

УДК 976.012.23:316.346.2(045)

МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ ДО ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗА ГЕНДЕРНИМИ ОЗНАКАМИ

Іванік О.Б.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

У статті проаналізовано дані літератури щодо мотиваційних пріоритетів до занять різними видами рухової активності за гендерними ознаками. Особливості ціннісних орієнтацій осіб зрілого віку в сфері фізичної культури, факторів які впливають на формування мотивації до ведення активного способу життя. Проаналізовано причини які заважають чоловікам і жінкам середнього віку відвідувати фізкультурно-оздоровчі заняття.

Ключові слова: мотивація, гендер, особи зрілого віку, рухова активність.

Постановка проблеми. Зміни, що відбуваються в нашій країні, глибоко торкнулися духовної сфери життя суспільства. Темп життя, наявність вільного доступу до продуктів харчування (не завжди якісних), предметів одягу і побуту, масова технологізація, загальний уклад життя, сукупність звичаїв притаманний нашому народові все це на сьогодні приводить до малорухливого способу життя, відсутності бажання або часу займатися собою, своїм здоров'ям, особливо цей тягар лягає на плечі чоловіків і жінок середнього віку коли до вищевказаного додається гніт від побутових та фінансових проблем, стосунки в сім'ї та поза нею, виховання дітей тощо.

Розвиток інтересу і формування потреб людини залежать від володіння нею спеціальними знаннями. Наукова діяльність, направлена на отримання нових знань, на всебічне вивчення об'єкту, процесу або явища, їх структури і зв'язків, а також отримання і впровадження в практику корисних для людини результатів. Саме на основі знань формуються переконання людини у необхідності рухової активності, саме знання спонукає людину залишити безглузду пасивність і перейти до активних дій.

Вдосконалення рухового режиму людей працездатного віку визначається зростаючим соціальним запитом суспільства на здорових громадян, якої б статі вони не були.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукові дослідження Біліченко О.О., Круцевич Т.Ю. підтверджують той факт, що кількість осіб, які займаються фізичними вправами систематично, організовано та самостійно, можуть збільшитися тільки за умови підвищення мотивації до цих занять [6; 15; 16].

У своїх працях Ільїн С.П. трактує мотив як складне психологічне утворення, що спонукає до свідомих дій та вчинків [10; 11].

Автор Бальсевич В.К. зазначає, що для стимулювання формування мотивації до занять фізичною культурою необхідно створення спеціальних умов, які представлені як особливі обставини передачі позитивних цінностей, що забезпечують розвиток особистості в інтересах суспільства і самої особистості [2].

Значущим фактором сприяння мотивації виступає диференційований підхід з урахуванням гендеру який є наслідком існування деяких стереотипів.

Гендерні стереотипи закладені в дитинстві є складовою індивіда, а шаблон гендерних сто-

сунків будується так, що статеві відмінності домінують над особистими, а стереотипні погляди на рухову активність.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Серед усіх різноманітних властивостей особистості, мотиви займають особливе місце, оскільки тільки вони, в першу чергу, обумовлюють суспільно значиму поведінку в діяльності людини. У цьому зв'язку можна сказати, що в науці проблема мотивів є важливою тому, що ядро особистості, її суть складають глибоко усвідомлені людиною збудження у вигляді мотивів та інтересів.

Вивчення мотивів, які активізують прагнення людини до систематичних занять фізичною культурою і спортом є однією з важливих проблем у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці й стимуляції активної діяльності [7].

Не зважаючи на загальновідому користь рухової активності, спостерігається глобальна тенденція до зниження її повсякденного рівня. У всьому світі рекомендованих рівнів рухової активності не досягає одна третина дорослих. В Європейському регіоні недостатньо активний спосіб життя веде більш ніж третина всього дорослого населення. Як наслідок, недостатність об'єму рухової активності стала одним з провідних факторів ризику для здоров'я та виникнення багатьох захворювань, які в подальшому можуть бути невиліковними [18].

Дослідження за участю великої кількості людей, які отримують регулярне фізичне навантаження, показало, що заняття спортом істотно знижують ризик хвороби Альцгеймера – іноді до 50%. Найменшу ймовірність розвитку захворювання мають фізично активні люди. Але навіть якщо почати займатися спортом в 60 років, то це буде дуже корисним. Крім того, фізичні вправи знижують ризик хронічних захворювань і корисні людям з гіпертонією, підвищеним рівнем холестерину або цукру в крові і зайвою вагою [1].

