



ПЕДАГОГІКА

УДК 796.035:316.628-055.2

ДАСЛЕДАВАННЕ СФАРМІРАВАНАСЦІ МАТЫВАЦЫЙНА-КАШТОЎНАСНАГА КАМΠΑНЕНТА ФІЗІЧНАЙ КУЛЬТУРЫ АСОБЫ ЖАНЧЫН СТАЛАГА ЎЗРОСТУ, ЯКІЯ ЗАЙМАЮЦЦА Ў ФІТНЕС-ЦЭНТРАХ

В.Г. Мацькова, П.І. Навіцкі

Установа адукацыі “Віцебскі дзяржаўны ўніверсітэт імя П.М. Машэрава”

Даследуецца шэраг паказчыкаў матывацыйна-каштоўнаснага кампанента фізічнай культуры асобы жанчын першага і другога перыядаў сталага ўзросту, іх адрозненні і асаблівасці. Актualізуецца практычная неабходнасць фарміравання і карэкцыі фізічнай культуры асобы жанчын дадзенага ўзросту праз персаналізаваны падыход у кожным узроставым перыядзе з улікам выяўленых адрозненняў і спецыфікі.

Мэта артыкула — вывучэнне стану і асаблівасцей праявы матывацыйна-каштоўнаснага кампанента фізічнай культуры асобы ў жанчын першага і другога перыядаў сталага ўзросту, якія займаюцца ў фітнес-цэнтрах.

Матэрыял і метады. Даследаваннем было ахоплены 100 жанчын, якія наведваюць фітнес-клубы г. Віцебска. З іх 27 жанчын першага і 73 жанчыны другога перыяда сталага ўзросту. **Метады:** анкетаванне з дапамогай Google Forms, гутаркі, параўнальны аналіз, метады матэматычнай статыстыкі.

Вынікі і іх абмеркаванне. Да ліку асноўных індыкатараў, якія абумоўліваюць асаблівасці практычнага стану матывацыйна-каштоўнаснага кампанента фізічнай культуры асобы і вядзення здаровага ладу жыцця ў апытаных жанчын першага і другога перыядаў сталага ўзросту, адносяцца адрозненні ў стаўленні да здароўя і шкодных звычак; ва ўстойлівасці ўнутранай матывацыі да падтрымання здароўя; у кансерватыўнасці, павярхоўным стаўленні і скепсісе, якія адмоўна ўздзейнічаюць на погляды і здароўезберагальныя паводзіны ў жыцці; у крытычным дачыненні да дэструктыўных практык, даступнасці, камфорту і ўмоў для фітнес-заняткаў; у залежнасці ад знешніх трэндаў (прыгажосць, сацсеткі); ва ўцягнутасці ў паглыбленае вывучэнне здаровага ладу жыцця; у дасведчанасці і валоданні патэнцыялам сучасных інфармацыйных тэхналогій; у наяўнасці (дэфітыце) вольнага часу; у фінансавых бар’ерах.

Заключэнне. Нягледзячы на тое, што праблема захавання здароўя з узростам выходзіць на першы план і многія жанчыны сталага ўзросту свае заняткі ў фітнес-цэнтрах звязваюць менавіта з гэтым, практычны стан іншых паказчыкаў матывацыйна-каштоўнаснага кампанента фізічнай культуры асобы паказвае на адсутнасць у значнай часткі з іх глыбока ўсвядомленай і неабходнай практыка-арыентаванай дзейнасці ў напрамку ўсебаковага захавання і ўмацавання свайго здароўя.

Ключавыя словы: жанчыны, першы і другі перыяды сталага ўзросту, фізічная культура асобы, матывацыйна-каштоўнасны кампанент, адрозненні і асаблівасці, заняткі фітнесам.

STUDY OF THE FORMATION OF PHYSICAL TRAINING MOTIVATION AND VALUE COMPONENT OF DAMES WORKING OUT AT FITNESS CENTERS

V.G. Matskova, P.I. Navitsky

Education Establishment "Vitebsk State P.M. Masherov University"

A number of indicators of the motivation and value component of personality physical training of women of the first and second periods of mature age, their differences and features are studied. The practical need for the formation and correction of personal physical training of women of this age through a personalized approach in each age period, taking into account the identified differences and features, is foregrounded.

The purpose of the research is to study the state and features of the manifestation of the motivation and value component of personal physical training of women of the first and second periods of mature age, working out in fitness centers.

Material and methods. *The study involved 100 women working out in fitness clubs in Vitebsk. Of these, 27 were women of the first and 73 were women of the second periods of mature age.*

The research methods were questionnaires using Google Forms, interviews, comparative analysis, methods of mathematical statistics.

