ВИВЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ
ДО ЗАНЯТЬ АКВААЕРОБІКОЮ

STUDIES OF MOTIVATION OF MATURE AGES WOMEN TO ACQUAEROBIC

У статті проаналізовано аналіз наукової, методичної, спеціальної літератури, узагальнення практичного досвіду щодо даної теми. Мотивація – процес формування й обґрунтування намірів що-небудь зробити або не зробити. Мотив – це внутрішній стан особистості, який визначає та спрямовує її дії в кожному момент часу. У результаті дослідження встановлено, що мотивація – один із найважливіших компонентів у процесі організації різних форм оздоровчої діяльності для людей різного віку та рівня фізичної підготовленості. Процес фізичного виховання жінок зрілого віку потребує якісного й інноваційного підходу для формування їхніх стійких мотивацій до занять фізичними вправами як важливої складової частини здорового способу життя й позитивної соціальної поведінки. Розглядаються мотиваційні потреби жінок зрілого віку, які відвідують секційні заняття з аквааеробіки, у заняттях фізичними вправами. Нами проведено анкетування (розроблена анкета) жінок щодо мотивів спонукання їх до занять аквааеробікою. Анкета складалася із дванадцяти питань. У дослідженні взяли участь тридцять жінок віком від двадцяти п'яти до шістдесяти семи років (троє жінок I зрілого віку; двадцять одна жінка II зрілого віку, шестеро жінок III зрілого віку), які займаються аквааеробікою на секційних заняттях у Сумському державному педагогічному університеті імені А.С. Макаренка (стаж занять – 1–3 роки). Нами встановлено, що мотивація – один із найважливіших компонентів у процесі організації навчальної діяльності й оздоровчої спрямованості. Жінки керуються різноманітними мотивами, серед яких найбільш важливі такі: досягти гармонійної тілобудови та нормалізувати масу тіла (16,7%), розрядки після розумового навантаження (16,7%), покращити стан здоров'я (13,3%), задоволення від рухової активності (6,7%) та підвищення рівня фізичної підготовки (3,3%). 43,3% жінок зазначили декілька мотивів, які спонукають до занять: два мотиви зазначили 3,3%, 3 мотиви – 23,3%, 4 мотиви – 16,7%. Дотує високий рівень оздоровчо-фізкультурної мотивації в опитаних нами жінок, про що свідчить бажання займатися аквааеробікою 2 рази на тиждень – 63,4%; три і більше разів – 30%, відвідувати тренування за станом свого здоров'я – 6,6%, що є необхідною передумою

мовою самоствердження й досягнення поставленої мети.

Ключові слова: жінки, мотивація, жінки зрілого віку, аквааеробіка, фізичні вправи, здоров'я.

The article analyzes the scientific, methodological, special literature, summarizing practical experience on the topic. Motivation is the process of forming and justifying intentions whether doing something or not. The motive is the inner state of the individual, which defines and directs his actions at every moment of time. The study found that motivation is one of the most important components in the process of organizing various forms of wellness activities for different ages people and levels of their physical fitness. The physical education process of mature age women requires a qualitative and innovative approach forming their sustainable motivations to exercise as an important part of the healthy lifestyle and positive social behavior. The motivational needs of mature age women to exercise, who attend aqua aerobics section classes, are considered. The survey (developed questionnaire) of women about the motives to encourage them to do aqua aerobics was conducted. The questionnaire included 12 questions. The study involved 30 women aged 25–67 years (3 women I mature age; 21 women II mature age and 6 women III mature age), who are engaged in aqua aerobics at sectional classes at Makarenko Sumy State Pedagogical University (experience to take – 1–3 years). It was found out that motivation was one of the most important components in the process of organizing educational activities and health orientation. Women are guided by a variety of motives, the most important of which are getting a harmonious body structure and normalizing body weight (16,7%) and discharging after a mental load (16,7%), improving health status (13,3%), motive from the receipt of physical activity (6,7%) and increased physical fitness (3,3%). Also, 43,3% of women noted several motives that stimulate employment: 2 motives were isolated (3,3%); 3 motives – 23,3% and 4 motives 16,7%. A sufficiently high level of health and fitness motivation in the surveyed women, as evidenced by the desire doing aqua aerobics twice a week – 63,4%; three or more times – 30% and attending training for the health state – 6,6%, which is a prerequisite for self-affirmation and achievement of the goal.

