

УДК 796.015.132

**ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ ЖЕНЩИН
ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**CHARACTERISTICS OF MOTIVATIONAL SPHERE OF THE WOMEN
OF MATURE AGE, ENGAGED IN IMPROVING PHYSICAL CULTURE**

©*Пащенко Л. Г.*

SPIN-код: 9731-2140

канд. пед. наук

*Нижевартовский государственный университет**г. Нижевартовск, Россия, lenanv2008@yandex.ru*©*Pashchenko L.*

SPIN-code: 9731-2140

*PhD, Nizhnevartovsk State University**Nizhnevartovsk, Russia, lenanv2008@yandex.ru*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования мотивационной сферы женщин 1-го и 2-го зрелого возраста, занимающихся оздоровительной физической культурой, проанализировано их отношение к занятиям физической культурой в сравнительном аспекте. Основным методом исследования явилось анкетирование: использовалась модифицированная анкета М. М. Безруких «Оценка мотивации к занятиям физической культуры». В исследовании приняли участие 66 женщин зрелого возраста (из них 36 — представительницы 1-го и 30 — 2-го периода), посещающих организованные занятия двигательной активностью в условиях Физкультурно-оздоровительного центра ФГБОУ ВПО «Нижевартовский государственный университет», имеющих стаж занятий более 6 месяцев.

Результаты проведенного исследования позволяют констатировать об имеющемся сходстве и различии в проявлении мотивов и выделить для каждой возрастной группы наиболее актуальные, действенные, побуждающие к занятиям оздоровительной физической культурой и те, которые не оказывают заметного побуждающего влияния на двигательную активность.

Abstract. The article presents the results of research of motivational sphere of the women of the 1st and 2nd of Mature age engaged in physical culture, and analyzed their attitude to physical culture in a comparative perspective. The main research method was the questionnaire survey: we used a modified questionnaire of M. M. Bezrukikh “Assessment of motivation to employment by physical culture.” The study involved 66 women of Mature age (of which 36 are representative of the 1st and 30 — 2nd period), attending classes organized physical activity in terms of the health and fitness center, Nizhnevartovsk state University having the experience of employment for more than 6 months. The results of the study allow us to conclude about existing similarities and differences in the manifestation of motives and allocate for each age group the most relevant, effective, encouraging employment by improving physical training and those who do not have a significant encouraging effect on motor activity.

Ключевые слова: мотивы, двигательная активность, женщины зрелого возраста.

Keywords: the motives, physical activity, women of mature age.

Систематические занятия физическими упражнениями становятся все более очевидной не только общественно, но и индивидуально необходимой, но все еще недостаточно реализуемой составляющей образа и стиля жизни каждого человека. Важным является разработка системы научно обоснованных представлений о феномене физической активности человека, о его генезисе, содержании и структуре, о закономерностях и особенностях формирования и реализации физической активности на разных этапах жизни. Одним из таких этапов является зрелый возраст.

Зрелый возраст охватывает значительный период жизни человека. Согласно возрастной периодизации у женщин 1-ый зрелый возраста соответствует периоду жизни от 21 года до 35 лет, 2-ой зрелый возраст — от 36 до 55 лет. Такая возрастная периодизация отражает уровень и динамику биологических процессов в организме человека. И если в первый период зрелого возраста отмечается стабилизация функциональных возможностей, во втором периоде постепенно проявляются процессы их угасания. При этом, характер возрастных изменений морфофункциональных свойств человека зависит от образа жизни, уровня и содержания его физической активности, которая при рациональной организации, в соответствие с возрастными особенностями, способна замедлить регресс организма, позволяя управлять процессом инволюционных изменений.

В зрелом возрасте главной целью занятий физической культурой должно стать содействие повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и улучшения физического развития. Люди этого возраста должны заботиться о расширении и углублении физкультурной грамотности, о профессионально–прикладной специфике физической активности в соответствии с трудовой деятельностью [1].

При организации занятий физическими упражнениями важным является учет мотивационный составляющей занимающихся, наряду с интересным содержанием проводимых занятий и деятельностью тренера (инструктора) с его положительными личностными качествами [2].

Рядом исследователей установлено, что положительное влияние на стабильность занятий физкультурно–оздоровительной деятельностью оказывают такие личностные факторы, как участие в физкультурно–оздоровительных программах, самомотивация, самооценка физического состояния [3]. К ситуационным факторам, стимулирующим занятия, относится близкая расположенность физкультурно–оздоровительного центра от дома. Не менее значимыми являются такие организационные факторы как групповая форма занятий, личностные качества тренера (инструктора) и возможность выбирать форму двигательной активности [2].

Конкретизация общественно и индивидуально необходимой структуры мотиваций занятий физическими упражнениями позволит более эффективно подобрать содержание непосредственной деятельности индивидуума для достижения и поддержания высокого уровня физической культуры и осознания личностью всей системы актуальных и долгосрочных целей своего физического совершенствования.