Findings and their discussion. *The main indicators that determine the features of the practical state of the motivation and value component of personality physical training and healthy lifestyle in the surveyed women of the first and second periods of mature age include differences in: attitude to health and bad habits; stability of intrinsic motivation to maintain health; conservatism, superficial attitude and skepticism that determine views and health-preserving behavior in lifestyle; critical attitude to destructive practices, availability, comfort and conditions for fitness classes; dependence on external trends (beauty, social networks); involvement in in-depth study of a healthy lifestyle; possession and awareness of the potential of modern information technologies; availability (deficit) of free time; financial barriers.*

Conclusion. *Despite the fact that the problem of maintaining health comes to the fore with age and many mature women associate their classes in fitness centers with this, the practical state of other indicators of the motivation and value component of the personal physical training indicates the absence of a significant part of them of deeply conscious and necessary practice-oriented activities in the direction of comprehensive preservation and strengthening of their health.*

Key words: *women, first and second periods of mature age, physical training of the individual, motivation and value component, differences and features, fitness classes.*

Сучаснае паняцце "фізічная культура асобы" ў тэорыі фізічнай культуры найбольш актыўна пачало выкарыстоўвацца і выступаць прадметам пільнага вывучэння з канца 70-х гадоў мінулага стагоддзя. У 1975 г. у кнізе "Савецкая сістэма фізічнага выхавання" — працы вялікага калектыву аўтараў, вядомых айчынных навукоўцаў у галіне фізічнай культуры і спорту, падкрэслівалася: "Адрозніваюць асабістую фізічную культуру, фізічную культуру калектыву і фізічную культуру соцыума (грамадства). Пад асабістай фізічнай культурай чалавека разумеецца дасягнуты ім узровень развіцця фізічных здольнасцей, у тым ліку індыўідуальныя асаблівасці гэтага развіцця, узровень набытых спецыяльных ведаў у гэтай галіне, ступень выкарыстання сродкаў фізічнай культуры ў жыццёвай практыцы, а таксама выкарыстанне дасягнутага ўзроўню фізічнай культуры ў творчай стваральнай дзейнасці" [1, с. 28].

Л.П. Мацвееў і А.Д. Новікаў (1976), аўтары падручніка для інстытутаў фізічнай культуры "Тэорыя і методыка фізічнага выхавання", ужывалі тэрмін "фізічная культура асобы" як "увасобленыя ў самім чалавеку вынікі выкарыстання матэрыяльных і духоўных каштоўнасцей, якія адносяцца да фізічнай культуры ў шырокім сэнсе слова, інакш кажучы, засвоеныя чалавекам фізкультурныя веды, уменні, навыкі, дасягнутыя на аснове прымянення сродкаў фізічнага выхавання, паказчыкі фізічнага развіцця і г.д." [2, с. 12].

Сфарміраваная ў чалавека асобная фізічная культура вызначае яго актыўнасць і стаўленне да практычнай самастойнай або арганізаванай дзейнасці па асваенні асноўных каштоўнасцей, якія дае чалавеку гэты від культуры: мэтазгоднае ўздзеянне на фізічнае развіццё і здароўе чалавека, накіраванае на развіццё жыццёва важных фізічных якасцей і здольнасцей, задавальненне грамадскіх і асобных патрэб і інш.

У навуковых працах фізічная культура асобы (ФКА) характарызуецца мноствам фактараў, якія аб'ядноўваюцца спецыялістамі ў матывацыйна-каштоўнасны, сацыяльна-каштоўнасны, паводзінавы, дзейнасны, аперацыйны, кагнітыўны, гнастычны, эмацыянальна-валявы, фізічны (функцыянальны),

сацыяльна-камунікатыўны і іншыя кампаненты, назвы, класіфікацыя і ключавая роля якіх могуць не супадаць [3–5]. Разам з тым усе кампаненты, якія разглядаюцца аўтарамі, узаемазвязаны і дапаўняюць адзін аднаго, фарміруючы цэласную сістэму фізічнай культуры асобы.

Нягледзячы на значнасць і цесную ўзаемасувязь кампанентаў, якія ствараюць аснову ФКА, адным з ключавых варта разглядаць матывацыйна-каштоўнасны кампанент. У агульных рысах, зыходзячы з тлумачэнняў навукоўцаў, гэта ўнутраныя і знешнія стымулы, якія падахвочваюць чалавека да дзеяння (матывацыя), а таксама тое, што ён лічыць найболей важным у жыцці і асабіста для сябе (каштоўнасці) [3; 4; 6].

У розныя перыяды антагенезу матывы і каштоўнасці ў жыццядзейнасці асобы перажываюць істотныя змены.