Key words: women, motivation, mature women, aqua aerobics, exercise, health.

УДК 796.015.572:797.2-055.2-053.85:005.32
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/22-4.18>

Кулик Н.А.,
канд. з фіз. виховання і спорту,
доцент кафедри спортивних дисциплін
і фізичного виховання
Сумського державного педагогічного
університету імені А.С. Макаренка
Заяц С.В.,
старший викладач кафедри спортивних
дисциплін і фізичного виховання
Сумського державного педагогічного
університету імені А.С. Макаренка
Гученко Г.Б.,
старший викладач кафедри теорії
і методики спорту
Сумського державного педагогічного
університету імені А.С. Макаренка

Постановка проблеми в загальному вигляді.

Проблема збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини в останні роки є актуальною. Так, фізична активність у старшому і похилому віці позитивно впливає як на організм загалом, так і на окремі його системи, дає можливість добре себе почувати, позбутися деяких недуг, стресу, молодше виглядати, підвищити власну працездатність та ін.

Як свідчать дослідження Н. Гоглюватої [2], 19,15% жінок першого зрілого віку мають низький рівень фізичного стану, 29,79% – нижче серед-

нього, 31,91% – середній, 19,15% – вище середнього. Так, на сучасному етапі у сфері оздоровчої фізичної культури відбувається активне впровадження у практику інноваційних технологій для досягнення та підтримки оптимального фізичного стану людини згідно з її мотивацією й індивідуальними особливостями [5]. Великого значення для жінок набуває фізична активність, яка сприяє нормальному репродуктивному розвитку. Тому актуальність досліджуваного питання не викликає сумнівів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводиться згідно із планом науково-дослідної роботи кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка «Застосування інноваційних технологій у спорті вищих досягнень та у фізичному вихованні різних груп населення», (номер державної реєстрації 0118U100447).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична культура відіграє велику роль у зміцненні здоров'я жінок, запобіганні передчасному старінню та збереженні їхньої високої роботоспроможності протягом життя (Т. Круцевич, Г. Безверхня, Є. Приступа). У зв'язку із цим підвищується актуальність досліджень, що стосуються наукового обґрунтування ефективних засобів фізичного виховання та спорту для різних категорій населення (Е. Хоулі, Б. Френке, Т. Круцевич). Так, Віталій Осіпов [5] засвідчує, що програмування занять для жінок зрілого віку із залученням засобів фітнесу й аквааеробіки розглянуто недостатньо. Учені Марта Ярошик, Олег Лядик, Михайло Саврук [11] вивчали проблему покращення емоційного здоров'я жінок зрілого віку засобами аквафітнесу. Е. Колганова [4] стверджує, що фізіологічні та психологічні компоненти здоров'я істотно змінюються під впливом занять аквааеробікою.

Виділення не виділених раніше частин загальної проблеми. Аналіз стану питання свідчить, що аквааеробіка має багату історію становлення та розвитку, у даний час є ефективно діючою системою фізичних вправ аеробного характеру з метою спрямованої корекції морфофункціональних показників осіб різних статі, віку і рівня фізичного стану. Вивчення особливостей фізичного стану жінок зрілого віку дозволяє стверджувати, що використання засобів аеробіки є пріоритетним компонентом фізкультурно-оздоровчих занять із таким контингентом. На жаль, аналіз літератури виявив не достатню кількість досліджень мотивів жінок зрілого віку щодо занять цим видом рухової активності. Уважаємо за необхідне розробити анкету та систематизувати результати анкетних даних.

