

Венгерова Наталья Николаевна

кандидат педагогических наук, доцент,
профессор кафедры физической культуры
Санкт-Петербургского государственного
экономического университета

МОТИВАЦИОННАЯ СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Аннотация:

Выявление основных объективных и субъективных причин физической активности женщин зрелого возраста позволит изменить организационный подход как в работе государственных образовательных учреждений, так и в работе фитнес-клубов. Социально-значимые факторы физической деятельности женщин зрелого возраста подразделяются на три основные группы: стремление к физическому совершенству, эстетическая презентабельность, психоэмоциональная составляющая.

Ключевые слова:

женщины зрелого возраста, мотивация, физкультурно-оздоровительные занятия, физическое здоровье, фитнес-клуб.

Vengerova Natalia Nikolayevna

PhD, Professor,
Physical Education Department,
St. Petersburg State University of Economics

THE MOTIVATIONAL STRUCTURE OF PHYSICAL ACTIVITIES OF THE WOMEN OF MATURE AGE

Summary:

The detection of the main objective and subjective reasons for the low physical activity of women of mature age will allow revision of the organizational approach both in the public schools and in the fitness clubs. The socially important factors of sports activity of mature age women are divided into three main groups (the desire for physical perfection, the aesthetic presentable look, the psycho-emotional component).

Keywords:

women of mature age, motivation, physical exercises, fitness club, physical health.

В современных условиях развития общества государственные формы работы в области физической культуры и спорта с населением заканчиваются одновременно с окончанием человеком учебного заведения. Занятия физической культурой и спортом сегодня проходят не только в новых социально-экономических условиях, но и в изменившейся окружающей среде, при повышенных стрессах, появлении новых педагогических технологий и оборудования. Мотивационный компонент деятельности человека на различных этапах онтогенеза определяет ее содержание и проявляется в субъективном отношении к собственному здоровью. Мотивационно-поведенческий компонент определяет место здоровья в индивидуальной иерархии терминальных и инструментальных ценностей человека, особенности мотивации в области здорового образа жизни. Построение индивидуальной стратегии достижения здоровья обуславливает необходимость развития компетентности в отношении здоровья и радикального изменения качества жизни [1].

Одной из основных проблем современного общества является сохранение и поддержание физического здоровья женщин зрелого возраста на должном уровне. Данная проблема отражает уровень социально-политического благополучия государства, что связано с развитием не только здравоохранения, но и общекультурного и образовательного потенциалов населения. По результатам некоторых исследований [2] определено, что Россия относится к странам, где общее число занимающихся физической культурой и спортом составляет от 30,0 % и более в зависимости от общей численности населения региона. Количество женщин, вовлеченных в эти занятия, колеблется в пределах 10,0–15,0 %.

При высоком дефиците свободного времени особо остро стоят вопросы о вовлечении женщин зрелого возраста в физкультурно-массовое движение, привлечении к занятиям фитнесом во всем его многообразии. Решение проблем укрепления здоровья и улучшения физического состояния современниц на фоне их социальной активности и экологического неблагополучия среды обитания крайне актуально и возможно при изучении мотивов их физкультурной деятельности.

Занятия физическими упражнениями положительно влияют на изменение психоэмоционального состояния занимающихся, увеличение их способности противостоять эмоциональным стрессам, но зачастую они проводятся без учета специфических моментов возрастных психологических и физиологических изменений организма женщины [3].

Период зрелого возраста женщин совпадает с 4-м этапом непрерывного физкультурного образования, который характеризуется самостоятельной реализацией потребности в двигательной активности в учреждениях (фитнес-клубы) без государственного присутствия.

Наиболее актуальным вопросом в организации здорового образа жизни было и остается субъективное отношение женщин к своему физическому состоянию, что в какой-то степени является первопричиной прихода в спортивно-оздоровительный клуб. Редко кто из занимающихся обладает специальными знаниями в области наук, связанных с физической культурой, поэтому, в основном, они руководствуются субъективным восприятием и ощущениями (85,0 %).

С целью определения основных побудительных мотивов для систематических занятий женщин зрелого возраста (29–55 лет) в условиях фитнес-центров г. Санкт-Петербурга («Планета Фитнес», женский клуб «Кировец», Sport Life) проведено анкетирование среди 200 занимающихся.

Главная объективная причина (55,5 %), препятствующая вовлечению женщин в занятия физической культурой и спортом – высокая на сегодняшний день стоимость занятий в отдельных спортивно-оздоровительных клубах, бассейнах и т.д. Многие женщины (15,0 %) не имеют практического опыта организации физкультурной деятельности вне образовательных учреждений. Определены значимые по численности группы респондентов, занимающиеся нерегулярно (35,0 %) и с перерывами по объективным причинам (25,0 %). Респонденты отмечают (38,0 %) возрастной период начала занятий с 7–10 лет и с 16–20 лет (16,0 %). Волнообразность (повышение и затухание) интереса к занятиям физической культурой определена физическим дискомфортом в период полового созревания (11–13 лет – 10,0 %), проблемами замужества и рождения ребенка (21–25 лет – 25,0 %) и стремлением приобретения прежних внешних форм в период с 26 лет и далее – 34,0 %.

