**СТАТЬЯ**

**МОТИВЫ УЧАСТИЯ ЖЕНЩИН 45 - 50 ЛЕТ**

**В СОВРЕВНОВАНИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Аннотация: целью данного исследования являлось установление мотивов участия женщин возрастом 45-50 лет в соревновательной деятельности такого вида спорта, как волейбол. Для успешного достижения поставленной цели было проведено анкетирование 100 женщин, занимающихся данным направлением спорта и принимающих активное участие в соревнованиях.

Resume: The purpose of this study was to establish motives for the participation of women aged 45-50 years in the competitive activity of a sport such as volleyball. To successfully achieve this goal, a survey was conducted of 100 women involved in this sport and taking an active part in competitions.

***Ключевые слова:*** *спорт, женщины, мотивация, соревновательная деятельность, волейбол.*

***Keywords:*** *sport, women, motivation, competitive activity, volleyball.*

Актуальность. Здоровье и физическая подготовленность населения Российской федерации значительно претерпевает неутешительные статистически доказанные снижения. Всем известные факторы современного феномена требуют срочного поиска и применения способов выхода из сложившихся условий.

В пробудившемся интересе к здоровому образу жизни наблюдается возрастание тенденции занятий спортом людей зрелого возраста [3]. Одним из распространенных видов спорта, набирающего популярность среди людей старшего поколения, является волейбол.

Это подтверждается сообщением Всероссийской федерации ветеранов волейбола о том, что в России на данный момент имеется уже более 150 спортклубов, где 37% участников - женщины. Притом, что большинство из этих клубов принимают активное участие в межрегиональных соревнованиях по данному виду спорта [1].

Для выявления вида мотива участия в тренировочной деятельности и соревнованиях женщин зрелого возраста был произведен опрос в формате анкетирования на 100 женщинах возраста от 45 до 50 лет, которые занимаются волейболом и принимают активное участие в соревновательной деятельности.

Проведенное анкетирование дало возможность определить, какие именно мотивы подталкивают женщин зрелого возраста принимать участие в тренировочной и соревновательной деятельности в таком виде спорта, как волейбол.

*Таблица 1*

**Мотивы участия в тренировочной и соревновательной деятельности женщин 45 – 50 лет (на основе опроса 100 человек)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мотивы (доминирующие цели)** | **Кол-во респондентов, %** |
| 1 | Укрепление здоровья | 100 |
| 2 | Улучшение самочувствия | 100 |
| 3 | Повышение самооценки | 100 |
| 4 | Повышение работоспособности | 100 |
| 5 | Эмоциональный подъём | 100 |
| 6 | Эстетическое удовлетворение | 100 |
| 7 | Реализация накопленного физического потенциала | 96 |
| 8 | Демонстрация своего мастерства | 96 |
| 9 | Повышенная устойчивость к стрессу | 96 |
| 10 | Возможность путешествовать | 90 |
| 11 | Достижение поставленной цели в соревновательной деятельности и стремление к победам | 90 |
| 12 | Улучшение психического здоровья | 96 |
| 13 | Возможность встреч и общения | 85 |
| 14 | Быть примером для родных и друзей | 84 |

Из полученных результатов анкетирования, которые представлены на табл.1, видно, что все перечисленные мотивы для занятия спортом и участия в соревновательной деятельности являются достаточно значимыми для женщин, находящихся в данной возрастной категории, потому как большинство участниц выбирали все

приведенные варианты мотивов (84 женщинами были выбраны все предоставленные виды мотивов).

Все мотивы, которые представлены в данной анкете, находят свою значимость для женщин зрелого возраста.

В таких науках, как психология и социология давно определен данный этап жизни человека. Известно, что в возрасте 40 лет женщинами переживается один из серьезных кризисов, которые были до этого и будут у них за всю жизнь, носящий одноименное название – «Кризис 40 лет».

Сопоставив психологические и социологические теоретические данные и полученные результаты исследования, можно выдвинуть гипотетическое предположение о том, что мотивы, выбранные женщинами, были сформированы у них как раз на выходе из данного кризиса. Это предположение вполне себе обосновано, потому как именно в этот период жизни приходит осмысление экзистенциальных аспектов жизни, обращается внимание на признаки возрастных изменений организма, что влечет снижение самооценки, принижение своих способностей, а также заинтересованность и повышение переживаний за свое здоровье, как психическое, так и физическое [2].

Менее значимыми для большинства участниц анкетирования оказались такие мотивы, как возможность встреч и общения (85%) и быть примером для родных и друзей.

Можно предположить, что женщины, не выбравшие последние два пункта (возможность встреч и общения и быть примером для родных и друзей), по большей части в спорте ищут удовлетворение лично своих потребностей и являются социально неактивными. Такие люди не нуждаются в большом количестве общения во всех сферах своей жизни, а тем более не нуждаются одобрении окружения.

По полученным данным анкетирования выделились 6 основных видов мотивов, которые были выбраны каждой женщиной, принявшей участие в исследовании. Выявлено, что наиболее важными мотивами для занятия волейболом и принятия участия в соревновательной деятельности, для женщин данного возраста служат: укрепление здоровья, повышение уровня самооценки и повышения эмоционального состояния и самочувствия вообще в целом, что является результатом совокупной деятельности первых двух мотивов.

С помощью проведенного исследования выявлено, что участие в соревнованиях по волейболу для женщин мотивировано повышением работоспособности, что важно в данном возрасте.

Эстетическое удовольствие от занятий спортом тоже вошло в шестерку одних из основных мотивов, что можно также связать с тем же кризисом и пересмотром мировоззрения.

Итак, из полученных результатов анкетирования и предположительной их интерпретации можно сделать вывод о том, что мотивы участия в соревновательной деятельности женщин зрелого возраста, в большей части проявлены из-за переосмысления, смены видения себя, мира, что явилось последствием пережитого ими кризиса.

Практически все варианты мотивов, представленные в данном исследовании, были выбраны каждой из участниц анкетирования (84 женщины), что говорит о большом количестве имеющейся мотивации, а также важности некоторых ее видов, таких как, например: забота о своем духовном, психическом и физическом состоянии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Всероссийская федерация волейбола. - Источник: <http://www.volley.ru/>
2. Людмила Савинкова Возраст красоты, - Изд-во: Молодая гвардия, 1969 г. 336 с.
3. Чемпионат.com - новости спорта. Источник: [https://www.championat.com](https://www.championat.com/)

LITERATURE

1. All-Russian Volleyball Federation. - Source: http://www.volley.ru/
2. Lyudmila Savinkova Age of Beauty, - Publisher: Young Guard, 1969. 336 p.
3. Championship.com - sports news. Source: https://www.championat.com