складових частин загального виховання людини, органічна частина фізичної культури. Це особлива галузь виявлення та порівняння досягнень людей у певних видах фізичної, технічної, тактичної та інших сторін підготовленості [1].

Автори [4; 6] подають статистичні дані про стан здоров'я населення України. Запропоновано шляхи реформування системи фізичного виховання для більш ефективного впливу на покращення здоров'я нації. Охарактеризовано пріоритетні напрями укріплення здоров'я, профілактики захворювань.

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що рівень і характер змін у функціональних системах організму жінок із ростом тренуваності залежить від виду й тривалості занять оздоровчими фізичними вправами, з одного боку, а також від віку тих, які займаються, – з іншого. Сприятливий вплив спортивних занять можливий за умови відповідності засобів і методів біологічним особливостям жіночого організму та рівню їхньої підготовленості. Різні форми й напрями організації занять оздоровчими фізичними вправами дають змогу використовувати різні варіанти дозування тренувального навантаження для тих, хто займається.

Завдання дослідження:

- визначити рівень інтересу до фізичної культури й спорту в жінок, які відвідують спортивно-оздоровчі клуби;

- з'ясувати ставлення досліджуваних респондентів до власного здоров'я;
- за результатами анкетування визначити, якими видами фізичних навантажень хотіли б надалі займатися жінки зрілого віку, та їхній руховий досвід.

Виклад основного матеріалу дослідження. Головна мета кожної людини – збереження здоров'я для запобігання захворюванням та подовження життя. Важливим чинником для досягнення високого рівня здоров'я є здоровий спосіб життя. Це поняття охоплює систематичне фізичне навантаження, збалансоване харчування, здоровий та достатній сон, релаксацію й подолання стресу, відмову від паління, алкоголю та наркотиків і є динамічним, багатомірним станом, пов'язаним з умовами навколишнього середовища та індивідуальними інтересами.

Інтерес є формою виявлення потреб і своєрідною орієнтацією людини в її зв'язках із дійсністю. Від спрямованості інтересів залежить спосіб життя людини, її поведінка й діяльність. Поява інтересу викликає бажання діяти, формує мотив поведінки.

Результати дослідження засвідчують (табл. 1), що у 20,69 % респондентів – високий інтерес до фізичної культури, у 31,03 % – вище від середнього, у 41,37 % середній рівень та в 6,89 % – нижче від середнього.

Таблиця 1

Рівень інтересу в жінок до фізичної культури, %

Великий інтерес	20,69
Вище від середнього	31,03
Середній	41,37
Нижче від середнього	6,89
Низький	0,00

На нашу думку, в дослідженнях потрібно було проаналізувати, чи мали жінки руховий досвід до того часу, як вони прийшли займатись у фітнес-клуби.

За результатами анкетування визначено, що 75,86 % жінок, які відвідують оздоровчі клуби, раніше займалися в спортивних секціях, а 24,14 % не мають такого досвіду.

Вітчизняний та зарубіжний досвід фізкультурно-оздоровчої роботи з різними верствами населення засвідчує, 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 [5, 7, 9].

Результати опитування свідчать, що надалі жінки хотіли б займатися переважно фітнесом, аеробікою, плаванням та на тренажерах.

У ході анкетування виявлено (табл. 2), що 58,62 % жінок зрілого віку регулярно (3–4 рази на тиждень) займаються фізичними вправами, 1–2 рази на тиждень відвідують 31,03 %, а практично не займаються (очевидно, час від часу відвідують тренування) 10,35 % респондентів.

Таблиця 2

Регулярність занять фізичною культурою та спортом, %

3–4 рази в тиждень	58,62
1–2 рази в тиждень	31,03
Практично не займаюсь	10,35

Успішність оздоровлення людини значною мірою залежить від розуміння сутності здоров'я, чинників і процесів, які формують цей стан. Неодноразові спроби “виміряти” здоров'я не дали результатів через складність феномену людини. Через свою надзвичайну цінність для кожного індивіда і всього суспільства здоров'я було та є феноменом, який сучасні дослідники розглядають із різних, іноді діаметрально протилежних позицій [1–3].

Практичний досвід, експериментальні дослідження вчених дають надійні підстави для висновків про те, що активна рухова діяльність стримує вікові інволюційні зміни, які сприяють подовженню періоду активного творчого життя.

Від здоров'я кожної людини залежать багатство й благополуччя нашого суспільства, прискорення науково-технічного прогресу та соціально-економічного розвитку країни.

У низці факторів збереження й зміцнення здоров'я провідна роль належить фізичній культурі, різноманітним засобам підвищення рухової активності.

Високий рівень фізичної та розумової працездатності людей, які займаються фізичними вправами, зберігається значно довше, ніж у тих, які не займаються. Зниження активної рухової діяльності (гіпокінезія) згубно впливає на здоров'я. Насамперед воно сприяє розвитку серцево-судинних розладів, призводить до порушення обміну речовин. Фізичні вправи запобігають атеросклеротичним змінам у судинах, зменшують ризик захворювання ішемічною хворобою серця.

