МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Килимистий Максим
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Аннотация

В статье приводятся данные анкетирования мужчин второго периода зрелого возраста. В результате полученных данных определены мотивационные приоритеты к занятиям физической культурой и спортом, факторы, влияющие на повышение уровня здоровья и работоспособности. Отмечается необходимость организации групповых занятий для мужчин второго периода зрелого возраста с учётом их интереса к различным видам спорта. Подчёркивается необходимость учета мотивационных приоритетов, возможность реализации личных целей и задач, подбора средств, которые имеют высокий оздоровительный эффект. Результаты проведенного исследования можно использовать для определения направлений оптимизации процесса физического воспитания мужчин второго периода зрелого возраста.

Ключевые слова. Мотивация, второй зрелый возраст, здоровье, работоспособность, мужчины, двигательная активность.

Annotation

The article presents data from the survey of the men of the second period of Mature age. The resulting data identified motivational priorities to engage in physical culture and sports, the factors affecting the increase in the level of health and performance. The need organization group sessions for men of the second adulthood based on their interest in various sports. Emphasizes the need to consider motivations priorities, personal goals and objectives, selection of means which have high health benefits. The results of the study can be used to identify areas of optimization of process of physical education of men of the second adulthood.

Keywords. Motivation, the second mature age, health, operability, men, motor activity.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. У вирішенні проблеми збереження здоров'я, підтримки належного рівня фізичної роботоздатності, творчої активності, підвищення опору організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, а в цілому – і покращення якості життя осіб зрілого та похилого віку велику роль відіграє оздоровча фізична культура [1,5].

Як зазначає С.А. Пензай [8], проблема здоров'я чоловіків другого періоду зрілого віку набуває особливої значущості у зв'язку з тим, що саме від їх професійної діяльності значною мірою залежить здоров'я молодого покоління. При цьому зміцнення здоров'я передбачає використання засобів фізичної культури, які сприяють підвищенню стійкості організму до несприятливих умов зовнішнього середовища, до розумового напруження, стресових ситуацій, різних захворювань. За даними ВООЗ, до 70% відхилень у здорової людини, є психосоматичними. Неврози, гіпертонія, зайва вага, остеохондроз – професійні захворювання, причиною яких, поряд із стресами, є гіподинамія.

Сьогодні індустрія спортивно-оздоровчих послуг пропонує широкий спектр науково-обґрунтованих програм фізкультурно-оздоровчого спрямування. Проте

майже не існує наукових розробок, в яких би обґрунтовувались технології програмування оздоровчих занять, що сприяють сповільненню інволюційних процесів у чоловіків зрілого віку та підвищують рівень їх фізичного стану[2,6,4].

Як зазначають науковці М.О. Ріпак, С.А. Пензай [7,9] – лише незначна кількість наукових досліджень, які здійснюються на сучасному етапі, висвітлюють питання методики фізкультурно-спортивних занять людей зрілого і похилого віку.

У вирішенні цієї проблеми важливу роль відіграє рівень мотиваційної спрямованості до занять фізичною культурою і спортом. Визначення мотивації людей другого періоду зрілого віку до занять фізичною культурою і спортом дозволить підвищити ефективність процесу фізичного виховання для отримання оздоровчого ефекту.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана відповідно до Зведеного плану науково – дослідної роботи на 2016-2020 рр. по темі: «Науково-теоретичні засади вдосконалення процесу фізичного виховання різних груп населення» (№ держреєстрації 0116U003010).

Мета роботи – визначити особливості мотивації до занять фізичною культурою і спортом чоловіків другого періоду зрілого віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури, анкетування, методи математичної статистики.

Обговорення результатів дослідження. Для з'ясування мотивації до занять фізичною культурою і спортом нами проведено анкетування 40 чоловіків другого зрілого віку, які займаються різними формами фізкультурно – оздоровчої діяльності в спортивних клубах «Amarant», «УДПУ», «Alex Gym» міста Умань.

В анкетуванні брали участь: 36,4% – чоловіків робітничих професій, 33,1% – працівники державних установ, 12,7% – безробітні, 17,8% – приватні підприємці. Середній вік чоловіків склав 42 роки.

