

Структура мотивації к фізкультурно-оздоровительной деятельности женщин первого зрелого возраста

Бибик Р.В., Гончарова Н.Н., Хабинец Т.А.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотации:

Обобщены данные о различных подходах к анализу мотивов физкультурно-оздоровительных занятий. Проведено исследование мотивов занятий женщин первого зрелого возраста оздоровительной деятельностью. В эксперименте принимали участие 94 женщины. Определены приоритетные мотивы и направления их совершенствования. Дана оценка соблюдению женщинами основ здорового образа жизни. Освещена важность учета мотивов при построении оздоровительных занятий женщин. Выделены причины недостаточной ориентации женщин на здоровье и ведение здорового образа жизни.

Бібік Р.В., Гончарова Н.Н., Хаби́нец Т.О. Структура мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Узагальнено дані про різні підходи до аналізу мотивів фізкультурно-оздоровчих занять. Проведено дослідження мотивів занять жінок першого зрілого віку оздоровчою діяльністю. В експерименті брали участь 94 жінки. Визначено пріоритетні мотиви й напрямки їхнього вдосконалювання. Дано оцінку дотриманню жінками основ здорового способу життя. Освітлено важливість обліку мотивів при побудові оздоровчих занять жінок. Виділено причини недостатньої орієнтації жінок на здоров'я й ведення здорового способу життя.

Bibik R.V, Goncharova N.N., Habinets T.A. Motivation structure of women in the first mature age to physical culture-improving activity. Information is generalized about the different going near the analysis of reasons athletic-health-improvement employments. Research of reasons of employments of women of the first mature age is conducted by health activity. 94 women took part in an experiment. Priority reasons and directions of their perfection are certain. An estimation is given to the observance of bases of women healthy way of life. Importance of account of reasons is lighted up at the construction of health employments of women. Reasons of insufficient orientation of women are selected on a health and conduct of healthy way of life.

Ключевые слова:

мотив, женщины, физкультурно-оздоровительные занятия, здоровье.

мотив, жінки, фізкультурно-оздоровчі заняття, здоров'я.

motive, women, physical culture-improving exercises, health.

Введение.

На сегодняшний день одним из наиболее приоритетных направлений государственной политики в Украине является формирования и укрепления здоровья населения, что нашло отражение в ряде законодательных актов [2, 7, 8]. Значительный интерес государства к данному вопросу связан с тревожной ситуацией обусловленной снижением уровня здоровья населения и игнорирование соблюдение основных положений здорового образа жизни (ЗОЖ) [4]. Данные Государственного комитета статистики Украины [9] подтверждают необходимость незамедлительных мер по повышению уровня здоровья населения. Так, в 2009 г. зарегистрировано 33032 тыс. случаев заболеваний, из которых наибольшее количество 14528 тыс. приходится на заболевания дыхательной системы и системы кровообращения 2423 тыс. случаев.

По мнению ряда авторов [5], причинами недостаточной ориентации людей на здоровье и слабой ориентации на ведение ЗОЖ является недостаточная мотивация, неразвитость культурно-исторических традиций, стимулирующих здоровый образ жизни и физическое совершенство.

Преодоление обозначенной ситуации требует принятия ряда мер, которые предусматривают выявление и создание условий для реализации мотивов оздоровительной деятельности, привлечение населения к регулярным занятиям физическими упражнениями [2].

Мотивация, которая представляет осознанную причину активности, направленную на достижение поставленной цели и имеет первоочередное значение для организации физкультурно-оздоровительной деятельности [1].

Мотивация – это не постоянная величина, она изменяется в зависимости от окружения. Создание позитивной среды (условий) в значительной степени повышает уровень мотивации, и обеспечивает ре-

шение задач оздоровительных занятий [10]. Формирование мотивов находится под влиянием внешних и внутренних факторов и связано с реализацией потребностей человека.

