

## ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ЖЕНЩИН РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКВАФИТНЕСОМ

Политько Е. В.

*Харьковская государственная академия физической культуры, Украина*

**Аннотация.** На основании исследования мотивационной сферы женщин разного возраста, занимающихся в спортивных клубах, выделены основные факторы начала занятий аквафитнесом.

**Ключевые слова:** аквафитнес, мотивация, женщины, здоровье, психоэмоциональное состояние.

**Анотація.** На підставі дослідження мотиваційної сфери жінок різного віку, що займаються в спортивних клубах, виділені основні фактори початку занять аквафітнесом.

**Ключові слова:** аквафітнес, мотивація, жінки, здоров'я, психоемоційний стан.

**Abstract.** Based on the research of motivation features of women of different ages who took exercises in sports clubs, the main factors which influenced them to start doing aqua fitness were highlighted.

**Keywords:** aqua, motivation, women, health, psycho-emotional state.

### Введение.

На сегодняшний день социальная среда свидетельствует об ухудшении здоровья, как молодежи, так и людей зрелого возраста, обострении сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических и инфекционных заболеваний. Причиной хронической гиподинамии в основном являются современный уровень урбанизации, научно-технический прогресс [1, 2, 5].

В современном обществе уже многие годы именно вода используется при физиотерапии различных заболеваний. Систематические занятия в воде показаны без ограничений всем практически здоровым людям любого возраста и характеризуются широким спектром целевой направленности:

лечебно-профилактической, учебной, рекреативной, кондиционной, спортивно-ориентированной. Занятия в воде способствуют снятию усталости, выходу из депрессии и улучшению общего самочувствия [6, 9, 10].

В бассейне организм испытывает комплексные нагрузки. Плавание особенно полезно людям, имеющим проблемы с сердечно-сосудистой дыхательной системой, опорно-двигательным аппаратом (ОДА). Различные виды плавания снижают нагрузку на межпозвоночные диски и укрепляют мышечный корсет, формируя красивую осанку [2, 6].

Относительно недавно воду стали рассматривать как альтернативное терапевтическое средство и разрабатывать на его основе полноценные реабилитационные и оздоровительные занятия. К настоящему времени такие программы пред-

ставлены во всём многообразии и пользуются широкой популярностью у людей с разными физическими возможностями и потребностями.

Аквафитнес входит в систему физических упражнений избирательной направленности, выполняемых в условиях водной среды, которая играет роль естественного многофункционального тренажера. Оздоровительное воздействие средств аквафитнеса обусловлено активизацией функциональных систем организма, высокой энергетической стоимостью выполняемой работы, феноменом гравитационной разгрузки ОДА, наличием закаливающего эффекта [7, 8].

Наибольшее распространение среди женщин получили фитнес-программы, основанные на использовании двигательной активности аэробной направленности. В более узком представлении аэробика – одно из направлений физкультурно-оздоровительных фитнес-программ, построенных на основе различных гимнастических упражнений. Водная аэробика считается более эффективной, чем обычная, показана людям всех возрастов и комплекций, благодаря отсутствию больших нагрузок и профилактике некоторых заболеваний. При движении в воде задействуется больше мышечных групп,

поэтому воздействие на тело имеет более распространенный характер [6, 7].

Основной проблемой оздоровительного аквафитнеса является поддержка интереса к посещению занятий. По данным специальной литературы 50 % участников по различным программам прекращают занятия в течение 6 месяцев [1, 4]. Для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной, является мотивация [2, 3, 5]. Мотивационная сфера отражает эмоциональное отношение к физической культуре, систему интересов, мотивов и волевых усилий, направленных на практическую и познавательную деятельность, что делает особенно актуальным изучение механизмов её формирования [4].

**Целью и задачами исследования** определить мотивацию женщин разного возраста к занятиям оздоровительным аквафитнесом.

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

Для выявления наиболее приоритетных мотивов для занятий аквафитнесом был проведен анкетный опрос жен-

щин, в котором предлагался ряд главных и второстепенных факторов, которые побуждают заниматься физической культурой и спортом, в частности аквафитнесом. Исследования проводились на базе спортивного клуба «Сафари» и СПА & Фитнес «Мисто» (г. Харьков) среди женщин в возрасте от 25 до 60 лет, занимающихся аквафитнесом. Все опрошенные женщины были разделены на три группы согласно возрасту (25–35, 36–47 и 48–60 лет).