Прадмет нашага даследавання звязаны з жанчынамі сталага ўзросту — узроставы перыяд, да якога ўжо склаліся адпаведныя звычкі ў сямейнай і прафесійнай жыццядзейнасці, уласны лад жыцця, які змяніць дастаткова складана. Ва ўзроставай перыядызацыі дарослага насельніцтва сталы ўзрост жанчын падзяляецца на 2 перыяды: сталы ўзрост (першы перыяд) — 29–34 гады і сталы ўзрост (другі перыяд) — 35–55 гадоў [7, с. 195]. Унутранай матывацыяй актыўнага, усвядомленага далучэння да фізкультурна-аздараўленчай дзейнасці і здаровага ладу жыцця (ЗЛЖ) у жанчын сталага ўзросту могуць быць жаданне ці неабходнасць: захаваць фізічную актыўнасць, умацаваць здароўе ці папярэдзіць пагаршэнне тых ці іншых функцый арганізма, захаваць ці палепшыць знешні выгляд і інш. Знешніх стымулаў таксама можа быць мноства: прыклад асяроддзя, патрабаванні прафесійнай дзейнасці, даступнасць інфраструктуры для заняткаў фізічнымі практыкаваннямі, падтрымка сям'і, сяброў і інш. Усё гэта вызначае матывацыйна-каштоўнасны кампанент у якасці інтэграцыі ўнутраных устаноў і знешніх стымулаў, якія абумоўліваюць і накіроўваюць паводзіны жанчын. Аналіз навуковых даследаванняў (І.А. Герц, 2001; В.М. Міронава, 2001; Г.М. Лаўрухіна, 2002; В.Ю. Масалава, 2007) і практычнага вопыту работы ў фітнес-цэнтрах аўтара артыкула паказвае, што ў тэорыі і практыцы аздараўленчай фізічнай культуры фарміраванне каштоўнасных адносін жанчын сталага ўзросту да фізкультурна-аздараўленчай дзейнасці як да крыніцы захавання здароўя і прадуктыўнага даўгалецця яшчэ не атрымала належнага навуковага абгрунтавання. Як заўважае В.Ю. Масалава: “У тэорыі фізкультурна-аздараўленчай дзейнасці жанчын сталага ўзросту дамінуюць медыцынскія аспекты падтрымання здароўя, распрацоўваюцца новыя тэхналогіі аздараўленчых заняткаў, але прапускаецца іх псіхалага-педагагічнае забеспячэнне” [8, с. 4]. Даследаванне механізмаў і заканамернасцей развіцця матывацыйна-каштоўнага кампанента, як і іншых узаемазвязаных з ім кампанентаў фізічнай культуры асобы на працягу антагенезу, прадстаўляецца спецыялістамі адной з найважнейшых задач фізкультурнай навукі [9].

Мэта артыкула — вывучэнне стану і асаблівасцей праявы матывацыйна-каштоўнага кампанента фізічнай культуры асобы ў жанчын першага і другога перыядаў сталага ўзросту, якія займаюцца ў фітнес-цэнтрах.

Матэрыял і метады. Даследаваннем было ахоплены 100 чалавек, з іх 27 жанчын першага перыяда сталага ўзросту (далей — 1 група) і 73 жанчыны другога перыяда сталага ўзросту (далей — 2 група). Усе жанчыны з'яўляліся актыўнымі ўдзельніцамі заняткаў у фітнес-клубах г. Віцебска прыватнай формы ўласнасці (“Рэформа”, “Пантэра”, студыі фітнеса і харэаграфіі “Залатая страказа” і інш.).

Метады: анкетаванне, гутаркі, параўнальны аналіз і метады матэматычнай статыстыкі.

Прадстаўленыя ў артыкуле дадзеныя атрыманы ў ходзе апытання па спецыяльна распрацаванай анкеце з дапамогай Google Forms. Пытанні анкеты ахоплівалі ўсе ключавыя кампаненты фізічнай культуры асобы і здаровага ладу жыцця. Ніжэй прыводзяцца вынікі аналізу адказаў рэспандэнтаў па пытаннях, што датычацца матывацыйна-каштоўнага кампанента.

Вынікі і іх абмеркаванне. Наяўнасць месцаў і ўмоў (фітнес-клубаў, фізкультурна-аздараўленчых комплексаў, абсталяваных спартыўных пляцовак і інш.) для арганізаваных ці самастойных заняткаў фізічнай культурай з'яўляецца важным знешнім стымулам далучэння насельніцтва да заняткаў фізічнымі практыкаваннямі і гульнямі, павышэння і аптымізацыі рухальнай актыўнасці, задавальнення цікавасці і патрэб у абраных відах рухальнай дзейнасці.