Мета статті. Виявити мотиваційні пріоритети до занять різними видами рухової активності за гендерними ознаками

Виклад основного матеріалу. Мотив досягнення диференціює людей по їхньому прагненню до успіху. Люди з високим показником мотиву досягнення прагнуть досягти високих результатів, тоді як індивіди з низьким показником мотиву досягнення байдужі до успіхів. Відносно гендер-

них особливостей мотивації досягнення існує ряд суперечливих гіпотез. Перша з яких передбачає, що жінки інакше мотивовані на досягнення, ніж чоловіки, оскільки чоловіки і жінки в основі своїй мотивації мають різні потреби. Для жінок потреба в афіліації важливіше, ніж потреба в досягненні. Друга гіпотеза припускає, що хоча чоловіки і жінки мають однакову по вираженості мотивацією досягнення, вони реалізують її в різних видах діяльності. Мотивація жінок більш зовнішньоорганізована, тобто мотив легше формується під впливом ззовні, а мотивація чоловіків – більш внутрішньоорганізована, тобто виходить з розуміння сенсу і особистої значущості того, що треба робити [5].

Існує кілька розумінь суті мотивів, їх усвідомленості, їх місця в структурі особистості. Зараз мотивація розглядається як складний багатоконпонентний та багатофазний процес, в якому задіяні різні (вольові, когнітивні й емоційні) складові.

Приписувані культурою відмінності поведінки чоловіка і жінки позначаються не тільки на виборі мотивів, але і на структурі особистості в цілому. Спрямованість особистості, характерна для даної статі, визначається не стільки біологічними особливостями, скільки умовами навколишнього середовища. Спрямованість характеризується інтересами, схильностями, переконаннями особистості і визначає її ініціативну поведінку, спонукає різних індивідів в одній і тій же ситуації ставити перед собою різні цілі [19].

Стереотипи, що стосуються поведінки і особистісних характеристик чоловіків і жінок, практично не підтверджуються в дитячому віці. Саме в період дорослішання можна спостерігати, як з'являється відповідність цим стереотипам. Вплив суспільства проявляється в тому, що поведінка, відповідна гендерному стереотипу, вважається прийнятним, а відхилення від стереотипу може викликати осуд.

Ситуація в суспільстві постійно змінюється. У деяких країнах вже протягом достатнього часу ведеться спеціальна робота з гендерного виховання хлопчиків і дівчаток з огляду на «перекоси» і недоліки цього виховання в минулому і спираючись на досягнення гендерної психології. Плоди такої роботи можуть проявлятися в зміні даних про відмінності між статями по особистісним характеристикам: одні відмінності будуть посилюватися, а інші – слабшати [4].

На думку І.С. Кона, психологічна стаття – це «почуття і усвідомлення своєї статевої приналежності, в світлі якої індивід розрізняє критерії «мужності» і «жіночності», оцінює себе за цими критеріями, претендує на відповідну діяльність і соціальний статус» [14].

Вчені розглядають людину у сфері фізичної культури як біологічну особистісно-соціальну систему: «Біологічне та особистісне як те, що визначає її індивідуальну активність, та соціальне в тому розумінні, що людина діє в суспільстві та суспільство до певної міри визначає її мотиви, ідеали, цілі, способи їх досягнення і види діяльності» [17].

На думку автора теорії андрогінності С. Бем, андрогін (поєднання в поведінці маскулітності і фемінітності) забезпечує великі можливості соціальної адаптації, зокрема в зарубіжних дослідженнях був виявлений зв'язок андрогіна з ситу-

ативного гнучкістю, високим рівнем самоповаги, мотивацією до досягнень, гарним виконанням батьківської ролі [3].

Є.П. Ільїн пише, що андрогін поступово згладжує стереотипні уявлення про жінку та чоловіка в суспільній свідомості, включаючи в них все більшу кількість універсальних характеристик, таких як працьовитість, чесність, організованість, справедливість [8].

