

МОТИВИ, ЩО СПОНУКАЮТЬ ЖІНОК ДО ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

Стаття присвячена проблемам залучення жінок до фізкультурно-оздоровчої діяльності. За допомогою анкетування вивчена мотивація до занять аеробікою, шейпінгом та степ-аеробікою. Проаналізована залежність мотивів від віку, стажу занять та професії жінки

Стаття посвящена проблемам приобщения женщин к физкультурно-оздоровительной деятельности. С помощью анкетирования изучена мотивация к занятиям аэробикой, шейпингом и степ-аэробикой. Проанализирована зависимость мотивов от возраста, стажа занятий и профессии женщин.

The article is devoted to the engagement of women in the healthy-related physical activity. The motivation to the aerobics, shaping and step-aerobics was learnt with the help of questioning. The dependence of the motives on the age, experience and occupation of women is analyzed in this article.

Стан здоров'я жінок у сучасному суспільстві має тенденцію до погіршення. Це обумовлено різними причинами і призводить до ослаблення жіночого організму, створює передумови для розвитку відхилень у фізичному стані та посилює існуючі захворювання [1]. Для боротьби з цими негативними наслідками на сьогоднішній день існує безліч видів оздоровчої діяльності, серед яких великою популярністю у жінок користується шейпінг, танцювальна аеробіка та степ-аеробіка [2].

Одним із завдань нашого дослідження було визначення мотивації жінок до фізкультурно-оздоровчих занять. Для вирішення даної задачі нами проводилось анкетування як один з найбільш інформативних та доступних методів [3]. В анкетуванні брали участь жінки віком 19-55 років, які займалися в групах аеробіки, шейпінгу і степ-аеробіки. Загальна кількість респондентів у трьох групах складала 75 осіб (по 25 у кожній групі).

Результати досліджень показали, що найбільший відсоток (66,7%) опитаних, які займаються аеробікою (1 група), вважають провідним мотивом до занять "прагнення покращити здоров'я". Серед жінок, які займаються шейпінгом (2 група), провідними виявились "бажання удосконалити фігуру" (44,4%) та "бажання позбутись зайвої маси тіла" (33,4%). А от серед респондентів третьої групи (степ-аеробіка) домінуючими мотивами є "бажання позбутись зайвої маси тіла" (33,4%), "прагнення покращити настрій та самопочуття", і "бажання удосконалити фігуру" (по 22,2%).

Серед опитаних до молодіжного віку належать 11,1% жінок – 1 групи, 22,2% - другої і 33,3% - третьої; до першого періоду зрілого віку – 22,2%, 33,4%, 11,1% відповідно; до другого періоду зрілого віку - 66,7%, 44,4%, 55,6% відповідно.

Аналіз анкет показав певну залежність між віком жінок і вибором мотиву до занять. З'ясувалось, що серед респондентів молодіжного віку, основними мотивами у другій та третій групах є "бажання удосконалити фігуру" (50% та 66,7%), а у першій – "прагнення покращити настрій та самопочуття"

(100%). У наступному віковому періоді (29 – 34 роки) спостерігається такий розподіл мотивів: 1 група – "прагнення покращити здоров'я" та "спілкування, можливість бути серед собі подібних" (по 50%); 2 група – "бажання удосконалити фігуру" (66,7%) та "бажання підвищити працездатність і зняти втому" (33,3%); 3 група – "прагнення покращити настрій і самопочуття" (100%). А от у віці 35 – 55 років домінують "прагнення покращити здоров'я" (83,3% - 1 група і 20% - 3 група) та "бажання позбутись зайвої маси тіла" (60% - 3 група і 50% - 2 група).

Результати анкетування свідчать, що з віком збільшується відсоток жінок, які вважають основним мотивом до занять "прагнення покращити здоров'я". На нашу думку це пов'язано з тим, що з віком з'являється більше проблем зі здоров'ям.

В анкетуванні брали участь жінки з різним стажем занять (від кількох місяців до 9 років). Ми спробували вивчити залежність мотивації від стажу занять даними видами оздоровчої діяльності. Серед респондентів, стаж занять яких не перевищував трьох років, домінували "прагнення покращити здоров'я" (1 група – 80%) та "бажання позбутись зайвої маси тіла" (2 і 3 групи – 60% і 49,9% відповідно). Респонденти, зі стажем занять від 3 до 6 років, основними мотивами обрали знову ж таки "прагнення покращити здоров'я" (1 група – 50%); "прагнення покращити настрій і самопочуття" (1 група – 50%; 2 група – 50%); "бажання підвищити працездатність і зняти втому" (2 група – 50%); "бажання удосконалити фігуру" (2 і 3 групи – по 50%). Мотив "прагнення покращити здоров'я" вважають основним знову ж таки 50% респондентів 1 групи і всі (100%) опитані 3 групи, зі стажем занять від 6 і більше років. Лише серед жінок 2 групи, з вищезазначеним стажем занять, провідним виявилось "бажання удосконалити фігуру" (100%).

Одержані результати дозволяють зробити припущення, що шейпінг є найбільш ефективним засобом оздоровлення жінок. Підставою для цього служить той факт, що жодна з жінок, які займаються в групі шейпінгу, не зазначила у переліку мотивів "прагнення покращити здоров'я". Друге місце за ефективністю посідає аеробіка (80% жінок, стаж яких не перевищує 3 років обрали "прагнення покращити здоров'я" провідним мотивом; зі збільшенням стажу занять до 10 років їх кількість знижується на 30%). Останнє місце за даними соціологічного опитування відводиться степ-аеробіці (зі збільшенням стажу занять вищезазначений мотив стає все більш актуальний).

Нами також вивчалася залежність між професією жінок і вибору мотиву до занять, проте достовірних залежностей між цими показниками не встановлено.

Література

1. Жолдак В. И. Социологические аспекты здорового образа жизни // Материалы Всеросс. науч. – практич. конф. – Томск: ТИФК, 1996.- С. 63 - 77.
2. Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. Оздоровительный фитнес. – К.: Олимпийская литература, 2000. – С. 128 - 138.
3. Сурмин Ю. П., Туленков Н. В. Методология и методы социологических исследований. – К.: Высшая школа, 2000. – С. 167 - 193.