

¹ШЕЙКО Л.В., старший преподаватель
²БАЛАМУТОВА Н.М., к. пед. н., доцент

¹Харьковская государственная академия физической культуры, г. Харьков
²Национальный юридический университет имени Ярослава Мудрого, г. Харьков

МОТИВАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. В работе представлены приоритетные мотивы занятий оздоровительным плаванием у взрослых людей разного возраста. Определена мотивация занятий оздоровительным плаванием с использованием современных технологий.

Ключевые слова: оздоровительное плавание, приоритетность, мотивация, здоровый образ жизни.

Вступление. Состояние здоровья взрослого населения в нашей стране переросло из сугубо медицинской в актуальную социальную проблему, решение которой должно стать одним из приоритетных направлений государственной социальной политики. По мнению многих ученых (М. Амосов, С. Жевага, В. Новосельский, Б. Шиян и др.) заниматься физическими упражнениями человек должен в течение всей жизни, а сложившаяся система физического воспитания в государственных образовательных учреждениях не обеспечивает достаточно эффективного решения задач укрепления здоровья, всестороннего гармоничного развития; формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями [3].

В условиях современного общества возникла острая необходимость в отказе человека от стереотипных подходов к переключению ответственности за состояние своего здоровья на медицину и поиск новых путей, обеспечивающих оптимальный уровень физического и функционального состояния. Важным направлением по реализации этой проблемы является формирование у людей позитивного отношения к систематическим занятиям физическими упражнениями в разные периоды жизни. Исследования указывают на поиск новых средств двигательной активности, так как применение традиционных средств сегодня не способствует формированию устойчивого интереса, привычки к занятиям физической культурой [1, 2, 5].

Анализ последних публикаций показывает постоянное увеличение количества исследований, которые изучают трансформацию общечеловеческих ценностей и творческий потенциал физической культуры. По мнению М.Я. Виленского, О.Ю. Масаловой занятия по физической культуре определяют как «процесс передачи ценностей, который способен сформировать мировоззрение, самосознание, мотивацию». Многочисленные исследования (Г.Л. Апанасенко, В.К. Бальсевич, О.Д. Дубогай) убедительно доказывают, что традиционные занятия по физическому воспитанию по содержанию, объему и интенсивности не совсем соответствуют потребностям организма [3, 4].

Решением данной проблемы могут стать занятия в различных спортивных секциях и группах здоровья, в том числе и группах оздоровительного плавания.

Влияние плавания на организм человека по значимости и масштабности является одной из наиболее актуальных проблем в вопросах спортивной медицины, спортивной педагогики, теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, а также всестороннего оздоровления организма в процессе жизнедеятельности [2, 4, 5]. Плавание уже довольно давно признано полезным для здоровья. Общеизвестный факт, что наряду с бегом и ходьбой, оно является одним из самых древних, а также, безусловно, одним из эффективных в оздоровительном отношении видов спорта. Многочисленными исследованиями выявлено, что регулярные тренировки по плаванию положительно влияют на все звенья опорно-двигательного аппарата, препятствуют развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией, оказывают положительный эффект на действие системы кровообращения и дыхания [1, 2, 5].

Современные тенденции развития методики проведения оздоровительных программ по плаванию допускают комплексное использование и объединение разных видов физических упражнений и включают в себя разминку, аэробную часть, силовую и заключительную - восстанавливающую часть. На занятиях по оздоровительному плаванию нагрузка возрастает за счет непрерывного движения, что само по себе вызывает дополнительную нагрузку и увеличивает тренировочный или оздоровительный эффект [2, 5].

Занятия плаванием не только влияют на физическое состояние организма, функциональные системы, но и на эмоциональное состояние (самочувствие). Это происходит в первую очередь за счет продолжительной работы в аэробном режиме. Такие взаимозависимые и взаимообусловленные составляющие спортивной жизнедеятельности обеспечивают успех личности в социуме, чему способствует аэробный и тренировочный эффект [1, 2, 5].

Плавание – это средство, которое может независимо от возраста и состояния здоровья вернуть неоценимый дар – отличное физическое и психическое состояние. Для представителей различных возрастных категорий оно стало одновременно обязанностью, и модой, и деятельностью, которая приносит радость.

Цель исследования. Задачи исследования. Целью и задачами исследования было определение и обоснование мотивации занятий по оздоровительному плаванию с использованием современных технологий для взрослых людей разного возраста; раскрытие приоритетных мотивов занятий оздоровительным плаванием.

Материал и методы исследования. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; методы социологических исследований (опрос и анкетирование), метод педагогического наблюдения.