Соціально-економічні умови у країні, державна політика позначаються на матеріально-побутових умовах людей, впливають на технічний стан, визначають сферу їхніх інтересів і побічно відбивають міру впливу різних факторів. Це виявляється в їхніх відповідях на питання: «Як Ви зазвичай проводите вільний час?». У своїх відповідях опитувані не обмежувались у відповідях на одне якесь захоплення, а називали декілька факторів, про що свідчить загальна сума відсотків, яка перевищувала 100%.

У вільний час пріоритетними заняттями є: спілкування з друзями (41,4%), робота за комп'ютером (41%). Значна кількість чоловіків віддають перевагу читанню (20,2 %), перегляду телебачення (24%). Серед досліджених 65% займаються фізичними вправами в організованих формах і самостійно, із них один раз на тиждень займаються 13,7% досліджуваних, два рази – 34,1%, три рази – 9,4%, чотири і більше – 7,1%. У більшості чоловіків (24,6%) заняття триває 40 хвилин, у 21% – 60 хвилин, у 7,4 % – 30 хвилин, у 6,2% – 20 хвилин, у 5,8% – 10 хвилин. В цілому треба відзначити, що показники залучення чоловіків другого зрілого віку до занять фізичною культурою і спортом достатньо високі, але лише незначна кількість мають необхідний обсяг рухової активності.

Серед тих, хто займається фізичною культурою і спортом найбільша кількість (18,8%) віддають перевагу легкій атлетиці, 15,5% – силовим видам спорту, 12,1% – волейболу, 11,1% – футболу, 7,5% – настільному тенісу.

Таким чином, можна зробити висновок, що чоловіки другого зрілого віку проявляють найбільший інтерес до занять традиційними видами спорту – легкою атлетикою, силовими видами спорту, волейболом, футболом, настільним тенісом.

Важливим питанням, яке розкриває психологію формування мотивації, є з'ясування форм занять, які обирають чоловіки – індивідуальні, групові або самостійні. Більшість (52,1%) обирають групову форму занять, 33,1% – самостійну, 14,8% – індивідуальну.

Отримані дані свідчать про необхідність організації групових занять для чоловіків з урахуванням їх інтересу до обраних видів спорту.

Щоб з'ясувати ступінь впливу на формування мотивації до самовдосконалення в процесі фізичного виховання чоловіків, нами були проаналізовані їхні відповіді.

На питання «З якою метою Ви хотіли б займатися фізичними вправами?» найбільша кількість опитаних (46%) відповіли, що для покращення стану здоров'я, 21% – для покращення роботоздатності, 14% – для зниження зайвої маси тіла, 12% – спілкування із друзями. Найменша кількість (7 %) займаються фізичною культурою для покращення спортивного результату.

Серед причин, які спонукають займатися чоловіків фізичними вправами, на першому місці – погіршення стану здоров'я (45,3%), на другому – вимоги професійної діяльності (27,8%), на третьому – знання про користь занять (16,7%), поради та приклад друзів (12,7%).

Привертає увагу низький відсоток чоловіків, які вважають, що на формування їхнього бажання займатися фізичними вправами практично не впливають засоби масової інформації – публікації у газетах і журналах (4,2%), передачі по телебаченню (6,4%), ре-

клама (0%) На жаль, тільки 2% з опитаних назвали серед причин – вимоги керівництва щодо покращення фізичної роботоздатності.

Уточнюючи фактори, які впливають на формування мотивації чоловіків, які дослідили причини, що заважають займатися фізичною культурою і спортом. Основними причинами є брак часу (74,3%) і відсутність фізкультурно-оздоровчих груп, що їх цікавлять (21%). Незначна кількість чоловіків (4,7%) назвали причиною, яка заважає займатися фізичною культурою і спортом – стан здоров'я.

Тому дуже цікавим є визначення суб'єктивної оцінки стану здоров'я та фізичної підготовленості досліджуваних.

На питання «Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?» 71,4% відповіли, що він «добрий», 28,6% – «поганий». Слід відмітити, що 28,6% вказали на те, що мають хронічні захворювання. Свою фізичну підготовленість 44,3% чоловіків оцінили як добру, 46,1% – як задовільну, 9,6% – як погану.

Протягом року значна кількість чоловіків хворіють: 49% – один раз на рік, 22 % – два рази на рік, 21% – три рази на рік, 8% – чотири і більше.

Отримані дані свідчать, що рівень захворюваності дуже високий, що свідчить про необхідність не тільки залучення, але і програмування фізкультурно-оздоровчих занять для покращення стану здоров'я.