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате проведенного анкетного опроса были установлены наиболее приоритетные мотивы к занятиям аквафитнесом среди женщин разного возраста.

Результаты самооценки уровня плавательной подготовленности позволил установить, что 52 % женщин, посещающих бассейн, имеют низкую плавательную подготовленность. Данное обстоятельство существенно повлияло на их выбор заниматься аквафитнесом, а именно аквааэробикой. Анализ показал, что 19 % женщин имели низкий уровень плавательной подготовленности («слабо плавающие» – могут проплыть 5–10 м), уровень – ниже среднего – 33%, а средний и высокий – 36 и 12% соответственно.

Среди мотивов, побуждающих заниматься физической культурой и спортом, а именно аквафитнесом, важную роль среди молодых женщин в возрасте 25–35 лет играет желание хорошо выглядеть. Перед женщиной данного возраста встают проблемы выбора профессии, желания нравиться и быть любимой. Возраст 25 лет связан с преодолением противоречия между требованием профессиональной деятельности и возможностями молодого специалиста. В этот период происходит активное самоутверждение в профессиональной деятельности и в семье. В этой связи, первое место (67 %) занимает мотив «Коррекции фигуры, снижение массы тела» (рис. 1).

Женщины, испытывающие проблемы с весом, как правило, имеют высокий уровень тревожности, низкое эмоциональное состояние. Поэтому целью занятий должно быть улучшение фигуры посредством специально подобранных и организованных статодинамических упражнений направленных на укрепление различных мышечных групп в аэробном режиме, в сочетании с силовой гимнастикой. Регулярные занятия аквафитнесом должны способствовать эффективному изменению внешнего вида (укрепление мышц, формирование гармоничной фигуры). Методика заключается в выполне-

нии физических упражнений с большой амплитудой, вовлечением в работу крупных мышечных групп с использованием махов, круговых движений в крупных суставах, упражнений для туловища (наклоны, повороты, вращения), упражнений с предметами. Внимание должно быть сконцентрировано на так называе-

мые «проблемные» зоны (живот, ягодицы, бедра, спину). При этом можно использовать: аквагантели из пенопласта, которые в воде, впитывая её, становятся гораздо тяжелее, чем на суше, нудлы, утяжелители, специальные кроссовки для аквастепа, аква-пояса, печатки.

Мотивы начала занятий аквафитнесом женщин 25-35 лет, %



Рис.1. Основные мотивы начала занятий аквафитнесом женщин 25-35 лет

Ритмичное музыкальное сопровождение, несложная хореография, дифференцированное отягощение делают занятия аквафитнесом привлекательными и позволяют осуществлять индивидуальный подход в процессе их выполнения. Оптимальный вариант занятий – 45–60 минут 3 раза в неделю.

Особый интерес представляет возрастной диапазон женщин от 36 до 47 лет. Именно в этом возрасте в индивидуальной жизни женщин начинают наиболее выражено развиваться инволюцион-

ные процессы координационного состояния организма.

Приоритетным мотивом для занятий аквафитнесом 40 % женщин в возрасте 36 – 47 лет является улучшение психоэмоционального состояния, а именно повышение самооценки, улучшение настроения и самочувствия, получение положительных эмоций (рис. 2).

Существует взаимосвязь между психоэмоциональным напряжением, резким снижением удовлетворенностью жизнью, работой, доходом, семьей и

быстрым ростом заболеваемости сердечно-сосудистыми болезнями и смертности от них. Важным фактором риска возникновения сердечно-сосудистой патологии является низкая физическая активность. Проблема избыточного веса, укрепления здоровья, предупреждение инволюцион-

ных изменений является актуальной для женщин данного возраста, так как помимо гиподинамических условий работы и жизни, сама физиология женского организма способствует отложению подкожного и внутреннего жира в организме.

