
ВИЗНАЧЕННЯ ПРОВІДНИХ МОТИВІВ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ВІДВІДУВАННЯ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ

Тетяна Синиця

Анотація. В статті приведені результати анкетування жінок першого зрілого віку згідно їх мотивів до початку занять оздоровчої аеробіки. Відповіді респондентів також характеризували рівень їх двигального режиму в течение дня, присутність або відсутність у них шкідливих звичок виду понравившихся видів двигальної активності. Згідно результатам дослідження встановлено, що мотивом для більшості опитаних є можливість укріпити здоров'я за рахунок занять оздоровчої аеробікою. Актуальними також вважають мотиви: удосконалення форм тіла, зниження маси і менше респондентів займаються оздоровчої аеробікою, так як вважають її формою активного відпочинку.

Ключеві слова: оздоровча аеробіка, здоров'я, мотиви, заняття, жінки.

Abstract. In the article were shown the results of the first mature women's age survey concerning their motives to attend recreational aerobics classes. Thanks to the research results it was determined that health strengthening by aerobic recreational classes is the motive for most respondents. However, there are actual ones such as: improving body shape, loss of weight and active rest.

Keywords: health aerobics, health, motives, classes, women, the first mature age.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Здоров'я є найціннішим скарбом, яке людина отримує від природи. Тому сама людина повинна займатися його збереженням і покращенням. Дотримання здорового способу життя є запорукою збереження належного рівня здоров'я. Дослідниками встановлено, що причинами зниження рівня здоров'я є недотримання правил і норм здорового способу життя, брак рухової активності, неправильне харчування, емоційна нерівноваженість, зайва вага, надмірне вживання пігулок, шкідливі звички, несприятливі екологічні чинники, умови праці тощо [5].

Здоров'я жінки надзвичайно важливе для всієї нації, оскільки на неї покладається високий соціальний обов'язок – дітородіння. Саме від її здоров'я залежить здоров'я майбутніх поколінь, тож на це слід звертати особливу увагу. В. Котов, І. Масляк [2] наголошують, що вагомою складовою у формуванні здоров'я жінок є оптимальний рівень рухового режиму.

Одним із найпопулярніших видів рухової активності жінок є аеробіка, яка вже декілька десятиліть посідає перші місця серед існуючих видів оздоровчої фізичної культури [1]. Заняття оздоровчою аеробікою проходять під музичний супровід без зупинок, що дозволяє підтримувати на високому рівні емоційний стан тих, хто займається, і водночас позитивно впливають на організм [3]. В. В. Самошкін, О. Ю. Лядська, Н. М. Денісенко, Ю. Ю. Рясасова [6] використовували засоби фітбол-аеробіки

та футбол-гімнастики для корекції статури жінок першого зрілого віку, при цьому враховуючи застосування раціонального харчування.

Знання причин вибору занять з оздоровчої аеробіки жінками досліджуваного віку допоможуть залучати нових прихильників та утримувати тих, хто уже займається. О. Митчик [4] досліджував мотиви занять фізичними вправами жінок зрілого віку, які тренуються в оздоровчих клубах. Проте не виявлено досліджень стосовно мотивів початку занять оздоровчою аеробікою жінками першого зрілого віку. Тому проведення анкетування є актуальним.

Мета дослідження – довести важливість занять з оздоровчої аеробіки для підвищення рівня здоров'я жінок першого періоду зрілого віку; виокремити провідні мотиви до занять оздоровчою аеробікою у цієї категорії жінок.

Методи та організація дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, соціологічні методи дослідження (бесіда, анкетування), методи математичної статистики. Обстеження проводили з жінками першого зрілого віку (210 осіб), які відвідують заняття з оздоровчої аеробіки в містах та районних центрах України. Під час розробки анкет застосовувалися відкриті та закриті питання для запобігання механічно стереотипних відповідей.