Завдання дослідження – дослідити мотиви, які спонукають жінок до занять аквааеробікою.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні застосовувалися методи теоретичного аналізу наукової, методичної, спеціальної літератури, узагальнення практичного досвіду щодо цієї теми. Для виявлення основних мотивів, які спонукають жінок до занять аквааеробікою, нами проведено анкетування (за розробленою анкетой). Анкета складалася із дванадцяти питань.

В експерименті взяли участь тридцятьоро жінок віком від двадцяти п'яти до шістдесяти семи років (трьох жінок I зрілого віку; 21 жінка II зрілого віку і

6 жінок III зрілого віку), які займаються аквааеробікою на секційних заняттях в Сумському державному педагогічному університеті імені А.С. Макаренка (стаж занять становить 1–3 роки).

Виклад основного матеріалу. Аналіз науково-методичної літератури доводить, що аквааеробіка – це ефективне тренування у воді на зміцнення всіх груп м'язів, особливо м'язів черевного преса і спини. Фізичні вправи у воді дають зовсім інші відчуття, ніж на суші, тому що вода має унікальні властивості, що впливають на тіло, оскільки тиск води у 50 разів перевищує тиск повітря, отже, на кожний рух витрачається значно більше сил. Виштовхуюча сила води вирівнює ці витрати настільки, що загалом рухи виходять більш вільними, розкутими. Додатковий опір рухів тіла вимагає великих м'язових зусиль і більшої витрати калорій. Долаючи постійний опір води, м'язи отримують більш серйозне багатопланове навантаження. У тренуванні задіяні всі м'язи тіла, зокрема й антагоністи. Заняття у воді в 7–14 разів ефективніші, ніж на суші. Доведено, що одне заняття у воді прирівнюється до трьох занять у залі [3; 8; 10].

Аквааеробіка – це система фізичних вправ у воді, які запозичені з гімнастики, шейпінгу, спортивного та синхронного плавання, виконувані під ритмічну музику [3; 10]. Вправи аквааеробіки мають свою специфіку. Їх виконують під музику і не в залі. Глибина басейну або природного водного середовища повинна мати два рівні: мілкий і глибокий. Залежно від глибини басейну і характеру вправ, що виконуються на заняттях з аквааеробіки, широко використовується різне обладнання (предмети): жилети, пояси, манжети, весла, гнучкі циліндри (нудли), гантелі, планки, диски, м'ячі, рукавиці, ласты [8].

Однією з особливостей аквааеробіки є виконання вправ у горизонтальному і вертикальному (на відміну від плавання) положеннях тіла на глибокій і мілкій воді. Водночас працюють практично всі м'язи тіла, що сприяє гармонійному розвитку мускулатури та рухливості в основних суглобах [3; 10]. Під впливом занять аквааеробікою відбуваються позитивні зрушення в будові і функціях серцево-судинної системи: збільшуються сила й обсяг серцевого м'яза; відзначається зменшення частоти серцевих скорочень у спокої, значно зростає систолічний об'єм серця порівняно з людьми, які не займаються спортом. Отже, заняття аквааеробікою збільшують силу, витривалість, гнучкість і спритність, а також сприяють поліпшенню функціонального стану організму [3].

Сучасна пропаганда здорового способу життя створює передумови до занять спортом, зокрема фітнесом. Нині значна кількість жінок звертаються до спортивно-оздоровчих занять, щоби покращити своє самопочуття і здоров'я загалом. Рухова активність здійснюється у процесі оздоровчо-фіз-

культурних тренувань, дає жінкам фізичну й емоційну насолоду. Проблема нашого часу – дефіцит рухової активності, що провокує виникнення порушень в опорно-руховому апараті, серцево-судинній системі, дихальній системі й інших системах організму, а також прояви зайвої ваги тіла, депресії, нервових стресів [9].

Вивчення мотивів, які активізують прагнення зрілих жінок до систематичних занять фізичними вправами, – одна з важливих педагогічних проблем у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці та стимуляції активності діяльності.

Мотивація – процес формування й обґрунтування намірів що-небудь зробити або не зробити. Мотив – це внутрішній стан особистості, який визначає та спрямовує її дії в кожний момент часу. Мотиви зазвичай розділяються на соціально значущі, особистісно значущі та професійно значущі, позитивні та негативні, які визначаються знаннями, переконаннями, настановами, інтересами та проблемами [1; 6].