Паводле ўдзельнікаў анкетавання, у 66,7% жанчын 1 групы і ў 69,9% 2 групы такія месцы для заняткаў фізічнай культурай па месцы жыхарства або па месцы прафесійнай дзейнасці функцыянуюць. Аднак па шэрагу прычын пэўная частка рэспандэнтаў (ад 1,4 да 14,8%) імі не карыстаюцца: у сувязі з адсутнасцю магчымасці займацца любімым відам фізічнай актыўнасці, высокім коштам паслуг або нязручным раскладам заняткаў, неадпаведнасцю крокавай даступнасці і інш.

Пры гэтым жанчыны 1 групы (14,8%) адносна выбару месцаў і прапанаваных фізкультурных паслуг прызнаюцца, у адрозненне ад 2 групы (5,5%), у неадпаведнасці фізкультурным інтарэсам наяўных месцаў і прапанаваных відаў заняткаў.

Трэцяя частка апытаных (33,3% жанчын 1 групы і 30,1% жанчын 2 групы) адказалі, што неабходныя ўмовы для фізкультурных заняткаў па месцы жыхарства ці па месцы прафесійнай дзейнасці не маюць. На думку 25,0 і 22,9% рэспандэнтаў абедзвюх груп адпаведна, гэта паслужыла асноўнай прычынай адсутнасці ў іх жыцці рэгулярнай фізкультурна-аздараўленчай дзейнасці.

Сярод прычын, з-за якіх лад жыцця апытаных жанчын раней не звязваўся з рэгулярнымі заняткамі фітнесам і іншымі відамі фізкультурна-аздараўленчай дзейнасці, найбольш часта аказвалася “адсутнасць часу”. Гэта пацвярджалі 34,4% рэспандэнтаў 1 групы і 45,8% 2 групы, што тлумачылася большай загружанасцю ў папярэднія гады жыцця не звязанымі з фізкультурнымі заняткамі сямейнымі абавязкамі, працай, доглядам дзяцей ці бацькоў і інш.

Чвэрць жанчын 1 групы і 21,7% 2 групы адзначылі, што раней, да пачатку наведвання фітнес-цэнтраў, “не бачылі неабходнасці ў занятках” і “не мелі жадання займацца”. У параўнальным аспекце з іншымі прычынамі адсутнасць матэрыяльнай магчымасці аказалася найменш распаўсюджаным фактарам ненаведвання заняткаў фітнесам жанчынамі абедзвюх груп (табл. 1). Адначасова з гэтым у адказах жанчын другога перыяду сталага ўзросту падобная прычына сустракалася амаль удвая радзей (яе назвалі 8,4% рэспандэнтаў), чым у жанчын 1 групы (15,6%).

Табліца 1

Прычыны, па якіх жанчыны раней сістэматычна не займаліся фізічнай культурай (наведваннем фітнес-клубаў)

Калі Вы не займаліся фізічнай культурай, то галоўнай прычынай з’яўлялася...?	1 група (колькасць адказаў, %)	2 група (колькасць адказаў, %)
Адсутнасць часу	34,4	45,8
Адсутнасць матэрыяльнай магчымасці	15,6	8,4
Адсутнасць паблізу месца для заняткаў (спартыўнай залы, фітнес-клуба)	25,0	22,9
Адсутнасць жадання (не бачыла неабходнасці)	25,0	21,7
Няма адказу	0,0	1,2

Варта заўважыць, што тлумачэнне жанчынамі сваёй нізкай фізкультурна-аздараўленчай дзейнасці прычынамі адсутнасці часу, матэрыяльнай магчымасці, спартзалы або фітнес-клуба сведчыць пра адсутнасць належных адносін да захавання і ўмацавання свайго здароўя, недастатковую сфарміраванасць матывацыйна-каштоўнага кампанента ФКА. У цэлым дадзеныя анкетавання дазваляюць выказаць меркаванне, што ўласнае здароўе з’яўляецца каштоўнасцю для абедзвюх груп жанчын, але выяўляецца і рэалізуецца па-рознаму ў залежнасці ад узросту і скіраванасці жыццёвых пераваг. Вынікі адказаў рэспандэнтаў прадэманстравалі, што найбольш часта ў анкетах сустракаецца матыв, які стымулюе жанчын да фізічнай актыўнасці і наведвання фітнес-цэнтраў, — падтрыманне здароўя. На гэта ўказалі 66,6% рэспандэнтаў 1 групы і 80,9% 2 групы, падкрэсліваючы, што з узростам жаданне і практычныя дзеянні “падтрымліваць здароўе” істотна павялічваюцца. Стварэнне прывабнага вобраза (дасягненне прыгожай стройнай фігуры) таксама з’яўляецца шырока распаўсюджаным матывам заняткаў фітнесам: у 62,9% жанчын, якім менш за 35 год, і ў 46,6% тых, хто перавышае дадзены ўзрост. Пры гэтым для прадстаўніц сталага ўзросту першага перыяду матывы “прывабны вобраз” і “здароўе” апынуліся амаль раўназначнымі (62,9 і 66,6% адпаведна) (табл. 2).