Результати дослідження та їх обговорення. Анкети включали питання, які дали можливість встановити мотиви початку занять оздоровчою аеробікою, а також самооцінку рівня рухового ре-

жиму жінок протягом дня, наявність або відсутність у них шкідливих звичок, вподобання стосовно видів рухової активності.

Під час визначення респондентами власного рівня рухового режиму, 19,5 % жінок оцінили його як мінімальний, тобто 41 респондент користується ліфтом у будинках водночас, коли можна підійтися сходами; місцевим транспортом, навіть коли відстань до місця призначення (робота, магазин тощо) невелика і можна добиратися пішки; у вільний час переглядають передачі та серіали по телевізору, відвідують соціальні сайти, рідше заняття з оздоровчої аеробіки переважно психічно-регулюючого спрямування – це фітнес-йога, пілатес, стретчинг. 29,5 % анкетованих оцінили свій руховий режим як максимальний. Вони ведуть активний спосіб життя і нечасто користуються ліфтами, міським транспортом, окрім цього, їхня робота пов'язана з виконанням фізичних вправ (тренери, інструктори), а дехто, і додатково виконує фізичні вправи у вільний час або займається бігом, їздою на велосипеді, плаванням тощо. 51,0 % опитуваних вважають свій рівень рухового режиму оптимальним. Вони тричі на тиждень займаються оздоровчою аеробікою, інколи користуються ліфтом та місцевим транспортом та раціонально поєднують фізичні навантаження і відпочинок.

Шкідливі звички входять до найнебезпечніших чинників ризику виникнення захворювань. Паління, вживання алкоголю або наркотиків стали соціальною, медичною проблемами на національному рівні. Доведено, що наявність шкідливих звичок у людей спричиняє виникнення різних захворювань та призводять до передчасної смерті. Актуальність їх визначення пов'язана із впливом на стан здоров'я та самопочуття тих, хто займається. За результатами анкетного опитування 15,2 % жінок першого зрілого віку вказали на наявність у них шкідливих звичок, у решти – 84,8 % респондентів шкідливих звичок немає. Під час проведення анкетування з жінками проводилися бесіди, під час яких вони могли коментувати або уточнювати свої відповіді. За даними опитування було встановлено, що всі жінки, які мали шкідливі звички, палили.

Рух – це біологічна потреба організму, яка відіграє важливу роль у формуванні його життєдіяльності й створює сприятливі передумови адаптації до несприятливих зовнішніх чинників. Бажання займатися фізичними вправами може виникати у жінок різного віку, які вже займаються різними видами рухової активності, або лише хочуть, але не мають часу чи вагомому мотиву до початку занять. Таким чином, бажання займатися фізичними вправами виявили 92,8 % опитаних жінок, що свідчить про їхню усвідомлену турботу про стан власного здоров'я. Проте є особи, які не мають такої потреби 7,2 %, це можна пояснити тим, що у

них робота пов'язана зі спортом та виконання фізичних вправ, тож і додаткової потреби у фізично навантаженні вони не відчувають.

Раціональне поєднання рухової активності, харчування, режиму праці та відпочинку, способу життя в цілому формують гарне самопочуття та комфорт особи. Відсутність однієї з перелічених ланок або зміна тривалості одного з режимів призводять до дискомфорту та відчуття втоми. Згідно з результатами, отриманими в ході анкетування встановлено, що у 27,1 % опитуваних відсутні відчуття втоми, а 72,9 % респондентів зізналися, що у них виникає відчуття втоми (рис. 1). При чому найбільше жінок першого зрілого віку відчувають втому ввечері – 43,8 %, 10,5 % – в обідній час, 9,5 % – зранку, 6,2 % – завжди, 2,9 % – коли їдуть на роботу.

