

3. Освітньо-професійна програма «Менеджмент у спортивній діяльності». НУФВСУ. 2019.
4. Освітньо-професійна програма «Менеджмент у спорті». НУФВСУ. 2021.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-278-7-65>

МОТИВАЦІЙНА ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Сніжко Ю. А.

*викладач кафедри фізичної культури і спорту
Міжнародного економіко-гуманітарного університету
імені академіка Степана Дем'янчука
м. Рівне, Україна*

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. Нині актуальним є збереження і підтримка фізичного та психічного здоров'я жінок, так як від стану організму жінки, функціонування його систем та органів залежить життєдіяльність нового покоління. При цьому питання здоров'я і працездатності жінок стає тим гостріше, чим помітніші успіхи цивілізації. Проблемою нашого часу став дефіцит рухової активності, що проковує виникнення порушень в організмі. І якщо в молодому віці негативні наслідки гіподинамії і гіпокінезії нівелюється за рахунок природних резервів життєздатності організму, то в більш зрілому віці вони проявляються в повній мірі і поглиблюються віковими інволюційними змінами [2; 4; 3].

Найбільшою мірою зазначена проблема стосується людей, що займаються різними видами інтелектуальної діяльності, у тому числі викладачів-жінок вищих закладів освіти. Сучасна вища школа вимагає

великої і напруженої праці викладача, ефективність якої залежить від їхнього здоров'я. З огляду на це, дослідження рухової активності жінок другого зрілого віку, зокрема тих, що є викладачами, є актуальним, оскільки дає можливість покращити їхній фізичний стан і здоров'я і таким чином зберегти його, підвищивши працездатність і адаптаційні можливості організму [1; 5].

Мета дослідження – вивчити особливості мотиваційної зацікавленості жінок другого зрілого віку до занять фізичними вправами. Для вирішення поставленої мети дипломної роботи були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних літератури з даної тематики; анкетування; методи психодіагностики; педагогічні спостереження; методи математичної статистики. Дослідження проводилося на базі Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука. В дослідженні взяли участь 10 жінок у віці 36-55 років, які працюють викладачами вузів. Жінок було умовно поділено на дві групи: основну та групу порівняння. До складу основної групи було залучено 5 жінок, які викладають дисципліни соціально-гуманітарного спрямування. Групу порівняння склали 5 жінок, які викладають дисципліни фізкультурно-спортивного профілю. Середній вік жінок в основній групі склав 44 роки, у групі порівняння – 43 роки.

В результаті анкетування було встановлено, що жінки-викладачі другого зрілого віку в середньому працюють 16-40 годин на тиждень у вузі і до 10-ти годин вдома. При цьому їх трудова діяльність у більшості випадків характеризується проведенням теоретичних, лабораторних, практичних занять, роботою з документами; трудова діяльність в домашніх умовах переважно пов'язана з навчально-методичною, а також з науковою та теоретичною роботою. При практично рівнозначній завантаженості на роботі жінки-викладачі другого зрілого віку з гіподинамічним характером професійної діяльності рухаються впродовж дня менше, добираються до роботи переважно на транспорті, тільки 16,7% займаються фізичними вправами. Причому, переважна більшість жінок саме цієї групи вважають свою рухову активність недостатньою і хотіли б збільшити її обсяг. В основному жінки-викладачі дисциплін фізкультурно-спортивного спрямування намагаються добиратися до роботи пішки, 83,3% займаються фізичними вправами, переважно гімнастикою по системі Пілатес, оздоровчою ходьбою та бігом, плаванням.

В рамках обґрунтування підходів до підвищення рухової активності жінок другого зрілого віку, які працюють викладачами вузів, було проведено дослідження індивідуальних мотивів і потреб до занять фізичними вправами. Отримані дані підтвердили пріоритет оздоровчої складової регулярної рухової активності і необхідність усвідомлення жінками механізмів її впливу на організм. Крім того, було встановлено, що значущими мотивами є оздоровчі (30%), естетичні (25%), особисті (15 %) та соціальні (12 %). Окрім того жінки другого зрілого віку пов'язують покращення здоров'я з профілактикою захворювань і з зниженням ваги, із зняттям нервово-психічної напруги. Слід зауважити, що проблеми матеріальної нестабільності, необхідність мати високий соціальний статус, працевлаштування, бажання влаштувати особисте життя були висунуті на другий план.

Аналізуючи психологічний стан за результатами анкетування САН («Самопочуття-активність настроїв»), було виявлено, що у жінок другого зрілого віку погіршується самопочуття, активність та їх настрої внаслідок саме психологічної дисгармонійності. Деякі жінки показали що час від часу 34 Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення відчувають такі негативні настрої як гнів і запальність, «затьмарені» переживаннями, заклопотаність і зневіра, сум і смуток, страх і тривожність. Схильність до таких настроїв порушує і паралізує енергію як окремих органів, так і всього організму в цілому, скорочуючи людині життя. Тому психологічна складова відіграє важливу роль у збереженні та зміцненні здоров'я. Звертаючи увагу на свій психологічний стан можна успішно досягти всіх задач по підтримці і збереженні свого здоров'я та довголіття.

За результатами дослідження визначено, що значущими мотивами, які спонукають жінок-викладачів до активних занять фізичними вправами є оздоровчі, естетичні, особисті та соціальні складові. Причинами недостатньої орієнтації жінок на здоров'я і здоровий спосіб життя являється недостатня мотивація даного виду діяльності.

Результати дослідження є науковим підґрунтям, які можуть застосовуватись при програмуванні фізкультурно-оздоровчих занять для жінок працездатного віку з метою підвищення працездатності, забезпечення належного рівня соматичного і психоемоційного стану здоров'я.

Література:

1. Индика С. Я., Белікова Н. О. Особливості показників якості життя у хворих після інфаркту міокарда під впливом програми фізичної реабілітації в домашніх умовах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2014. № 3(27). С. 83–87.
2. Индика С. Я., Ягенський А. В. Обізнаність хворих після інфаркту міокарда про роль фізичної активності у вторинній профілактиці та чинники, що її визначають. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2010. № 4. С. 52–55.
3. Ковальчук, Н. М. Реакція системи кровообігу жінок зрілого віку на навантаження різної спрямованості. *Олімпійський спорт і спорт для всіх: Тези доповідей ІХ Міжнародного наукового конгресу*. К. : «Олімпійська література». 2005. С. 652.
4. Футорний С. М., Калитка С. В., Мацкевич О. Б., Рода О. Б., Михалевський В. Вплив занять оздоровчою ходьбою на фізичний стан чоловіків другого зрілого віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. № 3. С. 187–190.
5. Хаскелл, У. Л. Двигательная активность, спорт и здоровье в будущем тысячелетии. *Спец. выпуск*. 2000. № 11. С. 25–35.