Матывы, якія стымулююць жанчын да заняткаў фітнесам

Што з'яўляецца найболей моцным матывам, які стымулюе Вас да заняткаў фітнесам?	1 група (колькасць адказаў, %)	2 група (колькасць адказаў, %)
<i>Стварэнне прывабнага вобраза (дасягненне прыгожай постаці, паніжэнне лішняй вагі)</i>	29,6	16,4
Падтрыманне здароўя	29,6	50,7
<i>Стварэнне прывабнага вобраза + падтрыманне здароўя</i>	22,2	24,7
<i>Стварэнне прывабнага вобраза + падтрыманне здароўя + магчымасць падняць самаацэнку</i>	11,1	4,1
<i>Стварэнне прывабнага вобраза + магчымасць падняць самаацэнку</i>	–	1,4
Магчымасць самасцвердзіцца, падняць самаацэнку	3,7	0,0
Падтрыманне здароўя + магчымасць падняць самаацэнку	3,7	1,4
Іншае	–	1,4

Некаторыя жанчыны, як у першай групе (18,5%), так і ў другой (6,9%), нараўне з іншымі матывамі тлумачаць наведванне фітнес-залы магчымасцю самасцвердзіцца і падняць уласную самаацэнку; 1,4% рэспандэнтаў 2 групы арыентуюцца на ўласнае самаадчуванне, якое паводле іх слоў, прыкметна паляпшаецца.

У цэлым большасць жанчын, якія займаюцца фітнесам (81,5% прадстаўніц 1 групы і 82,2% прадстаўніц 2 групы), задаволены ўзроўнем якасці правядзення заняткаў у фітнес-клубах, кліентамі якіх яны з'яўляюцца: ніхто не адзначыў нізкі прафесійны ўзровень выкладчыкаў-супрацоўнікаў — інструктараў па фітнесе.

Пры гэтым, на думку 14,8% жанчын 1 групы і 4,1% жанчын 2 групы, заняткі па фітнесе праводзяцца фармальна, без уліку індывідуальных асаблівасцей; 9,6% рэспандэнтаў 2 групы ўказалі на адсутнасць неабходнай матэрыяльнай базы ("недастаткова спартыўнага інвентара" або "ён маральна састарэў", "фізічна зношаны"). У адзінкавых выпадках удзельнікі апытання сцвярджалі, што з-за малой плошчы залаў ім некамафортна, асабліва калі набіраецца поўная група і адначасова займаецца шмат людзей.

На пытанне аб ужыванні алкагольных напояў адмоўна ("вельмі рэдка, практычна не", "наогул не ўжываю") адказалі 37,0% жанчын 1 групы і 28,8% жанчын 2 групы. Астатняя частка рэспандэнтаў заўважылі, што прызнаюць толькі слабаалкагольныя напоі (піва, лёгкае віно, шампанскае) (24,7% прадстаўніц 2 групы і 18,5% 1 групы) або ўжыванне алкагольных напояў у іх жыцці звязваецца, як правіла, толькі са святочнымі падзеямі (45,2% жанчын 2 групы і 40,7% 1 групы) (табл. 3).

Табліца 3

Стаўленне жанчын сталага ўзросту да ўжывання алкагольных напояў

Ці ўжываеце Вы алкагольныя напоі?	1 група (колькасць адказаў, %)	2 група (колькасць адказаў, %)
Толькі слабаалкагольныя напоі (піва, лёгкае віно, шампанскае)	18,5	24,7
Толькі па святах	40,7	45,2
Так, рэгулярна	3,7	1,4
Вельмі рэдка, практычна не	22,2	17,8
Наогул не ўжываю	14,8	11,0

Паводле адказаў рэспандэнтаў на пытанне, ці гатовыя яны дзеля паляпшэння свайго здароўя адмовіцца ад ужывання цыгарэт і алкаголю, 54,8% анкетаваных жанчын 2 групы і 51,9% жанчын 1 групы падкрэслілі, што яны не ўжываюць алкагольныя напоі і/або не кураць. Такім чынам, значная частка жанчын свядома пазбягае шкодных звычак, магчыма, з-за папулярнасці ЗЛЖ ці асабістых перакананняў.

