

МОТИВИ ВІДВІДУВАННЯ ОСОБАМИ ЗРІЛОГО ВІКУ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

У статті розглядаються питання аналізу мотивів відвідування особами зрілого віку фізкультурно-оздоровчих занять.

Ключові слова: мотиви, зрілий вік, фізкультурно-оздоровчі заняття.

The cultural article deals with the analysis of motives for attending physical and health classes by adults.

Key words: motives, mature age, physical culture and health classes.

Вступ. Жінки зрілого віку виконують різноманітні соціальні, політичні, сімейні та виховні функції. Саме на цей період припадає пік їх творчої, соціальної та професійної зрілості. Маючи потужний запас енергії, величезний життєвий досвід та професійні знання, жінки даної категорії мають для суспільства велике значення. Вирішальною умовою ефективного виконання функцій, які на них покладені, є наявність високої працездатності. Саме працездатність базується на міцному фізичному та психічному здоров'ї.

Зміна в умовах існування сучасної жінки, підвищення її ролі в житті суспільства справляють на неї певний негативний вплив. Він пов'язаний зі значними фізичними, психоемоційними та стресовими навантаженням на організм [1, 3]. В наслідок чого, виникає ризик негативних змін, які пов'язані із здоров'ям, оскільки психоемоційний стан жінки є його складовим компонентом [2].

Мета дослідження - проаналізувати мотиви відвідування особами зрілого віку фізкультурно-оздоровчих занять.

Методи дослідження: вивчення і аналіз наукових джерел з проблеми дослідження.

Головним завданням оздоровчих занять у зрілому віці є збереження та зміцнення здоров'я. Обов'язкове підтримування оптимальної життєдіяльності та високої працездатності упродовж основного періоду трудової діяльності [3]. Зрілий вік для жінок знаходиться в межах від 21 до 55 років. Він поділяється на 2 періоди: перший період в межах 21-35 років, другий від 36 до 55 років. Кожний з цих вікових періодів характеризується певними змінами в організмі [1].

Формування мотивів до будь-якої діяльності відбувається під впливом внутрішніх факторів. Використавши поняття “зовнішніх” і “внутрішніх” факторів, які впливають на формування мотивів, можемо виокремити дві групи мотивів. Ці групи мають різне походження і різні психологічні характеристики.

Зважаючи на це, можна визначити мотиви, якими керуються люди, які займаються фізичними вправами, а саме:

- внутрішні мотиви - це мотиви, які пов'язані з процесом та змістом діяльності;

- зовнішні мотиви - це широкі соціальні мотиви:

1. мотив відповідальності та обов'язку перед суспільством, групою, тренером, учителем;

2. мотив самовизначення і самоствердження.

Успішна реалізація таких мотивів викликає у людей задоволення, натхнення, бажання продовжувати заняття за власною ініціативою, тобто мотивацією та інтересом.

Окрім цього людина може керуватися також і особистісними мотивами, зокрема:

- 1) прагнення отримати визнання інших людей (тренерів, товаришів);

- 2) прагнення здобути високий соціальний статус (мотивація престижу – стати чемпіоном, посісти престижну посаду, отримати матеріальну винагороду).

Вивчаючи мотиви, які пов'язані з процесом і змістом діяльності перед нами постає питання, саме за яких обставин людина починає займатися фізичними вправами? Аналіз спеціальної літератури, зокрема праці Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхньої, дав можливість з'ясувати, що основними причинами, які стимулюють людей до занять руховою активністю в спортивних клубах є:

- 1) нормалізація маси тіла, яка турбує багатьох людей (найчастіше в зрілому віці);

- 2) зниження розвитку захворюваності та гіподинамії (хвилює значну частину населення);

- 3) зниження стресу та депресії;

- 4) задоволення (люди відвідують спортивні клуби, щоб отримати від процесу занять фізичними вправами задоволення);

- 5) розвиток самооцінки (завдяки фізичним вправам з'являється впевненість, рішучість);

- 6) спілкування (більшість людей, які починають займатися якимось із видів рухової активності саме тому, щоб мати можливість спілкуватися з іншими людьми) [2].

Вивчаючи проблему мотивації до занять фізичними вправами, І. Ячнюк, Ю. Ячнюк, М. Ячнюк (2008) зазначили, що мотив є внутрішньою рушійною силою, яка спонукає людину до діяльності.

Висновки. На основі вивчення літературної бази ми встановили, що чималу увагу фахівці приділяють у своїх наукових пошуках проблемі мотивів відвідування особами зрілого віку фізкультурно-оздоровчих занять. Аналіз доступної літератури підтвердив, що в мотивуванні відвідування особами зрілого віку фізкультурно-оздоровчих занять важливе значення мають заняття фізичними вправами.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Богдановська Н. В. Вплив оздоровчої аеробіки на функціональний стан організму жінок 20-30 років. *Вісник запорізького національного університету*. Запоріжжя, 2013. № 1 (10). С. 89-93.
2. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник Олімп. Л-ра Київ, 2010. 248с
3. Кутек Т., ПогребенникЛ. Оздоровча аеробіка як ефективний засіб зміцнення здоров'я жінок зміцнення 20-30 років. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. пр. Львів, 2004. Вип. 8, Т. 3. С. 188-192.

Науковий керівник кандидат педагогічних наук, доцент Грабовський Ю.А.