Мы решили выяснить, каково отношение к физической культуре у женщин зрелого возраста и какие мотивы имеют решающее значение для обеспечения систематичности и долговременности физкультурно–оздоровительных занятий. Для чего было проведено анкетирование среди посетительниц Физкультурно–оздоровительного центра Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Нижевартовский государственный университет», имеющих стаж занятий более 6 месяцев. Участницы исследования, посетившие групповые формы занятий по волейболу, разновидностям фитнеса, плаванию, а также занимавшиеся в тренажерном зале отметили благоприятность местоположения физкультурно–оздоровительного центра (находится в пределах пешеходной или транспортной доступности), что позволило исключить влияние на результат ситуационных и организационных факторов.

Была использована модифицированная анкета М. М. Безруких «Оценка мотивации к занятиям физической культуры» предполагающая выставление количественной оценки

(от 1-го — не согласие с утверждением, до 5-и — абсолютное согласие) утверждениям, характеризующим такие мотивы, как самосохранение здоровья, совершенствование фигуры, двигательная активность, приобретение практических навыков, физкультурно–спортивные интересы, соперничество, удовольствие от движений, подражание, привычка, положительные эмоции. Для обработки полученных результатов использовались методы математической статистики.

В исследовании приняли участие 66 женщин зрелого возраста, из них 40 — представительницы 1-го и 26 — 2-го периода. Среди молодых женщин 42% принявших участие в исследовании занимались волейболом, 20% — фитнесом, 38% посещали тренажерный зал. Среди женщин 2-го зрелого возраста 46% занимались в плавательном бассейне, 38% — фитнесом, 8% — волейболом и 8% отдали предпочтение силовым тренировкам.

Сравнивая количественные показатели проявления изучаемых мотивов, обращает на себя внимание отсутствие достоверных различий в проявлении ряда мотивов у женщин 1-го и 2-го зрелого возраста, являющихся значимыми как для первых, так и для вторых.

Женщины 2-го зрелого возраста, так же, как и 1-го, осознают значимость выполнения физических упражнений для повышения уровня собственного здоровья ($4,48 \pm 0,9$ и $4,81 \pm 0,5$ соответственно). Желание иметь стройную фигуру и иметь возможность красиво двигаться является ведущим мотивом физкультурно–оздоровительных занятий у лиц женского пола и 1-го и 2-го зрелого возраста. У первых показатель согласия с данным утверждением составил $4,65 \pm 0,7$, а у более опытных — $4,31 \pm 0,8$. Женщины всех возрастов получают удовольствие от занятий двигательной активностью. С утверждением «Занятия мне приятны, улучшают мое настроение и самочувствие» также согласилось большинство женщин (соответственно $4,3 \pm 0,8$ и $4,62 \pm 0,9$). Данные мотивы являются ведущими и побуждают к физкультурно–оздоровительным занятиям женщин зрелого возраста. Полученные результаты соотносятся с данными Е. Д. Грязевой и соавторами [4], Christine B. Phillips и соавторами [5].

В процессе исследования были выявлены малозначимые мотивы к занятиям. Так, женщины и 1-го и 2-го зрелого возрастов отметили, что внешний контроль не является важным для осуществления занятий ($2,8$ балла в проявлении данного мотива). Испытуемые отметили низкий уровень значимости мотива подражания в процессе занятий двигательной активностью. Желание участвовать в спортивных соревнованиях из-за того, что в них участвуют друзья и знакомые женщины 1-го зрелого возраста оценили в среднем на $2,93 \pm 1,1$, 2-го — на $2,38 \pm 1,4$.

Можно констатировать, что женщины лишь отчасти желают накопить опыт физкультурно–оздоровительной работы (соответственно $3,73 \pm 1,1$ и $3,35 \pm 1,3$) и не все из них считают, что занятия физической культурой и спортом позволяют получить жизненно необходимые знания и умения ($3,93 \pm 0,9$ у представительниц 1-го и $3,38 \pm 1,5$ — 2-го периода зрелого возраста).

Вместе с этим, были выявлены достоверно значимые различия в отношении женщин 1-го зрелого возраста к физкультурно–оздоровительным занятиям. Так, они в процессе занятий физическими упражнениями решают задачи воспитания в себе таких личностных свойств как смелость, решительность и самодисциплину ($4,58 \pm 0,5$). Более молодые женщины предпочитают использовать средства физической культуры на досуге для рекреации, что позволяет им оставаться бодрыми и жизнерадостными ($4,58 \pm 0,8$), у женщин 2-го возраста этот показатель составил $4,0 \pm 1,0$ ($p < 0,05$). Также для них значимым является возможность общения с друзьями во время физкультурно–оздоровительных мероприятий ($4,4 \pm 0,87$ — 1-ый и $3,73 \pm 1,3$ — 2-ой зрелый возраста, при $p < 0,05$).