Формування та підвищення мотивації багато в чому визначається відповідною організацією занять, фізичними вправами, проведенням діагностики фізичного стану тих хто займаються, правильним вибором фізичного навантаження та інтенсивності, індивідуального підходу, вимогливістю педагога, динамічністю і емоційністю, новизною вправ і форм проведення навчальних та секційних занять.

Різниця між мотивацією у чоловіків і жінок можна пояснити ставленням до занять і тієї цінності, яку займають фізична культура і спорт в їхньому житті.

За даними досліджень Імас Т.В. майже половина респондентів жінок і третина чоловіків середнього віку відмічали, що не мають часу для відвідування фізкультурно-оздоровчих занять.

На зайнятості домашніми справами починають посилатися чоловіки після 40 років, що, ймовірно, пов'язано з появою, у більшості з них стійких сімейних відносин, проте їх кількість не перевищує 30-32%.

Однією з провідних причин, що заважають жінкам займатися є відсутність вільного часу через зайнятості виробничими процесами (37%) і домашніми справами (27%).

Таким чином можна зробити висновок, що і для жінок і чоловіків основною причиною невідвідування фізкультурно-оздоровчих занять є зайнятості виробничими і домашніми справами. Відвідування фітнес-центрів, які знаходяться далеко від місця роботи і проживання не приваблюють їх. Основна маса осіб зрілого віку хотіла б займатися в фізкультурно-оздоровчих групах, які були б організовані в спортивних комплексах за місцем роботи.

З віком бажання займатися спеціально-організованими фізкультурно-оздоровчими заняттями як у чоловіків, так і у жінок знижується, але знання про користь активного способу життя відмічають 48% респондентів [12].

Серед доступних нам дослідних матеріалів, на жаль, обмежена кількість тих, які стосуються вивчення особливостей формування мотивації, мотиваційних пріоритетів та установок у чоловіків і жінок зрілого віку. Дослідники та науковці відзначають різницю в проявах мотивів, інтересів та потреб щодо різноманітних видів рухової активності.

Висновки і пропозиції. Особи зрілого віку є основною продуктивною силою держави. Важливим напрямом демократичного розвитку української держави у сучасних умовах постає вивчення та осмислення гендерної проблематики.

Формування ціннісного ставлення до свого здоров'я, бажання зміцнити його за допомогою рухової активності у різних груп населення залежить від вікових особливостей мотиваційних чинників, соціально-економічних умов в країні.

Вивчення загальнокультурних інтересів осіб зрілого віку свідчить про їх різну структуру, пов'язану з соціальними умовами, сімейними відносинами, формуванням навколишнього природного середовища та особистісно-орієнтованих психологічних особливостей, пов'язаних з формуванням цінностей, які потребують додаткового стимулювання.

Регулярні заняття фізичною культурою не тільки сприяють підвищенню обсягу рухової активності до фізіологічної норми дорослої людини, але також сприяють корекції образу життя, режиму діяльності, усуненню негативних факторів шкідливих звичок. Зміна способу життя дорослої людини, що складається багато років, споріднено з формуванням його духовних цінностей, які, в свою чергу, пов'язані з фізичною культурою.

Сучасна людина перебуває під впливом ряду негативних чинників які пов'язані з малорухомим способом життя. Така ситуація загострює і так кризове становище із здоров'ям осіб зрілого віку. Одним з важливих шляхів активізації рухової діяльності є залучення даного контингенту до різних форм фізкультурно-оздоровчої, спортивної діяльності.

Фізична культура та спорт приймаються як найважливіший фактор розвитку людського потенціалу, а витрати суспільства та сім'ї на фізичну культуру та спорт розглядаються як вкладення в людський капітал [13].

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні організаційно-методичних умов формування мотивації до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять з урахуванням гендерних особливостей чоловіків і жінок зрілого віку для підвищення рівня їх рухової активності.