Здатність протидіяти змінам внутрішнього середовища організму, якими супроводжується виконання фізичних вправ, є специфічною властивістю організму. Водночас фізичні вправи підвищують і так звану неспецифічну, тобто природну, захисну стійкість організму: людина набуває надійної здатності боротись із хвороботворними агентами зовнішнього середовища [9].

На запитання: “Як, на Вашу думку, заняття фізичними вправами впливають на стан Вашого здоров'я?” – 100 % відповіли ствердно: “впливають позитивно”.

Результати дослідження показують, що 27,58 % респондентів вважають себе абсолютно здоровими, 44,82 % оцінили своє здоров'я як добре, 27,58 % – як задовільне. Жодної учасниці опитування, яка вважала б своє здоров'я поганим або якій важко було відповісти на це запитання, виявлено не було.

За суб'єктивними відповідями жінок-респондентів за останні роки стан здоров'я поліпшився у 24,13 %, залишився без змін – у 48,27% та погіршився – у 17,24 %. Важко було відповісти на це запитання 10,34 % опитуваним.

На запитання “Чи є зрушення у Вашому стані здоров'я та фізичній підготовленості за період занять фізичними вправами?” – 51,72 % опитуваних жінок відповіли, що позитивні зрушення великі, а 37,93 % – зміни незначні.

Оцінка оточення щодо їхнього фізичного розвитку й здоров'я дуже хвилює 17,24 % опитаних жінок; так, але не дуже хвилює – 48,27 % і зовсім не хвилює – 31,03 %.

27,58 % опитаних жінок можуть сказати, що ведуть здоровий спосіб життя; швидше так, ніж ні – 48,27 %; а “ні” відповіли 10,34 % респондентів.

Для організації самостійних занять потрібні певні знання. На запитання: “Як Ви вважаєте, чи достатньо у Вас на сьогоднішній день знань для самостійних занять фізичною культурою?” – відповіли “так, достатньо” 13,79 % опитаних; важко відповісти було 34,48 %, а 48,27 % респондентів вважають, що їхні знання в цій галузі недостатні.

Висновки. Результати дослідження засвідчують, що більшість респондентів мають середній рівень інтересу до фізичної культури та спорту.

За результатами анкетування визначено, що більшість жінок, які відвідують оздоровчі клуби, раніше займалися в спортивних секціях.

Найулюбленішими видами фізичних навантажень для жінок є фітнес, аеробіка, плавання та заняття на тренажерах.

Перспективи подальших досліджень. Різні варіанти дозування навантажень передбачають і різні форми організації фізкультурно-оздоровчої роботи в спортивних клубах. Пошук у сучасних умовах оптимальних форм організації оздоровчого впливу на основі фізичних вправ різного спрямування, які ґрунтуються на інтересах та мотивах жіночого контингенту населення, є актуальним і доцільним, що й зумовлює перспективу подальших досліджень.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Як зупинити депопуляцію в Україні / Г. Л. Апанасенко // Наук. світ. – 2005. – № 11. – С. 2–5.
2. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2000. – 248 с.
3. Белов В. И. Валеология : здоровье, молодость, красота, долголетие / В. И. Белов, Ф. Ф. Михайлович. – М. : Недра коммюникейшенс Лтд, 1999. – 664 с.
4. Современные проблемы физической культуры в формировании здоровья нации / [Ю. А. Бородин, В. Б. Добровольский, А. А. Мальцев, Г. И. Сухорада] // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. – Х. : ХГАДИ (ХХПИ), 2002. – № 6. – С. 43–56.
5. Ворочихина И. А. Индивидуально-типологические основы методики водной аэробики для занимающихся фитнесу возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И. А. Ворочихина. – Малаховка, 2006. – 22 с.
6. Кренделева Венера. Фітнес як засіб оздоровлення жінок другого зрілого віку / Венера 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.

7. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К. : Олимп. лит., 1999. – 236 с.
8. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – М. : ФиС, 1991. – 224 с.
9. Хоулі Едвард Т. Оздоровчий фітнес / Е. Т. Хоулі, Б. Д. Френкс. – К. : Олімп. л-ра, 2000. – 367 с.

Анотації

У статті розглянуто рівень інтересу жінок зрілого віку до фізичної культури й спорту, а також їхнє ставлення до свого здоров'я та інші аспекти діяльності цього контингенту населення.

Ключові слова: інтерес, фізичне виховання, спорт.

Александр Мытчик, Наталия Захожа. Уровень интереса к физическому воспитанию и спорту у женщин зрелого возраста, которые посещают спортивно-оздоровительные клубы. В статье рассмотрен уровень интереса женщин зрелого возраста к физическому воспитанию и спорту, а также их отношение к своему здоровью и другие аспекты деятельности этого контингента населения.

Ключевые слова: интерес, физическое воспитание, спорт.

Oleksandr Mytchuk, Natalia Zahozha. Level of Interest to Physical Education and Sport for the Women of Mature Age, which Visit Sporting Health-Improvement Clubs. In the article the level of interest of women of mature age is considered to the physical culture and sport, and also their attitude toward the health and other aspects of activity of this contingent of population.

Key words: interest, physical education, sport.