УДК 37.015.3:005.32:796-055.2

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ДОРОСЛИХ ЖІНОК

Ірина Котова, Мар'яна Ріпак

Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів

Анотація. У статті висвітлено мотиви дорослих жінок до занять фізичною культурою: у жінок першого зрілого віку переважають мотиви корекції фігури (36,5 %), підвищення працездатності (26,2 %); жінки другого зрілого віку займаються з метою зміцнення здоров'я (50,7 %), зняття втоми, підвищення працездатності (39,5 %); жінки пенсійного віку бажають зміцнити здоров'я (54,5 %), нормалізувати вагу (31,2 %).

Ключові слова: дорослі жінки, мотиви до занять фізичними вправами.

Abstract. The motivations that induce women of the first mature age to engage in physical education are figure correction (36,5 %), increase in capacity for work (26,2 %). Women of the second mature age desire to improving health (50,7 %), withdrawal tiredness, increasing in capacity for work (39,5 %). In women of retirement age desire to improving health (54,5 %), figure correction, normalization of weight (31,2 %).

Key words: adult women, motives to wards physical exercise.

Постановка проблеми. На сьогодні проблема розвитку мотивів та інтересів людини є однією з найактуальніших у психології мотивації. Важливість цієї проблеми не викликає сумніву, оскільки питання про формування мотивів та потреб тісно пов'язано з питанням про розвиток особистості в цілому [1, 2, 3, 5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема мотивації до занять фізичною культурою є актуальною, оскільки заняття фізичними вправами мають оздоровчий ефект, сприяють розвитку рухових здібностей людини, підвищенню професійної працездатності. У науковій літературі є чимало досліджень, які стосуються вивчення мотивації жінок до занять різними напрямками фітнесу [2, 3, 4]. Натомість досліджень, у яких би висвітлювалися питання мотивації дорослих жінок до самостійних занять фізичними вправами, недостатньо.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до теми НДР кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури на 2017–2020 рр. «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» (протокол № 4 від 17.11.2016).

Мета дослідження полягала у визначенні мотивів жінок різного віку до занять фізичною культурою.

Для вирішення поставлених у дослідженні завдань були застосовані такі **методи:** аналіз науково-методичної літератури, соціологічні методи, математико-статистична обробка даних.

Результати дослідження. У проведеному анкетуванні брали участь 1864 дорослі жінки, з них 706 жінок першого зрілого віку, 509 жінок другого зрілого віку і 649 жінок пенсійного віку.

Аналіз результатів анкетування свідчить про те, що основними мотивами, які спонукають жінок першого зрілого віку до занять фізичною культурою, є корекція фігури, нормалізація ваги (36,5 %), зняття втоми і підвищення працездатності (26,2 %) (табл. 1).

Таблиця 1

Мотиви, що спонукають жінок до занять фізичними вправами

Мотиви	Кількість жінок,%					
	І зрілий вік (n=706)	**Ранг**	**ІІ зрілий вік (n=509)**	**Ранг**	**пенсійний вік (n=649)**	**Ранг**
Бажання зміцнити здоров'я	22,3	3	**50,7**	**1**	**54,5**	**1**
Зняття втоми, підвищення працездатності	26,2	2	39,5	2	28,8	3
Поліпшення настрою, самопочуття	14,5	5	22,0	5	24,0	4
Зняття психоемоційного навантаження	13,6	6	30,6	4	13,4	7
Корекція фігури, нормалізація ваги	**36,5**	**1**	33,0	3	31,2	2
Прагнення особистої фізичної досконалості	16,4	4	15,7	6	8,3	8
Можливість цікаво провести вільний час	8,2	9	10,6	7	13,7	6
Формування гарної ходи, культури рухів	9,2	8	5,7	9	5,5	9
Розширення кола спілкування	12,0	7	9,0	8	17,6	5
Інші	4,2	10	3,7	10	2,8	10

У жінок другого зрілого віку перші рейтингові місця серед усіх мотивів до занять фізичними вправами посідають такі: бажання зміцнити здоров'я (50,7 %), зняття втоми, підвищення працездатності (39,5 %), а також корек-

ція фігури, нормалізація ваги (33,0 %). Варто зазначити, що вже у другому зрілому віці основним мотивом до занять фізичними вправами є зміцнення здоров'я. Цей варіант відповіді зазначили вдвічі більше жінок другого зрілого віку порівняно з жінками першого зрілого віку. У той же час збільшилася кількість жінок (з 26,2 % у першому зрілому віці до 39,5 % у другому зрілому віці), які займаються фізичними вправами з метою зняття втоми і підвищення працездатності.