С целью определения мотивации занятий оздоровительным плаванием была разработана анкета, на основании которой проводился опрос взрослых

людей разного возраста, посещающих группы здоровья по плаванию Авторской школы Ю.В. Близнюка; занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах бассейна «Пионер» (КУ ГСДЮСШОР по водным видам спорта Яны Клочковой), спортивных клубов «Сафари» и «Мисто» (г. Харькова). В анкете предлагался к рассмотрению ряд факторов (главных и второстепенных), которые побуждают людей разных возрастных категорий заниматься физической культурой и спортом, в частности оздоровительным плаванием.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате исследования были получены данные опроса 60 респондентов (30 женщин и 30 мужчин), которые отражают приоритетные мотивы занятий оздоровительным плаванием (табл. 1).

Таблица 1

Данные опроса взрослых людей, посещающих группы здоровья по плаванию (количество случаев, % , n = 60)

Вопросы анкеты	Женщины, n = 30						Мужчины, n = 30					
	20 - 30 лет		31 - 40 лет		41 - 50 лет		20 - 30 лет		31 - 40 лет		41 - 50 лет	
	К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%
Возраст респондентов	13	43,3	10	33,3	7	23,4	9	30,0	10	33,3	11	36,7
Стаж занятий плаванием:												
а) 6 мес. – 1 г.	7	53,8	2	20,0	5	71,4	2	22,2	2	20,0	1	9,0
б) 1,5 – 2 г.	4	30,8	7	70,0	1	14,3	4	44,4	6	60,0	5	45,5
в) до 3-х лет	2	15,4	1	10,0	1	14,3	3	33,4	2	20,0	5	45,5
Посещали ранее другие спортивные секции?	9	69,2	6	60,0	4	57,1	7	77,7	8	80,0	6	54,5
Прибегаете к дополнительной нагрузке? (утр. гимнастика, пробежки и т.д.)	7	53,8	4	40,0	4	57,1	9	100,0	8	80,0	8	72,7
Замечаете изменения функционального состояния?	6	46,1	7	70,0	6	85,7	4	44,4	9	90,0	9	81,8
Замечаете изменения внешнего вида?	9	69,2	9	90,0	7	100,0	9	100,0	7	70,0	10	90,9
Замечаете изменения самочувствия?	11	84,6	7	70,0	7	100,0	8	88,8	9	90,0	9	81,8
Чувствуете ли эмоциональный подъем?	10	76,9	10	100,0	5	71,4	9	100,0	9	90,0	8	72,7
Чувствуете повышение внутренних резервов организма?	9	69,2	7	70,0	5	71,4	7	77,7	7	70,0	9	81,8

Способствуют ли занятия плаванием воспитанию силы воли?	11	84,6	10	100,0	5	71,4	7	77,7	10	100,0	10	90,9
Способствуют ли занятия плаванием соблюдению здорового образа жизни (ЗОЖ)?	8	61,5	7	70,0	7	100,0	6	66,6	7	70,0	8	72,7
Хотели бы продолжить занятия плаванием?	10	76,9	7	70,0	5	71,4	6	66,6	7	70,0	7	63,6
Нужна ли дополнительная информация о плавании?	3	23,1	5	50,0	4	57,1	5	55,5	5	50,0	6	54,5
Нужно ли разнообразить занятия?	13	100,0	6	60,0	5	71,4	9	100,0	9	90,0	10	90,9
Хотели бы принять участие в соревнованиях?	5	38,4	3	30,0	3	12,8	9	100,0	6	60,0	7	63,6

Как видно из таблицы 1, женщины и мужчины были разделены на три возрастные группы: а) 20-30 лет – 22 человека (13 женщин и 9 мужчин), что составило 36,6 % от общего числа опрошенных; б) 31- 40 лет – 20 человек (10 женщин и 10 мужчин) – 33,3 % респондентов; в) 41 - 50 лет – 18 человек (7 женщин и 11 мужчин) – 30,1 % опрошенных.

Стаж занятий респондентов в группах оздоровительного плавания составлял от 6 месяцев до 3-х лет. 19 человек (14 женщин и 5 мужчин) имели стаж от 6 месяцев до 1 год, что соответствовало 31,6 % опрошенных. У 27 респондентов (12 женщин -15 мужчин) стаж занятий оздоровительным плаванием насчитывал 1,5-2 года – 45 %. До 3-х лет стажа занятий имели 4 женщины и 10 мужчин, что составило 46% от общего числа опрошенных.

Около 63 % опрошенных женщин (19 чел.) и 70 % мужчин (21 чел.) ранее посещали другие секции (мужчины – волейбол, баскетбол, футбол; женщины – аэробику, шейпинг; а некоторые посещали секции популярных в последнее время в мире, как среди молодежи, так и у людей зрелого возраста, таких видов спортивной деятельности, как бодибилдинг, роллерскейтинг, пауэрлифтинг, пейнтбол, катание на горных лыжах, маунтенбайк, велосипедный туризм). Интересно, что общее число респондентов положительно ответивших на этот вопрос составило почти 67 % (40 человек из 60).