В своих исследованиях О.Е. Лихачев [6] определяет три типа мотивов занятий оздоровительной деятельностью женщин: мотивация объектом – видом двигательной активности (мода, популярность вида двигательной активности); мотивация ситуацией – осознание, что «дальше некуда», здоровье утрачено, необходимо что-то предпринимать, и мотив через партнерство – подруга занимается, может и мне попробовать, т.к. в этом возрасте женщинам довольно трудно решиться начать занятия без «внешней» поддержки.

Тип мотивов, преобладающих при начале занятий двигательной активностью, определяет особенности осуществления данного вида деятельности и является основополагающим звеном при определении способов поддержания интереса женщин к оздоровительной деятельности.

Комплекс мер по повышению и поддержанию мотивации к оздоровительной деятельности, по мнению Е.В. Андреевой [1] должен включать: учет физкультурно-оздоровительных и рекреационных интересов населения; со временем пересмотр мотивов, которые побуждают людей заниматься физическими упражнениями.

Таким образом, выявление приоритетных мотивов оздоровительных занятий женщины имеет первоочередное значение при построении тренировочного процесса и изучение динамики изменения данных мотивов позволяет корректировать данный процесс и поддерживать интерес к оздоровительной деятельности.

Исследования выполнялись согласно «Сводному плану НИР в сфере физической культуры и спорта на 2006–2010 гг.» Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта в рамках темы 3.2.1. «Со-

вершенствование биомеханических технологий в физическом воспитании и реабилитации с учетом пространственной организации тела человека».

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования – изучить приоритетные мотивы, которые побудили женщин первого зрелого заниматься оздоровительной деятельностью.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, беседа.

Результаты исследования.

Задание привлечения населения к регулярным занятиям физической культурой стало очень актуальным вопросом. Решение данного задания невозможно без знаний о мотивации к занятиям по физической культуре и спорту со стороны женщин.

С целью изучения мотивации к оздоровительным занятиям нами было проведен опрос 94 женщины первого зрелого возраста по специально разработанному опроснику. Результаты опроса позволили определить ряд приоритетных положений, а именно:

- социальное положение исследуемого контингента;
- приоритетных направлений при выборе типа занятий;
- основных мотивов посещения занятий.

Анализ полученных данных дала возможность сделать ряд заключений.

Женщины, которые приняли участие в исследовании, преимущественно имеют высшее образование 67,02 % (n=63), меньшая часть из них 22,34 % (n=21) – неоконченное высшее образование, 10,64 % (n=10) – полное среднее. Многие женщины 61,70 % (n=58) опрошенных состоят в браке, 6,38 % (n=6) находятся в разводе, 31,91 % (n=30) не состояли в браке. По социальному положению 42,55 % (n=40) относятся к рабочим, 40,43 %

(n=38) – к служащим и 17,02 % (n=16) являются домохозяйками. Оценивая свое материальное положение, 29,79 % (n=28) опрошенных считают, что оно находится на низком уровне, 60,64 % (n=57) – средний уровень и только 9,57 % (n=9) полностью обеспечены.

Следует отметить, что проблемы материальной нестабильности, необходимости достижения высокого социального статуса, трудоустройства, желание устроить личную жизнь смещают приоритеты здоровья и физического совершенства на второй план. Основной контингент лиц, которые занимаются оздоровительной деятельностью это женщины с высшим образованием, имеющие определенный социальный статус, с преобладанием финансово стабильных лиц.

Установлено, что 80,85 % (n=76) респондентов не посещали оздоровительных занятий, а 19,15 % (n=18) из опрошенных женщин посещали оздоровительные занятия, но данная деятельность не осуществлялась в течение последних 3 лет.

Из предложенных видов активности женщины отдавали предпочтение плаванию 32,98 % (n=31), 35,11 % (n=33) упражнениям силовой направленности (занятия в тренажерном зале), часть из опрошенных женщин хотели заниматься оздоровительным фитнесом 20,21 % (n=19). Следует отметить, что как альтернативный вариант занятий 9,57 % (n=9) женщин привлекает сочетание форм двигательной активности, таких как плавание и занятия в тренажерном зале, часть опрошенных 2,13 % (n=2) заинтересовали направления оздоровительного фитнеса танцевальной направленности.