Захоплення у вільний час неабияк впливає на формування та збереження здоров'я. Ю. Юрченко [8] вказує, що 80 % хвороб сьогодні мають психосоматичну природу і спричинені не тільки фізичними чинниками, а й душевним дискомфортом. Тож, дослідження цього питання є актуальним, і тому в анкеті оцінювалося за рейтингом. Респонденти визначали найважливіші та менш цікаві для себе захоплення. Серед запропонованих були спілкування з друзями, малювання або читання художньої літератури, заняття спортом, вивчення іноземних мов, прослуховування музики, а також варіант респондента. В аналізі даних анкетування бралися до уваги рейтинги за перше-третє місце, оскільки вважаємо результати нижче четвертого місця менш важливими для респондентів. На перше місце найбільша кількість респондентів (38,6 %) поставили варіант «спілкування з друзями»; дещо менше – 34,8 % анкетованих жінок на перше місце поставили заняття спортом; для 9,1 % респондентів головним захопленням у вільний час є малювання або читання художньої літератури; 7,6 % опитуваних слухають музику; 5,2 % – вивчають іноземні мови; 4,7 % – обрали власний варіант. 3,3 % з них займаються вихованням дітей, 1,4 % – в'яжуть. Другорядним за-

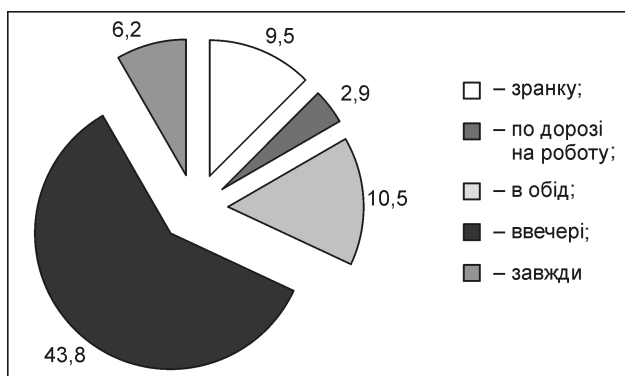


Рисунок 1 – Наявність відчуття втоми у жінок першого періоду зрілого віку, %

хопленням у вільний час, за результатами опитування, для більшості респондентів (30,5 %) є спілкування з друзями; варіант прослуховування музики на друге місце поставили 27,1 % респондентів; 18,1 % опитуваних обрали заняття спортом; 14,3 % – малюють або читають художню літературу; 7,1 % – вивчають іноземну мову; решта – 2,9 % обрали власний варіант (1,4 % – в'яжуть; 1,0 % – виховують дитину, 0,5 % – дивляться телевізор). Згідно з відповідями, на третє місце 32,4 % респонденти відносять: прослуховування музики; 20,5 % – заняття спортом; 19,0 % – спілкування з друзями; 18,6 % – малювання або читання художньої літератури; 9,5 % – вивчення іноземної мови.

Аналіз отриманих результатів щодо захоплення у вільний час показав (табл. 1): найбільша кількість респондентів (185 осіб) обирають спілкування з друзями, з яких 43,8 % поставили цей варіант відповіді на перше місце, 34,6 % – на друге, 21,6 % – на третє; 154 жінок обрали заняття спортом, і для 48,8 % опитуваних вони на першому місці, для 24,8 % – на другому, для 26,4 % – на третьому; 141 анкетований відзначив прослуховування музики, з яких 11,4 % вказали таке заняття як головне, 40,4 % – як другорядне, у 48,2 % – це третій варіант; 88 респондентів обрали малювання, або читання художньої літератури, серед яких 21,6 % віднесли цей варіант відповіді на перше місце, 34,1 % – на друге, 44,3 % – на третє; 46 учасниць дослідження займаються вивченням іноземної мови, з них – 23,9 % поставили це захоплення на перше місце, 32,4 % – на друге, 43,5 % – на третє.