Значительная часть респондент (15 женщин (50 %), 25 мужчин (83 %) - в сумме 40 человек (66,6 %), отметили, что регулярно прибегают к дополнительным физическим нагрузкам таким, как утренняя гимнастика, пробежки и т.д.

Опрашиваемые единодушно свидетельствовали о том, что заметили реальные изменения своего функционального состояния в результате

регулярных занятий плаванием. Это утверждали 41 человек – 68,3 % (19 женщин 63,3 % и 22 мужчины – 73,3 %). Большое число опрошенных зафиксировало реальные изменения внешнего вида – 51 человек, что составило 85 % (25 женщин -83,3 %, 26 мужчин – 86,6 %). Улучшение самочувствия и эмоциональный подъем также констатировало 85 % (51 респондент – 25 женщин и 26 мужчин), что на их взгляд является результатом регулярных занятий оздоровительным плаванием.

Подавляющее большинство респондентов (53 человека - 88,3 %) считали, что регулярные занятия оздоровительным плаванием способствуют воспитанию силы воли; 43 человека (71,6 %) уверены, что занятия плаванием способствуют соблюдению здорового образа жизни.

70 % респондентов (22 женщины и 20 мужчин) изъявили твердое желание продолжить занятия плаванием; 86,6 % (52 опрошенных) утверждали, что нужно разнообразить занятия, а 46,6 % – проявили интерес к получению дополнительной информации относительно оздоровительного плавания (просмотр дисков, интернет- информация, научные издания).

Среди опрошенных мужчин возраста 20-30 лет 100 % изъявили желание участвовать в соревнованиях, а мужчины возрастных категорий 31-40 и 41-50 лет согласны на 91 %. Среди женщин процент согласных на участие в соревнованиях гораздо ниже: среди молодых женщин он составил 38,4 %, у женщин 31-40 лет – 30,0 %, а у женщин 41-50 лет - 42,8 %.

Изучение мотивации занятий оздоровительным плаванием показало, что приоритетность распределяется следующим образом: у мужчин 20-30 лет и 31-40 лет на 1 месте - поддержание спортивной формы, овладение техникой плавания, воспитание силы воли; на 2 - укрепление здоровья, повышение внутренних резервов организма; на 3 - соблюдение здорового образа жизни (ЗОЖ) и коррекция фигуры. У женщин этих же возрастных категорий на 1 месте – коррекция фигуры и укрепление здоровья; на 2 – ЗОЖ и повышение внутренних резервов организма; на 3 – поддержание спортивной формы, воспитание силы воли. У женщин и мужчин 41-50 лет на 1 месте – укрепление здоровья; на 2 – ЗОЖ и повышение внутренних резервов организма; на 3 – коррекция фигуры, поддержание спортивной формы.

Выводы. На основании изучения приоритетных мотивов занятий оздоровительным плаванием установлено, что благодаря этому виду спорта, возможно повышение активности, заинтересованности высоким уровнем собственного физического здоровья. Сложность занятий оздоровительным плаванием состоит в том, что вопрос ведения здорового образа жизни чрезвычайно субъективен, потому что он, прежде всего, зависит от осознания важности действий в этом направлении. Даже при отсутствии времени, люди с высоким уровнем сознания стремятся действовать ради собственного здоровья.

Перспективы дальнейших исследований связаны с детальной разработкой методики формирования мотивационных потребностей занятий оздоровительным плаванием.

Список использованной литературы:

1. Баламутова Н.М. Исследование мотивации и эффективности оздоровительной тренировки для женщин, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах по плаванию / Н.М. Баламутова, Л.В. Шейко, И.П. Олейников // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 1. – С. 79 – 85.
2. Баламутова Н.М. Особенности мотивов выбора специализации «Плавание» на занятиях по физической культуре студентами гуманитарных вузов / Н.М. Баламутова, Л.В. Шейко, И.П. Олейников // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Х.: 2009. – № 3. – С. 11– 14.
3. Бауэр В.Г. Массовая физическая культура и оздоровление населения / В.Г. Бауэр // Весник спортивной науки. – № 1. – 2012. – С. 40.
4. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М.М.Булатова, Ю.О. Усачов //Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2, – С. 326 – 342.
5. Шейко Л.В. Особенности мотивов выбора оздоровительного плавания мужчинами 50-60 лет на занятиях в группах здоровья / Л.В. Шейко // Слобожанський науково- спортивний вісник. – Х.: 2010. – № 3. – С. 26 – 30.