Список літератури:

1. Андре Алеман. Мозг на пенсии: Научный взгляд на преклонный возраст. – Манн, Иванов и Фербер (МИФ); 2012. – 192 с.
2. Бальсевич В.К. Разработка новой стратегии реализации здоровьесформирующей функции физической культуры / В.К. Бальсевич // Здоровье и здоровый образ жизни: состояние и перспективы (медико-психологические, социальные, правовые и экологические аспекты) / под ред. Н.Е. Мажара, Т.В. Косенковой, Ю.Л. Мизерничко. – Смоленск, 2007. – С. 406–409.
3. Бем С.Л. Полоролевой опросник // Пайнс Э., Маслач К. Практикум по социальной психологии. СПб.: Питер, 2000. С. 199–203.
4. Бендас Т.В. Гендерная психология: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2006. – 431 с.
5. Берн Шон Гендерная психология. – М.: «Олма-Пресс», 2001. – 320 с.
6. Биличенко Е.А. Способы использования мотивов для повышения эффективности занятий физическими упражнениями / Е.А. Биличенко // Сб. материалов научно-практ. конф. – Челябинск: УралГУФК, 2009. – С. 136–139.
7. Винник В.Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням / В.Д. Винник // Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького ТМФВ. 2010. № 12.
8. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: «Питер», 2000. – 512 с.
9. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Издательство «Питер». – 2006. – 508 с.
10. Ильин Е.П. Пол и гендер / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. – 688 с.
11. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учеб. пос. / Е.П. Ильин. – СПб.: изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.
12. Имас Т. Управление организационно-методическим обеспечением физкультурно-оздоровительными услугами разных групп населения : дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02 / Татьяна Владимировна Имас ; НУФВСУ. – Киев, 2013. – 250 с.
13. Имас Т. Экспертная оценка организационно-методических условий проведения физкультурно-оздоровительных занятий / Т. Имас, Л. Погасий // Теория і методика фізичного виховання і спорту: – 2013. – № 3. – С. 45–50.
14. Кон И.С. Мужские исследования: меняющиеся мужчины в изменяющемся мире // Введение в гендерные исследования. Ч. 1 / Под ред. И.А. Жеребкиной. – Харьков. – СПб., 2001. – С. 562–606.
15. Круцевич Т.Ю. Гендерные особенности проявления черт психологического пола у занимающихся и не занимающихся спортом студентов / Т.Ю. Круцевич, Е.А. Биличенко // Теория и методика физической культуры. – Казахстан. – 2012. – № 4. – С. 16–25.
16. Круцевич Т.Ю. Половой диморфизм и гендерная политика в вопросах физического воспитания и спорта / Т.Ю. Круцевич, Е.А. Биличенко // Спортивна медицина – 2011. – № 1–2/2011. – С. 23–28.
17. Круцевич Т.Ю. Теория і методика фізичного виховання: в 2 т. / [за ред. Т.Ю. Круцевич]. – К.: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 1. – 391 с.
18. Стратегия в области физической активности для европейского региона ВОЗ, 2016–2025 г.г. Всемирная организация здравоохранения: Европейское региональное бюро (<http://www.euro.who.int/ru/health-topics/disease-prevention/physical-activity/publications/2016/physical-activity-strategy-for-the-who-european-region-20162025>).
19. Ярская В.Н. «Не мужское это дело...» / Гендерный анализ занятости в социальной сфере / В.Н. Ярская, Е.Р. Ярская-Смирнова // Социс. 2012. № 6. С. 74–82.

Иваник О.Б.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

МОТИВАЦИОННЫЕ ПРИОРИТЕТЫ К ЗАНЯТИЯМ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПО ГЕНДЕРНОМУ ПРИЗНАКУ

Аннотация

В статье проанализированы данные литературы относительно мотивационных приоритетов к занятиям различными видами двигательной активности по гендерным признакам. Особенности ценностных ориентаций лиц зрелого возраста в сфере физической культуры, факторов влияющих на формирование мотивации к ведению активного образа жизни. Проанализированы причины которые мешают мужчинам и женщинам среднего возраста посещать физкультурно-оздоровительные занятия.

Ключевые слова: мотивация, гендер, люди зрелого возраста, двигательная активность.

Ivanik O.B.

National University of Ukraine on Physical Educational and Sport

MOTIVATION PRIORITIES TO MAKE VARIOUS MOVEMENT TYPES OF GENDER OBSERVATIONS

Summary

The article analyzes the literature data on motivational priorities for studies of various types of motor activity by gender. Features of value orientations of persons of mature age in the field of physical culture, factors influencing the formation of motivation to conduct an active lifestyle. The reasons that prevent men and women of middle age from attending physical education and health classes are analyzed.

Keywords: motivation, gender, persons of mature age, motor activity.