Серед факторів, які впливають на стан здоров'я досліджених: 53,5% – екологія, 51% – низька рухову активність, 22,1% – погане харчування.

Дотримуються одного або декількох факторів здорового способу життя: 42,4% чоловіків – відсутність шкідливих звичок, 31,2%– рухової активності, 30% – гігієнічних факторів, 20,2% – раціонального харчування, 19% – загартування, 14% – розпорядку дня.

До погіршення стану здоров'я призводять шкідливі звички. Серед респондентів 20,6% курять і 55,3% вживають алкоголь.

Тому особливої значущості набуває формування у чоловіків відповідних знань, умінь і навичок, необхідних для успішного дотримання здорового способу життя.

Результати проведеного дослідження можна використовувати для визначення напрямків оптимізації процесу фізичного виховання чоловіків другого зрілого віку. Отримані дані дають змогу розробити програми фізкультурно-оздоровчих занять з урахуванням інтересів, мотивів і потреб осіб другого періоду зрілого віку, що є перспективою подальших досліджень.

Висновки.

1. Визначення мотивації чоловіків другого періоду зрілого віку показало, що пріоритетними мотивами до занять фізичною культурою і спортом є підвищення роботоздатності, покращення стану здоров'я, зниження зайвої ваги, активний відпочинок, спілкування з друзями.

2. Для покращення стану здоров'я чоловіків другого зрілого віку потрібно підвищити рівень рухової активності шляхом залучення до різних форм фізкультурно-оздоровчих занять. Дослідження показало, що під час проведення фізкультурно-оздоровчих занять потрібно створювати умови для дотримання здорового способу життя. Чоловіки другого зрілого віку проявляють найбільший інтерес до занять традиційними видами спорту – легкою атлетикою, силовими видами спорту, волейболом, футболом, настільним тенісом. Отримані дані свідчать про необхідність організації групових занять для чоловіків з врахуванням їх інтересу до обраних видів спорту.

Перспективи подальших досліджень полягають в науковому обґрунтуванні програми профілактико-оздоровчих занять із силового фітнесу для чоловіків другого періоду зрілого віку.

Література

1. Акопян Е.С. О кондиционных возможностях пожилых / Е.С. Акопян // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези Міжнар.наук. конгресу 20 – 23 вересня 2005, К.-2005. – 535 с.
2. Благій О.Л. Програмування самостійних фізкультурно-оздоровчих занять для осіб другого зрілого віку: автореф…. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Олександра Леонідівна Благій; Укр. держ.у-т. фіз. вих. і спорту. – К., 1997. –24 с.
3. Гасанова-Матвеева З.А. Существующее представление о содержании и построении общей физической подготовки (физкультурно-кондиционной тренировки) лиц зрелого и старшего возраста / З.А. Гасанова-Матвеева // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации. - 2009. – Ч.2. – С. 53-57.
4. Круцевич Т. Ценностные ориентации лиц зрелого возраста в проведении досуга / Т. Круцевич, Т. Имас // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. - №2. – С. 5 – 11.
5. Килимистий М.М. Фізичний стан чоловіків другого періоду зрілого віку 36 - 60 / Максим Миколайович Килимистий. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – №3. – С. 71-74.
6. Москаленко Н.В. Іноваційні технології у фізичному вихованні школярів [навч. посібник для студентів. вищ. навч. закладів] Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанов

І.В., Шиян О.В – Дніпропетровськ : «Іновація», 2011 – 235 с.
7. Пензай С.А. Планирование профилактико-оздоровительных занятий мужчин II зрелого возраста – преподавателей вузов / С. Пензай // Здоровье для всех: сборник статей V Международной научно-практической конференции, УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, , 25-26 апреля 2013 г. / Национальный банк Республики Беларусь; редкол.: К. К. Шебеко [и др.]. – Пинск: ПолесГУ, 2013. - №1. – С. 46 – 49.
8. Пензай С.А. Физическое состояние мужчин II зрелого возраста – преподавателей высших учебных заведений / С.А. Пензай // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2013. - № 2. - С. 52-55.
9. Ріпак І. Вплив програми «Рухова активність – здоров'я» на спосіб життя чоловіків / І. Ріпак// Фізична культура, спорт та здоров'я нації: [зб. наук.праць]. - 2004. – Вип. 5. – С. 128 -131