У жінок пенсійного віку основними мотивами до занять фізичними вправами є бажання зміцнити здоров'я (54,5 %), корекція фігури, нормалізація ваги (31,2 %), зняття втоми, підвищення працездатності (28,8 %). Зазначимо, що кожна третя жінка пенсійного віку вказала, що займається фізичними вправами з метою корекції фігури, нормалізації ваги. Це пов'язано з розумінням сучасними жінками проблем, які виникають у стані здоров'я через надмірну вагу. Превалюючим мотивом до занять фізичними вправами у жінок даної вікової групи є мотив зміцнення здоров'я. Такі мотиви, як розширення кола спілкування, формування культури рухів зазначила незначна кількість респондентів.

Наші дані співпадають з результатами досліджень інших науковців [1, 2], які вказують, що у жінок першого зрілого віку на першому місці серед усіх мотивів до занять фізичною культурою знаходиться естетичний мотив – корекція тілобудови. У жінок другого зрілого віку спостерігається перестуктурування мотивів і перше рейтингове місце посідає мотив зміцнення здоров'я, друге місце посідає мотив корекції тіло будови [1, 3].

Необхідно зазначити, що у всіх вікових групах певна кількість жінок вказали на відсутність мотивів до занять фізичною культурою. Так, на відсутність мотивів вказали 13,9 % жінок першого зрілого віку, 14,9 % жінок другого зрілого віку і 16,9 % жінок пенсійного віку. Натомість жінки вказували причини, які перешкоджають їм займатися фізичними вправами. Серед причин, які перешкоджають жінкам займатися фізичними вправами, найважливішими є такі: відсутність вільного часу (68,1 %), втома після роботи (54,7 %), відсутність фінансових можливостей (51,8 %).

На відсутність вільного часу вказували жінки, незалежно від віку, місця проживання, професійної зайнятості. Втома після роботи і відсутність фінансових можливостей жінки також вважають вагомими причинами, які перешкоджають їм займатися фізичними вправами. Такий варіант відповіді, як відсутність можливості обрати заняття за інтересом вказали здебільшого жінки, які проживають у сільській місцевості. Відчувають себе здоровими, тому не відчувають необхідності в заняттях здебільшого молоді жінки.

Такі причини, як: не влаштовує час занять у секціях і клубах, невпевненість в тому, що заняття фізичною культурою сприяють зміцненню здоров'я, відчуваю себе здоровою, тому не маю необхідності в заняттях посідають

найнижчі місця у рейтингу причин, що перешкоджають жінкам займатися фізичною культурою.

Висновок. Основними мотивами, які спонукають жінок першого зрілого віку до занять фізичною культурою, є корекція фігури, нормалізація ваги (36,5 %), у жінок другого зрілого віку і пенсійного віку основним мотивом є бажання зміцнити здоров'я (50,7 % і 54,5 % відповідно).

Список використаних джерел:

1. Врублевский Е. П. Дифференцированная технология оздоровительных занятий с женщинами зрелого возраста / Е П. Врублевский // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 11(93)17. – С. 73–79.

2. Лисюк С. Дослідження мотивів та інтересів жінок першого зрілого віку, які займаються фізкультурно-оздоровчими заняттями / Сергій Лисюк, Сергій Кулібаба, Ірина Лисак // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. у-ту ім. Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2015. – Вип. 19, т. 1. – С. 274–279.

3. Сорокіна С. О. Мотиваційна зацікавленість жінок 30–50 річного віку до занять оздоровчими вправами / С. О. Сорокіна, Т. І. Кудряшова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 6. – С. 123–125.

4. Томіліна Ю. Мотивація жінок зрілого віку до занять різними напрямками оздоровчого фітнесу / Ю. Томіліна, Л. Єракова // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів : ЛДУФК, 2016. – С. 273–277.

5. Frederick C. M. Differences in motivation for sport and exercise and their relationships with participation and mental health / C. M. Frederick, R. M. Ryan // Journal of Sport Behavior. – 1993. – N 16. – P. 125–145.