Адначасова толькі 40,7% жанчын 1 групы, якія займаюцца фітнесам і 30,1% жанчын 2 групы выказалі ўпэўненасць, што гатовыя (“жадаюць паспрабаваць”) дзеля ўмацавання свайго здароўя адмовіцца ад ужывання цыгарэт і алкаголю, а 7,4 і 6,8% прадстаўніц кожнай групы адпаведна адзначылі, што гатовыя адмовіцца толькі ад аднаго: альбо цыгарэт, альбо алкаголю.

Гатоўнасць маладзейшай узроставай групы жанчын (1 група) да змены ладу жыцця звязана з імкненнем больш актыўна займацца фітнесам і асвойваць культуру ЗЛЖ, планаваннем цяжарнасці ці клопатам аб рэпрадуктыўным здароўі, уплывам моды на здаровы лад жыцця. Найменшая гатоўнасць адмовіцца ад шкодных звычак у жанчын больш старэйшай узроставай групы можа тлумачыцца звычкамі, невялікім аўтарытэтам эфектыўнасці змяненняў у гэтым узросце, адсутнасцю (пакуль яшчэ) відавочных праблем са здароўем.

8,2% рэспандэнтаў 36–58 гадоў напісалі, што нават дзеля паляпшэння ўласнага здароўя не гатовыя адмовіцца ад шкодных звычак. Гэта можа быць звязана з глыбокай залежнасцю, скептычным стаўленнем да карысці адмовы (“усё роўна ўжо занадта позна”), псіхалагічнай устаноўкай, асабістымі перакананнямі і прынцыпамі.

На пытанне анкеты “Ці жадаеце Вы рэгулярна атрымліваць інфармацыю аб фізічнай культуры, фітнесе, практыкаваннях і ЗЛЖ?” больш за палову рэспандэнтак (61,7% прадстаўніц 2 групы і 57,1% прадстаўніц 1 групы) адказалі адмоўна. У працэсе правядзення гутаркі высветлілася, што, на іх думку, патрэбны матэрыял аб фізкультуры, фітнесе, фізічных практыкаваннях ёсць у шырокім доступе ў сетцы Інтэрнет. Гэтыя жанчыны аргументуюць свой адказ тым, што могуць знайсці канкрэтныя звесткі з дапамогай пошукавікаў непасрэдна ў той момант, калі падобная інфармацыя ім спатрэбіцца. Іншая частка апытаных жанчын (39,3% прадстаўніц 1 групы і 35,6% 2 групы) адказала, што хацелі б атрымліваць інфармацыю аб фізічнай культуры, фітнесе, практыкаваннях і ЗЛЖ праз Інтэрнэт-месенджары, з іх праз Instagram 21,4 і 12,3% жанчын, праз Viber 7,1 і 20,5% жанчын 1 і 2 груп адпаведна.

Instagram-візуальная платформа, якая дазваляе карыстальнікам дзяліцца фота і відэа ў сацыяльных сетках, амаль ідэальна задавальняе павышаны запыт прадстаўніц першай (больш маладой) групы на “стварэнне прывабнага вобраза”. У гэтым узросце жанчыны даволі адкрытыя да візуальнага і публічнага кантэнт (Instagram), многія, магчыма, успрымаюць фітнес як частку ладу жыцця (пасты, сторыс, чэлэнджы). Жанчынамі старэйшага ўзросту Viber успрымаецца як больш прыватны і зручны для абмену інфармацыяй Інтэрнэт-месенджар, менш залежны ад візуальнага кантэнт, больш прыдатны для тэкставых рэкамендацый (напрыклад, чаты з трэнерамі, рассылання ад фітнес-клубаў).

Telegram у якасці канала атрымання інфармацыі аб фітнесе, практыкаваннях і ЗЛЖ выбралі 10,7% жанчын 1 групы, а ў рэспандэнтак 2 групы ён апынуўся на апошнім месцы і з’явіўся найменш папулярнай сацыяльнай сеткай. У 2 групе (прадстаўніц 36–58 гадоў) Telegram аддалі перавагу ўсяго 2,7% апытаных жанчын. Магчыма, таму што Telegram часцей асацыіруецца з навінамі, забаўляльным кантэнтам (гумар, мемы, відэа), з тэхналогіямі, фінансамі і лайфстайлам, а не з фітнесам.

Як бачым, хаця праблема захавання здароўя ў жанчын з узростам выходзіць на першы план і многія з іх заняты ў фітнес-цэнтрах звязваюць менавіта з гэтым, стаўленне і паўсядзённая рэалізацыя правілаў, якія тычацца іншых кампанентаў здаровага ладу жыцця, дэманструюць адсутнасць у значнай часткі жанчын глыбока ўсвядомленага, усебаковага захавання і ўмацавання ўласнага здароўя.