Основными мотивами, которые могли бы стать причиной начала физкультурно-оздоровительной деятельности, по мнению женщин, являются (рис.1.):

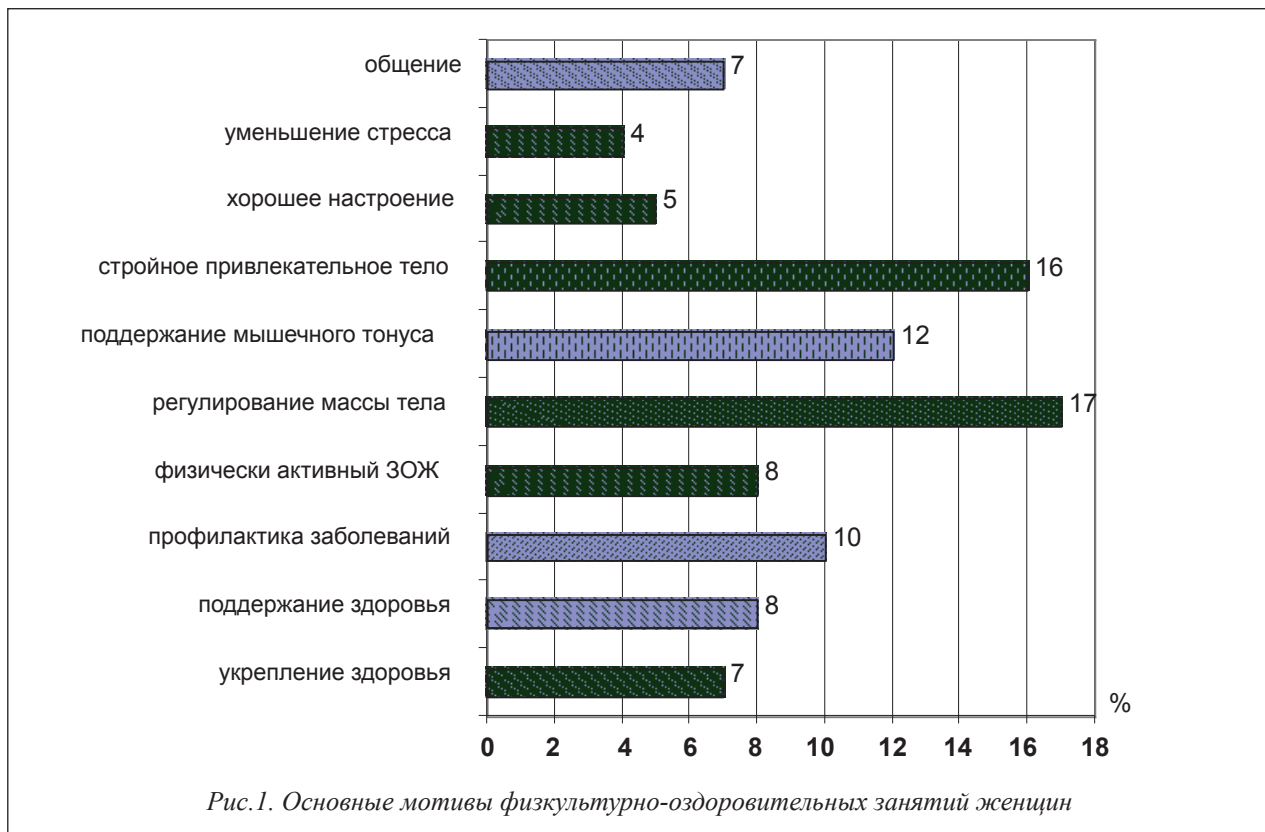


Рис.1. Основные мотивы физкультурно-оздоровительных занятий женщин

- мотивы группы «Красивая фигура» являлись преобладающими, которые включали стремление отрегулировать массу тела 18,09 % (n=17), формирование стройного привлекательного тела 17,02 % (n=16), поддержание мышечного тонуса 12,77 % (n=12), что объясняется большим вниманием в данный возрастной период к своей внешности;
- несколько меньше внимания уделялось мотивам группы «Здоровья», т.е. мотивы, связанные с укреплением 7,45 % (n=7), поддержанием здоровья 8,51 % (n=8), профилактикой заболеваний 10,64 % (n=10) в том числе нарушений опорно-двигательного аппарата, ведение активного здорового образа жизни 8,51 % (n=8) и в большинстве случаев данные мотивы преследовались женщинами, у которых уже наблюдались отклонения в состоянии здоровья и накопленный в предыдущие годы физический потенциал необходимо постоянно поддерживать;
- наименьшее внимание уделялось «Социальным» и «Эмоциональным» мотивам, связанными с желанием общения в группе 7,45 % (n=7), формирования хорошего настроения 5,32 % (n=5), уменьшение стресса 4,26 % (n=4).

При анализе контингента обследуемых уделялось внимание соблюдению женщинами основ ЗОЖ, было определено, что 58,51 % (n=55) женщин стремятся отказаться от вредных привычек, 36,17 % (n=34) из них констатируют соблюдение рационального питания. В процессе дополнительно проведенной беседы было определено, что основу рационального питания, по мнению женщин, составляло соблюдение различных диет. Из опрошенных 5,32 % (n=5) высказали мнение о соблюдении ЗОЖ посредством: соблюдения гигиенического режима, закаливания и режима дня. Основными причинами препятствующими соблюдению основ ЗОЖ были: отсутствие желания, отсутствие знаний, отсутствие условий реализации ЗОЖ.

Выводы.

Причинами недостаточной ориентации женщин на здоровье и ведение здорового образа жизни является недостаточная мотивация данного вида деятельности. Формирование мотивации к оздоровительным занятиям требует использования современных видов двигательной активности с учетом индивидуальных