Мотивація до фізичної активності – особливий стан особистості, який спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності [7].

У результаті дослідження встановлено, що мотивація – один із найважливіших компонен-

тів у процесі організації різних форм оздоровчої діяльності для людей різного віку та різних рівнів фізичної підготовленості. Процес фізичного виховання жінок зрілого віку потребує якісного й інноваційного підходу для формування їхньої стійких мотивацій до занять фізичними вправами як важливої складової частини здорового способу життя й позитивної соціальної поведінки.

Результат проведеного анкетування засвідчив, що основні мотиви, які спонукають жінок досліджуваного віку до заняття аквааеробікою, такі: бажання підвищити рівень фізичної підготовки, отримати задоволення від рухової активності, покращити стан здоров'я, отримати гармонійність тілобудови та нормалізувати масу тіла, отримати розрядку після розумового навантаження (рис. 1).

На питання «Які мотиви щодо занять аквааеробікою?» жінки відповіли, що основними є бажання досягнення гармонійної тілобудови та нормалізувати масу тіла (16,7%), розрядки після розумового навантаження (16,7%), на другому місці – прагнення покращити стан здоров'я (13,3%), потім отримання задоволення від рухової активності (6,7%) та підвищення рівня фізичної підготовки (3,3%).

Зауважимо, що 43,3% жінок обрали декілька мотивів: 2 мотиви зазначили 3,3% опитаних; 3 мотиви – 23,3%, 4 мотиви – 16,7%. Із віком домінують мотиви досягнення гармонійної тілобудови,

Рис. 1. Результати дослідження мотивів занять аквааеробікою

зменшення ваги тіла, укріплення здоров'я, знання втомлює причиною нервових напружень і стресів.

Аналіз відповідей на питання «Чи знаєте Ви про оздоровчий вплив занять аквааеробікою на Ваш організм?» засвідчив, що 96,7% знають про оздоровчий вплив занять, тільки 3,3% не знають. 100% жінок зазначили, що засоби аквааеробіки підвищують їхній інтерес до занять фізичними вправами і допомагають поліпшити психоемоційний стан тих, хто тренується.

Наступне питання: «Чи потрібне для проведення занять аквааеробікою вивчення особистостей Вашого фізичного розвитку?» (рис. 2). Більшість вибрали відповідь «так» – 56,7%, «швидше так, ніж ні» – 33,3%; «швидше ні, ніж так» – 3,3%; «важко відповісти» – 6,7%.

На питання «Чи вважаєте Ви рівень своєї фізичної підготовки недостатнім?» більшість жінок відповіли «так» (36,7%); «швидше так, ніж ні» – 33,3%; «швидше ні, ніж так» – 20%; «важко відповісти» – 10%. Отже, аналіз показав, що більшість жінок розуміють значення рівня фізичної підготовки, який впливає на їхнє здоров'я і виконання вправ.

На питання «Яка форма занять фізичними вправами Вам подобається?» жінки відповіли так: 83,4% обрали колективну, 16,6% – індивідуальну.

Аналіз відповідей на питання «Скільки разів на тиждень Ви бажаєте займатися аквааеробікою для досягнення своєї мети?» показав таке: двічі на тиждень – 63,4%; тричі і більше – 30%, відвідувати тренування за станом свого здоров'я – 6,6%.

Рис. 2. Результати вивчення фізичного розвитку для проведення занять аквааеробікою

Рис. 3. Скільки разів на тиждень Ви бажаєте займатися аквааеробікою для досягнення своєї мети?

Отже, заняття двічі на тиждень задовольняють рухову активність респондентів.

Передостаннім питанням анонімного анкетування було виявлення особливостей спортивного життя опитаних протягом навчання у школі та иші. На питання «Займалися Ви спортом під час навчання у школі та виші?» «так» відповіли 86,7% жінок, 13,3% – «ні». На питання «Маєте Ви спортивний розряд?» респонденти дали такі відповіді: «так» – 20%, «ні» – 80%.