Заклучэнне. Такім чынам, праведзеныя намі анкетаванне і гутаркі, якія прама або ўскосна характарызуюць матывацыйна-каштоўнасны кампанент ФКА і падтрымкі ЗЛЖ, сведчаць пра больш пазітыўны стан яго паказчыкаў у жанчын сталага ўзросту другога перыяду (2 група). Для прадстаўніц гэтай групы здароўе — абсалютны прыярытэт (80,9%), іх стаўленне да ЗЛЖ больш устойлівае і свядомае, хоць менш зменлівае.

У першым перыядзе сталага ўзросту жанчыны праяўляюць супярэчлівую матывацыю: прысутнічае высокая гатоўнасць да змен, але пры гэтым назіраецца залежнасць ад знешніх трэндаў (прыгажосць, сацсеткі); частка групы свядома пазбягае шкодных звычак, іншая — падпарадкоўваюцца сітуацыйным мадэлям паводзін, якія не адпавядаюць агульнапрынятым уяўленням прытрымлівання ЗЛЖ. Большасць жанчын альбо ўжо прынцыпова вядуць здаровы лад жыцця, альбо гатовы да змен, асабліва маладзейшая частка жанчын сталага ўзросту (да 34 гадоў).

Аднак у плане практычнай рэалізацыі каштоўнасных арыентацый, звязаных з захаваннем і ўмацаваннем здароўя, больш старэйшая група жанчын сталага ўзросту (другога перыяду) аказалася менш матываванай, хоць сярод іх таксама ёсць значная доля тых, хто не мае шкодных звычак. Невялікая, але ўстойлівая частка жанчын (асабліва старэйшага ўзросту) свядома не жадае пазбавіцца ад шкодных звычак, што можа ўказваць на неабходнасць адрасных праграм матывацыі і падтрымкі. У жыцці жанчын сталага ўзросту пра-сочваецца агульная тэндэнцыя: ад ЗЛЖ як трэнду (у першым перыядзе гэтага ўзросту) да ЗЛЖ як неабходнасці (у другім — 35 гадоў і больш). Да ліку асноўных індыкатараў, якія абумоўліваюць асаблівасці практычнага стану матывацыйна-каштоўнаснага кампанента фізічнай культуры асобы і вядзення здаровага ладу жыцця ў апытаных жанчын першага і другога перыядаў сталага ўзросту, адносяцца адрозненні ў дачыненні да здароўя і шкодных звычак; ва ўстойлівасці ўнутранай матывацыі да падтрымання здароўя; у кансерватыўнасці, павярхоўным стаўленні і скепсісе, якія адмоўна ўздзейнічаюць на погляды і здароўезберагальныя паводзіны ў жыцці; у крытычных адносінах да дэструктыўных практык, даступнасці, камфорту і ўмоў для фітнес-заняткаў; у залежнасці ад знешніх трэндаў (прыгажосць, сацсеткі); ва ўцягнутасці ў паглыбленае вывучэнне ЗЛЖ; у дасведчанасці і валоданні патэнцыялам сучасных інфармацыйных тэхналогій; у наяўнасці (дэфіцыце) вольнага часу; у фінансавых бар'ерах.

Вынікі праведзенага даследавання актуалізуюць і абумоўліваюць неабходнасць фарміравання і карэкцыі стану матывацыйна-каштоўнаснага кампанента ФКА жанчын у сталым узросце і іх адносіны да ЗЛЖ, ажыццяўляючы гэты працэс толькі праз персаналізаваны падыход у кожным узроставым перыядзе з улікам выяўленых адрозненняў і асаблівасцей.