Молодые женщины в большей степени, чем их более зрелые оппоненты, участвуя в организуемых соревнованиях стремятся стать победителями ($4,3 \pm 0,9$ и $3,27 \pm 1,4$ соответственно), при этом, несмотря на то, что желание стать победителем в состязаниях не является ведущим в проявлении мотивов, стимулирующих к занятиям физической

культурой, у женщин 1-го зрелого возраста его проявление достоверно ($p < 0,05$) выше, чем у женщин 2-го ($3,44 \pm 1,4$ и $2,46 \pm 1,3$).

Аналогичная ситуация наблюдается в проявлении мотивов подражания. Если для более возрастных женщин желание заниматься физическими упражнениями только из-за того, что это модно и престижно является незначимым мотивом и его количественное проявление составило $2,12 \pm 1,2$, для молодых женщин показатель составил $3,63 \pm 1,1$, что достоверно больше. Несмотря на то, что желание получить одобрение начальства за участие в физкультурно–спортивных и оздоровительных мероприятиях у женщин 1-го зрелого возраста является малозначимым ($2,88 \pm 1,6$), достоверно превышает показатель женщин 2-го возраста ($1,65 \pm 0,8$), для которых данный мотив совершенно не значим.

Молодые женщины в большей степени интересуются физкультурно–оздоровительной работой, стараясь принимать в ней участие ($4,08 \pm 0,9$), по сравнению с женщинами в возрасте от 36 до 55 лет ($3,23 \pm 1,3$) при $p < 0,05$. На занятиях их привлекает наличие игр и развлечений ($4,0 \pm 1,0$ и $3,23 \pm 1,4$ соответственно при $p < 0,05$), а также систематическое использование этих средств в выходные дни и на досуге ($4,13 \pm 0,8$ и $3,54 \pm 1,1$ при $p < 0,05$). Для части молодых женщин важным является наличие элементов соперничества на занятиях ($3,85 \pm 1,0$), что достоверно больше, чем отношение к этому мотиву женщин 2-го зрелого возраста ($3,19 \pm 1,4$).

Таким образом, проведенное исследование позволило выделить значимые и малозначимые мотивы к занятиям физической культурой женщин, что позволит более эффективно организовывать физкультурно–оздоровительные занятия и наполнить их соответствующим содержанием.

Так, важным должно стать использование средств физической культуры, традиционных и нетрадиционных физкультурных технологий, имеющих высокий оздоровительный эффект и позволяющих добиться стройности фигуры. При этом необходимо повышать уровень знаний в области использования физкультурно–оздоровительных средств.

На занятиях с женщинами более молодого возраста должны использоваться игровые средства. Также следует для данного контингента организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия с элементами состязательности. Для женщин 2-го зрелого возраста использование соревновательной деятельности при организации физкультурно–оздоровительной работы нежелательно.

При оценке эффективности физкультурно–оздоровительных занятий женщин зрелого возраста следует использовать данные функционального состояния организма, компонентного состава тела, а также уровня физкультурно–оздоровительной осведомленности. Для женщин первого зрелого возраста важным является оценка уровня физической подготовленности.

Результаты проведенного исследования позволяют более эффективно организовывать физкультурно–оздоровительную работу с данным контингентом.

Список литературы:

1. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. М.: Советский спорт, 2009. 220 с.
2. Методические рекомендации по использованию различных форм мотивации к ведению здорового образа жизни, занятиям физической культурой и спортом. М., Пенза, 2011. С. 12–16.
3. Уэйнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев: Олимпийская литература, 2001. С. 238–251.
4. Грязева Е. Д., Губанцева И. Б., Егоров В. Н. Особенности мотивационной сферы, двигательной активности и организации питания занимающихся фитнесом // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2013. №2. С. 50–56.
5. Phillips Ch. B., Edwards J. D., Anzel R., Kilpatrick M. Daily Physical Activity and Cognitive Function Variability in Older Adults. Journal of Aging and Physical Activity, 2016, v. 24, no. 2.

References:

1. Balsevich V. K. Essays on age kinesiology the person. Moscow, Soviet sport, 2009. 220 p.
2. Guidelines on the use of different forms of motivation to maintain a healthy lifestyle, physical culture and sports. Moscow, Penza, 2011, pp. 12–16.
3. Weinberg R. S., Gould D. Basics of psychology of sport and physical culture. Kiev, Olympic literature, 2001, pp. 238 –251.
4. Gryazeva E. D., Gubantseva I. B., Egorov V. N. Features of motivational sphere, physical activity and nutrition fitness. Izvestia of the Tula state University. Physical culture. Sport, 2013, no. 2, pp. 50–56.
5. Phillips Ch. B., Edwards J. D., Andel R., Kilpatrick M. Daily Physical Activity and Cognitive Function Variability in Older Adults. Journal of Aging and Physical Activity, 2016, v. 24, no. 2.

*Работа поступила
в редакцию 22.08.2016 г.*

*Принята к публикации
24.08.2016 г.*