Наші дослідження підтверджують результати авторів [2; 3; 4] щодо мотивації до занять фізичною культурою і спортом, серед яких покращення здоров'я, фізичної підготовки, удосконалення форм тіла та досягнення своєї мрії. Водночас визначений нами значно вищий рівень мотивації жінок до занять аквааеробікою, на нашу думку, пов'язаний зі стажем – 2–3 роки тренування.

Варто зазначити, що покращення стану свого здоров'я потребує більшість жінок зрілого віку. Водночас в організації фізкультурно-оздоровчих занять з аквааеробіки потрібно враховувати такі чинники, як рівень життя, стан здоров'я, вік. Методика заняття має відповідати принципу біологічної доцільності в підборі фізичних вправ, що зумовлено будовою жіночого організму.

Висновки. Мотивація – один із найважливіших компонентів у процесі організації навчальної діяльності. Жінки різного віку, які займаються аквааеробікою, керуються різноманітними мотивами, серед яких такі: досягнення гармонійної тілобудови, бажання нормалізувати масу тіла (16,7%), прагнення розрядки після розумового навантаження (16,7%), покращити стан здоров'я (13,3%), отримання задоволення від рухової активності (6,7%), та підвищення рівня фізичної підготовки (3,3%). Отже, 43,3% жінок зазначили декілька мотивів: 2 мотиви – 3,3%; 3 мотиви – 23,3%, 4 мотиви – 16,7%.

Досить високий рівень оздоровчо-фізкультурної мотивації в опитаних нами жінок, про що свідчить бажання займатися двічі на тиждень (63,4%); тричі і більше – 30%, відвідувати тренування за станом свого здоров'я – 6,6%, що є необхідною передумовою самоствердження й досягнення поставленої мети.

Отже, на нашу думку, з віком домінують мотиви досягнення гармонійної тілобудови та ваги тіла, укріплення здоров'я, знання втому, яка є причиною нервових напружень і стресів.

Перспективи подальшого досліджень. Процес формування мотивації жінок зрілого віку нерозривно пов'язаний зі специфічними психо-

логічними характеристиками, рівнями фізичного здоров'я та фізичного стану, що й буде нами досліджуватися в перспективі.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки / уклад. : А. Цьось, С. Козіброцький. 2013. № 1 (21). С. 94–98.
2. Гоглювата Н. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом із жінками першого зрілого віку : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2007. 21 с.
3. Казакова Н. Повышение физической подготовленности девушек в возрасте 17–19 лет на основе средств аквааэробики : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Москва, 2009. 170 с.
4. Колганова Е. Влияние занятий аквааэробикой на состояние организма женщин разного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Малаховка, 2007. 22 с.
5. Осіпов В. Оптимізація фізичного стану жінок зрілого віку засобами інноваційних фітнес-технологій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. 2012. № 4 (20). С. 305–309.
6. Взаємозв'язок пізнавальної активності та розвиток мотивації до занять фізичною культурою в навчально-виховному процесі загальноосвітніх шкіл / В. Пристинський та ін. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наукова монографія / за ред. С. Єрмакова Харків : ХДАДМ (ХХІП), 2008. № 6. С. 59–63.
7. Раевский Р., Канишевский С. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / под. ред. Р. Раевского. Одесса : Наук и техника, 2008. 556 с.
8. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник. Полтава : ПНПУ, 2010. 240 с.
9. Федорова О. Комплексное применение средства пилатеса и аквааэробики на занятиях с женщинами второго периода зрелого возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург : Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена, 2012. 26 с.
10. Филатова Е. Аквааэробика : учебно-методический комплекс. Москва : Финансовая академия, 2007. 92 с.
11. Ярошик М., Лядик О., Саврук М. Аквафітнес як засіб покращення емоційного здоров'я жінок зрілого віку. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : матеріали Наукової конференції Львівського державного університету фізичної культури. С. 170–174. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3486/>.