ЛІТАРАТУРА

1. Савецкая сістэма фізічнага выхавання / гал. рэд. Г.І. Кукішкін. — М.: Фізкультура і спорт, 1975. — 561 с.
2. Тэорыя і метадыка фізічнага выхавання: падручнік для ін-таў фіз. культуры: у 2 т. Т. 1: Агульныя асновы тэорыі і метадыкі фізічнага выхавання / пад агул. рэд. Л.П. Мацвеева і А.Д. Новікава. — Выд. 2-е, перапрац. — М.: Фізкультура і спорт, 1976. — 304 с.
3. Лубышава, Л.І. Сацыялогія фізічнай культуры і спорту: падручнік для студэнтаў устаноў вышэйшай адукацыі / Л.І. Лубышава. — 4-е выд., перапрац. — М.: Акадэмія, 2016. — 269 с.
4. Візіцей, Н.Н. Фізічная культура асобы: праблемы чалавечага цела і духу / Н.Н. Візіцей. — СПб.: Алімпія, 2015. — 176 с.
5. Мацвееў, Л.П. Тэорыя і метадыка фізічнай культуры: падручнік для ВНУ / Л.П. Мацвееў. — М.: Спорт, 2020. — 544 с.
6. Афанасенка, К.Э. Фарміраванне матывацыйна-каштоўнасных адносін да фізічнай культуры ў студэнтаў спецыяльнай медыцынскай групы: аўтарэф. дыс. ... канд. пед. навук: 13.00.04 / Афанасенка Кацярына Эмільеўна; Усерас. навук.-даслед. ін-т фіз. культуры. — М., 2006. — 25 с.
7. Крыўцун-Ляўшына, Л.М. Арганізацыя і метадыка фізкультурна-аздараўленчай работы: дапаможнік / Л.М. Крыўцун-Ляўшына, В.П. Крыўцун. — Віцебск: ВДУ імя П.М. Машэрава, 2018. — 354 с.
8. Масалова, В.Ю. Фарміраванне каштоўнасных адносін жанчын сталага ўзросту да здароўя ў працэсе заняткаў шэйпінгам: аўтарэф. дыс. ... канд. пед. навук: 13.00.04 / Масалова Вольга Юр'еўна; Смал. дзярж. акад. фіз. культуры спорту і турызму. — Смаленск, 2007. — 20 с.
9. Нікіціна, А.А. Аб сутнасці дэфініцыі «фізічная культура асобы» ў фізічным выхаванні студэнтаў / А.А. Нікіціна // Веснік Балтыйскага федэральнага ўніверсітэта імя І. Канта. Серыя: Філалогія, педагогіка, псіхалогія. — 2006. — № 5. — С. 30–37. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-suschnosti-definitcii-fizicheskaya-kultura-lichnosti-v-fizicheskom-vozpitanii-studentov> (дата звароту: 08.04.2025).

REFERENCES

1. Kukushkin G.I. *Savetskaya sistema fizichnaga vykhavannia* [Soviet System of Physical Education], M.: Fizkultura i sport, 1975, 561 p.
2. Matsveyeu L.P., Novikau A.D. *Teoriya i metodyka fizichnaga vykhavannia: padruchnik dlia institutau fiz. kultury u 2 t.* [Theory and Methods of Physical Education. Textbook for Physical Education Institutes. 1. General Foundations of the Theory and Methods of Physical Education], M., Fizkultura i sport, 1976, 304 p.
3. Lubyshava L.I. *Satsyialogiya fizichnai kultury i sportu: padruchnik dlia studentau ustanou vysheishai adukatsii* [Sociology of Physical Education and Sports: University Student Textbook], Moscow: Akademiya, 2016, 269 p.
4. Vizitsey N.N. *Fizichnaya kultura asoby: prablemy chalavechaga tsela i dukhu* [Physical Education of the Individual: Problems of the Human Body and Spirit], St. Petersburg: Alimpiya, 2015, 176 p.
5. Mastveyeu L.P. *Teoriya i metodyka fizichnai kultury: padruchnik dlia VNU* [Theory and Methodology of Physical Education: University Textbook], Moscow: Sport, 2020, 544 p.
6. Afanasenka K.E. *Farmiravanne matyvatsiyna-kashtounasnykh adnosin da fizichnai kultury u studentau spetsiyalнай medytinskai grupy: autaref. dys. ... kand. ped. navuk* [Formation of a Motivational and Value Attitude towards Physical Education of a Specil Medical Group Students: PhD (Education) Dissertation Abstract], Moscow, 2006, 25 p.
7. Kryutsun-Liaushina L.M., Kryutsun V.P. *Arganizatsiya i metodyka fizkulturna-azdaraulenchai raboty: dapamozhnik* [Organization and Methodology of Physical Education and Health Work: Manual], Vitsebsk: VDU imia P.M. Masherava, 2018, 354 p.
8. Masalava V.Yu. *Farmiravanne kashtounasnykh adnosin zhanchyn stalaga usrostu da zdarouya u pratseze zaniatkau shepingam: autaref. dis. ... kand. ped. navuk* [Formation of Value Attitude of Mature Women to Health in the Process of Doing Shaping: PhD (Education) Dissertation Abstract], Smalensk, 2007, 20 p.
9. Nikitsina A.A. *Vesnik Baltyskaga federalnaga universiteta imia I. Kanta. Seriya: Filalogiya. Pedagogika. Psichalogiya* [Journal of the Baltic Federal University named after I. Kant. Series: Philology, Pedagogy, Psychology], 2006, 5, pp. 30–37. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-suschnosti-definitcii-fizicheskaya-kultura-lichnosti-v-fizicheskom-vozpitanii-studentov> (Accessed: 08.04.2025).

Паступіў у друк 30.07.2025

Адрас для карэспандэнцыі: e-mail: vigdra@mail.ru — Мацькова В.Р.