Доцільним, на наш погляд, є і визначення видів рухової активності, які респонденти вважають найбільш привабливими. Учасникам опитування пропонувалося розташувати наступні види рухової активності за рейтингом (від найбільш цікавих до менш актуальних): оздоровча аеробіка, спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол), кросовий біг або ходьба, їзда на велосипеді, плавання

Таблиця 1 – Захоплення жінок першого періоду зрілого віку у вільний час

Захоплення у вільний час	Кількість осіб			
	Всього	I місце	II місце	III місце
Спілкування з друзями	185	81	64	40
Заняття спортом	154	73	38	43
Прослуховування музики	141	16	57	68
Малювання або читання художньої літератури	88	19	30	39
Вивчення іноземної мови	46	11	15	20
Власний варіант	16	10	6	–

і туризм. Незважаючи на те що усі опитувані відвідують заняття з оздоровчої аеробіки, деякі з них віддають перевагу іншим видам рухової активності. З коментарів анкетованих це можна пояснити тим, що запропоновані види рухової активності є для них цікавими та привабливими, проте заняття з оздоровчої аеробіки вони вважають більш дієвими, доступними та популярними тому і займаються нею, але, необов'язково віддають перше місце цим заняттям. Таким чином, найпопулярнішим видом рухової активності для жінок першого зрілого віку є оздоровча аеробіка, оскільки 62,4 % респонденток поставили її на перше місце; 16,7 % жінок віддали перевагу спортивним іграм; 9,5 % опитуваних найбільш важливим вважають плавання; 6,7 % анкетованих обрали кросовий біг та ходьбу; 2,8 % віддали перевагу туризму; 1,9 % – їзді на велосипеді. Другорядними видами рухової активності респонденти вважають: 37,6 % – оздоровчу аеробіку; 19,5 % – плавання; 14,3 % – їзду на велосипеді; 10,9 % – кросовий біг, ходьбу; 10,5 % – туризм; 7,2 % – спортивні ігри. На третьому місці знаходиться плавання для 22,8% жінок; кросовий біг і ходьба – 21,9 %; туризм – 20,5 %; їзда на велосипеді – 18,6 %, спортивні ігри – 16,2 %.

Залежно від режиму праці, навантаження на організм та особливості виконання професійних обов'язків, ті, що займаються, визначали оптимальну кількість занять з оздоровчої аеробіки на тиждень. Згідно з результатами анкетування, більшість респондентів – 55,7 % – вважають найоптимальнішим для себе три заняття на тиждень; 22,9 % – 2; 16,2 % – хотіли б займатися щодня; 5,2 % опитуваних зазначають, що вистачило б одного заняття на тиждень. Згідно з даними попередніх досліджень, оптимальною кількістю занять з оздоровчої аеробіки вважається триразові заняття на тиждень [7]. Це дозволяє зробити висновки, що більшості опитуваних, що займаються оздоровчою аеробікою, усвідомлено ставляться до занять та розуміють актуальність саме такої кількості занять на тиждень.

Метою початку та продовження занять з оздоровчої аеробіки слугують найрізноманітніші фактори. Перелік мотивів для відвідування занять складався з удосконалення форми тіла, зміцнення здоров'я, можливості зниження ваги тіла, можливості спілкування, активного відпочинку, вимоги працевлаштування (рис. 2).

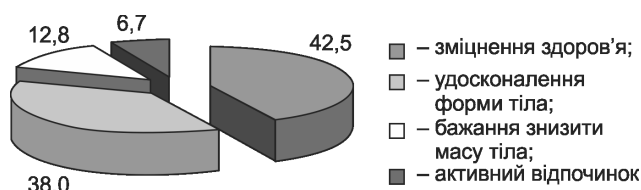


Рисунок 2 – Мотиви занять оздоровчою аеробікою жінок першого періоду зрілого віку, %

Результати опитування дають можливість стверджувати, що для 42,5 % опитуваних жінок першого зрілого віку головним мотивом виступає можливість зміцнення здоров'я, 38 % – удосконалити форми тіла засобами оздоровчої аеробіки, 12,8 % – зниження ваги тіла і 6,7 % опитуваних вважають заняття оздоровчою аеробікою активним відпочинком.

Висновки. Можливість зміцнення здоров'я є головним мотивом відвідувати заняття з оздоровчої аеробіки більшості жінок першого зрілого віку.

Актуальною також є удосконалення форм тіла.