В результате анкетирования выявлено – более половины (53,0 %) респондентов высказывают удовлетворение своим физическим состоянием, что вступает в противоречие с субъективной оценкой показателей общей массы тела, то есть не удовлетворены 78,0 %.

Основные побуждающие мотивы для приобщения к физкультурной деятельности можно подразделить на три основные группы, которые имеют рейтинговые позиции (таблица 1) и определяются компонентами.

Таблица 1 – Соотношение мотивов и потребности у женщин зрелого возраста в занятиях физическими упражнениями в фитнес-клубах Санкт-Петербурга

№	Группа	Мотивы/потребности	%	Ранг
1.	Стремление к физическому совершенству	Повышение уровня физического здоровья	90,7	1
		Свобода движения	77,3	2
		Понижение показателя жирового компонента	75,0	3
		Повышение показателей проявления физических качеств: силы, гибкости	69,1	4
		Коррекция показателей массы тела	60,0	5
		Повышение показателей проявления двигательных способностей	57,7	6
		Удовлетворенности физическим состоянием	53,0	7
		Состояние мышечного тонуса	49,0	8
2.	Эстетическая презентабельность	Красота внешнего вида	92,6	1
		Красота выполняемых движений	75,3	2
3.	Психозмоциональная составляющая	Самооценка физического состояния	73,0	1
		Снижение психологического напряжения	62,9	2
		Самореализация собственного «Я»	50,5	3
		Общение с людьми	20,6	4
		Поддержка и мнение близких, семьи	7,0	5
		Мнение окружающих, посторонних	2,0	6

Наиболее интересным является то, что группа мотивов «Стремление к физическому совершенству» занимает главенствующую роль, но желание «красоты внешнего вида» является первостепенным (92,6 %).

Следует отметить, что на фоне субъективного процесса формирования мотивации у женщин, обществу (трудовому коллективу), как социальному явлению, не безразлично отношение его членов к здоровому образу жизни. В результате собственного анкетирования получены данные, свидетельствующие о том, что в некоторых учреждениях материально стимулируется стремление своих сотрудников к активному образу жизни (10,0 %) в виде выплат премиальных и частичной оплаты абонементов, клубных карт. Общественное мнение на местах работы достаточно позитивно при высокой степени заинтересованности (26,0 %) и доброжелательности (46,0 %) как руководства, так и рядовых служащих.

Таким образом определено, что наиболее значительным мотивом для реализации потребности в двигательной активности является субъективная оценка своего физического состояния и внешней формы (фигуры) женского организма. Высокий уровень вербального интереса к занятиям физической культурой как социальной ценности во многом определяется стремлением к

поддержанию и улучшению состояния здоровья, изменению физических кондиций, но не всегда подкреплен реальной деятельностью, что во многом связано с недостаточностью разработки вопроса по формированию и развитию потребностей населения в физическом совершенствовании.

Большинство (69,4 %) современные женщины различных возрастных периодов ведут малоподвижный образ жизни, определенный не только уровнем образованности, но и значительной занятостью в общественной и личной жизни. Предшествующий опыт физкультурной деятельности (школа, вуз, спортивные секции и т.д.) женщин зрелого возрастного период оказывает значительное влияние (79,0 %) на приобщение к ценностям здорового образа жизни.

Среди женщин, ведущих физкультурную активную жизнь, основными значимыми мотивами являются эстетические (83,9 %) и в поддержании физического здоровья (90,6 %) как интегрального показателя общего здоровья. Следует отметить, что часто встречается в суждениях женщин декларативность (35,5 %) о необходимости в систематических занятиях, которая не подтверждена реальной деятельностью. Низкий уровень (1,0–3,0 %) физкультурной активности женщины определяют не только субъективными, но и объективными факторами: неудачным опытом занятий в рамках образовательных учреждений, высокой профессиональной занятостью, отсутствием или финансовой недоступностью физкультурно-оздоровительных учреждений и т.д.

Многие женщины занимаются самостоятельно без использования возможностей физкультурно-оздоровительных учреждений (фитнес-клубов) и относятся к такому виду занятий как к досугу (72,5 %). Систематическая двигательная активность женщин зрелого возраста зависит от личностных качеств и спортивного опыта в детском и юношеском периодах жизни (79,0 %).

Определено, что в суждениях женщин часто (34,0 %) встречается декларативность о необходимости в систематических занятиях, которые не подтверждены реальной физкультурной деятельностью.

Ссылки:

1. Венгерова Н.Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста: моногр. СПб., 2011. С. 54–57.
2. Дегтярева Е.И. Новые виды и формы физической активности среди женщин в зарубежных странах и в России: дис. ... канд. пед. наук. М., 1998. 120 с.
3. Венгерова Н.Н. Указ. соч.

References:

1. Vengerova, NN 2011, *Educational technology of fitness industry for the health of older women: monograph*, St. Petersburg, p. 54-57.
2. Degtyareva, EI 1998, *New types and forms of physical activity among women in foreign countries and in Russia*, PhD thesis, Moscow, 120 p.
3. Vengerova, NN 2011, *Educational technology of fitness industry for the health of older women: monograph*, St. Petersburg, p. 54-57.