

## УРОВЕНЬ ПОТРЕБНОСТЕЙ И ОТНОШЕНИЕ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ ОФК

*М.С. Кожедуб, Т.А. Ворочай*

*Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины*

По данным Национального статистического комитета Республики Беларусь, в настоящее время постоянно растет число людей, занимающихся физкультурой и спортом: с 2000-го по 2013-й оно увеличилось с 16,3% до 24,7% населения. Причем, доля женщин, занимающихся физкультурой и спортом, увеличилась за этот период почти в 2 раза и составила на начало 2013 года 24,1%. Среди мужчин этот показатель увеличился не столь значительно: с 21,3% на начало 2000 года до 25,5% – на начало 2013 года. Активнее всего занимаются спортом 16–29-летние (41,9%) жители Беларуси. Среди тех, кому 30–44 года, за своей физической формой следят 25,7%. И дальше по нисходящей: в возрасте 45–59 лет – только 20% людей, 60 лет и старше – 14,4%.

Вместе с тем, своей физической формой занимается лишь четверть белорусов и это не позволяет делать оптимистичные прогнозы. Так, результаты углубленных медицинских осмотров показывают, что на начало текущего года хорошее здоровье имело только 29,9% населения страны, и свидетельствуют об устойчивой тенденции к его снижению в двух биосоциальных системах (как у женщин, так и у мужчин).

Исключительно актуальным является вопрос состояния здоровья женщин зрелого возраста. По данным многих исследований, в последние два года наблюдается ухудшение состояния здоровья женщин данной возрастной группы. Это связано в первую очередь с тем, что современная женщина в силу своей занятости и ряда других причин ведет малоактивный образ жизни.

В этой связи представляет определенный интерес проведенное нами социологическое исследование с целью определения отношения женщин к здоровому образу жизни, а также – выявления причин, побудивших их начать занятия оздоровительной физической культурой.

В анонимном анкетировании приняли участие 32 женщины (средний возраст  $37,1 \pm 5,9$ ), занимающиеся ОФК оздоровительной физической культурой в фитнес-группах. По результатам опроса можно констатировать следующее. Все респондентки имеют высшее образование. При этом, их деятельность носит преимущественно интеллектуальный характер, что дает основание полагать об уровне информированности и осведомленности и, как следствие, заинтересованности опрошенных проблемами, связанными со здоровым образом жизни, особенно популярным в современном обществе. Примечательно, что большинство (83%) женщин занимались физической культурой в прошлом (названы следующие виды: плавание, подводная аэробика и разные виды фитнеса, при этом спортивный стаж на текущий момент составил в среднем около 3 лет), поэтому можно предположить, что их решение возобновить (либо продолжить) занятия было вполне осознанным и мотивированным.

Весьма характерными стали ответы на вопрос о причине, побудившей женщин начать занятия в настоящее время и ожидаемом эффекте. Большинство из опрошенных хотят улучшить формы тела (91,7%), причем 66,7% выразили свою озабоченность лишним весом, однако лишь 33,3% из них думают об укреплении здоровья. При этом только 25% считают, что заботятся о своем здоровье. Тем не менее 91,3% респонденток на 10 баллов по десятибалльной шкале оценили роль здоровья в успешности на сегодняшний день, однако уровень влияния здоровья на свою собственную успешность был оценен ими значительно ниже – на 8 баллов. Это позволяет сделать вывод о том, что для современной женщины внешняя привлекательность является приоритетной, что вполне закономерно, принимая во внимание массивную пропаганду стандарта «90–60–90» средствами массовой информации.

Более подробно рассмотрим мнение опрошенных об успешности. Лишь одна из них, отвечая на данный вопрос, выбрала предлагаемую формулировку «скорее нет, чем да». Остальные же 91,3% женщин считают себя успешными. А уровень своей жизни 100% респонденток оценивают как «живу нормально, не хуже других». Эти факты, на наш взгляд, могут свидетельствовать об их активной жизненной позиции. Таким образом, становится очевидным стремление этих женщин использовать свободное от работы время для занятий фитнесом.

И еще одна характерная особенность. Ни одна из женщин не испытывает потребности общения в неформальной обстановке, однако 58% респонденток желают улучшить психо-эмоциональное состояние, приходя в спортзал. 50% женщин испытывают сильную усталость в конце рабочей недели, 33% испытывают легкую усталость и 17% чувствуют себя хуже только после очень напряженной недели. Все это указывает на то, что для занимающихся важно избавиться от стресса и нервного напряжения, приобретенного ими в течение рабочего дня, а также в конце недели, и они готовы сконцентрироваться на тренировке, чтобы отвлечься от проблем и дать себе возможность отдохнуть. Поэтому на занятиях физической культурой необходимо создавать благоприятный фон, способствующий нормализации психоэмоциональной сферы женского организма.

Опрос показал, что около 50% анкетированных ждут очередного занятия с нетерпением и стольким же приходится совершать усилие над собой, потому что они уверены в необходимости данных занятий. Это еще раз убеждает нас в сильной мотивации женщин к занятиям оздоровительной физической культурой.

Ответы анкетированных на блок вопросов, касающихся особенностей питания, показали следующее: 78% женщин принимают пищу 1–2 раза в сутки, при этом все они выделили режим питания, состоящий из легкого завтрака, «сладкого перекуса» и плотного ужина. 13% опрошенных принимают пищу 2–3 раза в сутки, они предпочитают следующие режимы питания: 8% из них плотный завтрак, перекус (фрукты), плотный ужин, и лишь 5% плотный завтрак, плотный обед, легкий ужин. Отметим также, что 7% опрошенных принимают пищу 3–5 раз и при этом правильно составляют свой рацион. 2% женщин из предложенных вариантов ответов о питании выбрали «другое». На основании высказанных предпочтений в выборе определенных продуктов можно полагать, что лишь 12% опрошенных включают в свой рацион достаточное количество белковой пищи и клетчатки, остальные злоупотребляют углеводистыми и жиросодержащими продуктами, что, главным образом, отражается на показателях жирового компонента в составе тела.

Следует отметить, что 91% анкетированных не имеют четкого представления о понятии «компонентный состав тела», но в то же время абсолютно все женщины готовы заниматься в физкультурно-оздоровительной группе постоянно для того, чтобы приблизить компонентный состав своего тела к норме. В данном случае результаты вполне соответствуют ожидаемым, так как объясняются они определенными особенностями женской психологии, другими словами, каждая женщина готова приложить те или иные усилия для того, чтобы соответствовать идеальному стандарту, потому что это дает ей чувство уверенности в себе и делает привлекательной для окружающих.

Полученный материал свидетельствует о том, что все женщины заинтересованы в здоровом образе жизни, однако основным мотивом, побудившим их начать занятия оздоровительной физической культурой является желание усовершенствовать параметры своего тела.

#### **Литература**

1. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная: учебник. – 3-е изд., испр. и доп. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Советский спорт, 2006. – 124 с.