потребностей. Изучение мотивов физкультурно-оздоровительной деятельности женщин первого зрелого возраста свидетельствует о приоритетной позиции мотивов связанных с коррекцией фигуры: стремление отрегулировать массу тела 18,09 % (n=17), формирование стройного привлекательного тела 17,02 % (n=16), поддержание мышечного тонуса 12,77 % (n=12), что связано с внимательным отношением женщин к своей внешности. Несколько меньшее внимание уделялось мотивам «Здоровья» и социальным мотивам.

Перспективами дальнейших исследований является разработка физкультурно-оздоровительных занятий женщин первого зрелого возраста с учетом их мотивации.

Литература:

1. Андреева О. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації / О. Андреева // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2004. — № 2. — С. 81-84.
2. Ван Сюе Мань Отношение населения к некоторым аспектам физкультурно-оздоровительной деятельности / Ван Сюе Мань // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. [ред. Єрмакова С.С.] — Харків, 2010. — № 3. — С. 14-17.
3. Державна програма розвитку фізичної культури // Наука в олімпійському спорті. — 2007. — № 1. — С. 122 – 130.
4. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті // М.В. Дутчак. — Київ: НУФВСУ. — 2007. — 112 с.
5. Злотников А.А. Ценностное отношение студенческой молодежи к спорту / А.А. Злотников // Физ. воспитание студ. творч. спец. — 2007. — № 3. — С. 72-78.
6. Лихачев О.Е. Мотивы занятий оздоровительной физической культурой женщин 35-45 лет / О.Е. Лихачев, И.М. Лавриненко // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 11(45) — 2008. — С. 56-59.
7. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. — К., 2004. — 16 с.
8. Про затвердження Міжгалузевої Комплексної програми «Здоров'я нації на 2002-2011 роки» : Постанова Кабінету Міністрів України № 14 від 10 січня 2002 р. [Електронний ресурс] / Офіційний сайт Верховної Ради України. — Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi>.
9. Статистична інформація [Електронний ресурс] / Офіційний сайт державного управління статистики України. — Режим доступу : <http://www.ukrstat.gov.ua>
10. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. — М.: Коммерческие технологии, 2001. — 316 с.

Поступила в редакцию 10.09.2010г.

Бибик Руслан Викторович
Гончарова Наталья Николаевна
Хабинец Тамара Александровна
khemln@list.ru