Більша частина анкетованих жінок першого зрілого віку дотримуються оптимального рівня рухового режиму.

Жінки, які займаються оздоровчою аеробікою, прагнуть покращити показники здоров'я.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці комплексної програми занять з оздоровчої аеробіки для жінок першого зрілого віку.

Література

1. Данилевич М. В. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на фізичний стан жінок / М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська, І. А. Веретко // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики: зб. наук. матеріалів. – Л., 2006. – С. 44–48.
2. Котов В. О. Вплив вправ бодіфітнесу на показники фізичного здоров'я та фізичної працездатності жінок молодого та середнього віку / В. О. Котов, І. П. Масляк // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – Х., 2008. – Вип. 4. – С. 7–10.
3. Кутек Т. Оздоровча аеробіка як ефективний засіб зміцнення здоров'я жінок 20–30 років / Т. Кутек, Л. Погребенник // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Л., 2004. – Т. 3, вип. 8. – С. 188–192.
4. Митчик О. Особливості мотивації до занять фізичними вправами в жінок, які тренуються в оздоровчих клубах / О. Митчик // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2009. – № 1. – С. 55–58.
5. Міхеєнко О. І. Комплексна методика оцінки рівня здоров'я організму людини / О. І. Міхеєнко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2011. – № 6. – С. 93–101.
6. Самошкін В. В. Корекція статури жінок першого зрілого віку з урахуванням застосування раціонального харчування в процесі оздоровчих занять фітбол-аеробікою та фітбол гімнастикою / В. В. Самошкін, О. Ю. Лядська, Н. М. Денісенко, Ю. Ю. Ряпасова // Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту. Сер.: Пед. науки. фіз. виховання та спорт. – 2014. – Вип. 118 (1). – С. 320–322.
7. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава: ПНПУ, 2011. – 236 с.
8. Юрценюк О. С. Особливості лікування психотичних і психічних розладів у жінок – трудових мігрантів / О. С. Юрценюк // Молодий вчений. – 2014. – № 1(04). – С. 190–192.

References

1. Danylevych M. V. Influence of different types of health aerobics on female physical state / M. V. Danylevych, I. B. Hrybovska, I. A. Veretko // Modern problems of theory and methods of gymnastics development. – Lviv, 2006. – P. 44–48.
2. Kotov V. O. Bodyfitness impact on indices of physical health and work capacity of young and adult women // V. O. Kotov, I. P. Masliak // Slobozhanskyi naukovо-sportyvnyi visnyk. – Kharkiv, 2008. – Iss. 4. – P. 7–10.
3. Kutek T. Aerobics as an efficient means of strengthening female health aged 20–30 / T. Kutek, L. Pogrebennyk // Moloda sportyvna nauka Ukrainy. – Lviv, 2004. – Vol. 3, Iss. 8. – P. 188–192.
4. Mytchuk O. Peculiarities of motivation to physical exercise performance of females attending clubs / O. Mytchuk // Fiz. vykhovannia, sport i kultura zdorovia v suspilstvi. – 2009. – No. 1. – P. 55–58.
5. Mikheienko O. I. Complex methods of health level estimation // O. I. Mikheienko // Pedagogika, psikhologhiia ta medyko-biologhichni problem fiz. vykhovannia i sportu. – 2011. – N 6. – P. 93–101.
6. Samoshkin V. V. Correction of female stature with account for rational nutrition during practicing fitball aerobics and / V. V. Samoshkin et al. // Visnyk chernihivskoho peduniversitytetu. – 2014. – Iss. 118 (1). – P. 320–322.
7. Synytsia S. V. Health related aerobics. Sports-pedagogical improvement: teaching guide / S. V. Synytsia, L. I. Shesterova. – Poltava: PNPУ, 2011. – 236 p.
8. Iurtseniuk O. S. Peculiarities of treatment of psychotic and psychical disorders in females – labour migrants / O. S. Iurtseniuk // Molodyi vchenyi. – 2014. – N 1(04). – P. 190–192.