

РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ЛИЦ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

И. В. Лукашенко (МГУ имени А. А. Кулешова)

Науч. рук. *С. Г. Мазько*,

ст. преподаватель

В соответствии с классификацией Всемирной организации здравоохранения к среднему возрасту относятся лица от 45 до 59 лет. Физиологически этот период характеризуется проявлением первых признаков старения, однако многими исследователями отмечается, что занятия оздоровительной физической культурой позволяют снизить риск развития многих возрастных заболеваний и улучшить состояние организма в целом. Известно, что каждый возраст характеризуется своими видами мотивов [1]. Мы провели анкетирование среди работников одного из предприятий города Могилева, целью которого стало изучение факторов, влияющих на организацию активного досуга с целью оптимизации условий развития мотивации. В исследовании приняли участие 16 человек.

При анализе ответов основной причиной отсутствия системности в занятиях организованной двигательной активностью стали ситуационные факторы (нехватка времени и другие). Большинство опрошенных (69 %) согласны с утверждением об эффективном влиянии физических упражнений на организм занимающихся. При ранжировании предпочитаемых видов отдыха, наиболее высокий балл получил ответ «занимаюсь своим хобби» (108 баллов). На первое место в определении наиболее привлекательных усло-

вий для занятий в фитнес-центре опрошиваемые поставили разнообразие программ и профессионализм инструктора. Предпочтительными средствами для занятий в этом возрасте стали танцевальная аэробика, плавание и спортивные игры.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что в зрелом возрасте при выборе активного отдыха люди ориентируется на свой жизненный опыт. Исходя из этого, можно утверждать, что широкое приобщение к оздоровительно-рекреационной физической культуре в молодом возрасте и привитие интереса к занятиям спортом в подростковом периоде может существенно повысить интерес к занятиям у лиц среднего возраста.

Литература

1. **Пащенко, Л.Г.** Мотивы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью у лиц юношеского и зрелого возраста в сравнительном аспекте /Л.Г. Пащенко // Вестник НВГУ. – 2016. – № 4. – С. 126-127.