Мотивы начала занятий аквафитнесом женщин 36-47 лет, %

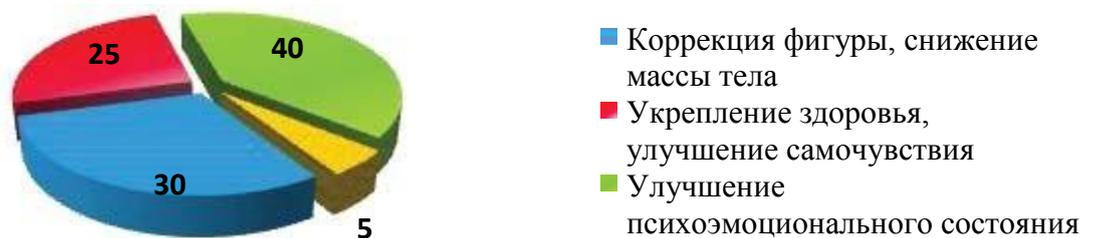


Рис. 2. Основные мотивы начала занятий аквафитнесом женщин 36–47 лет

Поэтому, одной из задач различных видов оздоровительных занятий является их воздействие на психоэмоциональную сферу занимающихся. Непрерывное выполнение монотонной физической работы, умственной деятельности приводит к снижению производительности труда, понижению процента восприятия информации, к большему числу профессиональных ошибок. Выполнение специальных физических упражнений в воде, когда задействованы мышцы всего тела, значительно повышает эффективность релаксации и приносит удоволь-

ствие от самого процесса занятий физическими упражнениями.

Программа по аквафитнесу для данной возрастной категории должна предусматривать достижение оптимального физического состояния в результате выполнения определенной двигательной программы (сочетающей силовые и аэробные упражнения), направленной на достижение и поддержание физического благополучия и снижения риска возникновения заболеваний. Правильный подбор упражнений способствует реабилитации травм ОДА, благоприятно воздей-

ствуєт на серцево-судинисту і дихальну систему.

Для даного типу аквафітнеса характерні регулярні фізичні навантаження середньої інтенсивності, вправи на розтягнення ведучих і слабких відділів ОДА, вправи силового і аеробного характеру, нормальне реагування на психічні навантаження за рахунок формування здатностей переносити навантаження, переключатися на інші дії і форми діяльності, здорові норми поведінки, різноманітність діяльності, емоційний комфорт і др.

Основним мотивом для занять аквафітнесом 55 % жінок в віці 48 – 60 років є зміцнення здоров'я, функціонального і фізичного стану, а саме покращення самопочуття і профілактика захворювань серцево-судинистого і дихального систем, ОДА (рис. 3).

Крім того, груповий спосіб проведення занять аквафітнесом також сприяє спілкуванню, важливою потребою для жінки, що для даної вікової категорії в мотиваційній сфері стає достатньо важливим. Кожна жінка, що приходить на заняття в групу, має свій стиль спілкування, який впливає на емоційну атмосферу взаємодії в

оздоровчій групі, визначає задоволеність від занять, настрій і самопочуття.

Заняття оздоровчим аквафітнесом для даної вікової категорії передбачають виконання аеробних вправ низької інтенсивності, плавними, обмеженими за амплітудою і напруженістю рухами, спрямованими на загальне фізичне і рухове розвиток, покращення складу тіла, підтримку або розвиток функціональної здатності і певного задоволення потреби в руховій діяльності. Оптимальний варіант занять – 40–45 хвилин 2–3 рази в тиждень.

Проведене дослідження мотиваційної сфери клієнток клубів, дозволило виявити основні мотиви жінок різного віку, що займаються аквафітнесом і виділити чотири фактори:

- корекції фігури, зниження маси тіла;
- зміцнення здоров'я, функціонального і фізичного стану;
- покращення психоемоційного стану;
- активний відпочинок, приємний час проведення, спілкування.

Полученные результаты исследования позволили провести сравнительный анализ данных анкетного опроса женщин разного возраста. На рисунке 4, в процентном соотношении, наглядно

изображена разница среди женщин 25–35, 36–47 и 48–60 лет в выборе основных мотивов начала занятий аквафитнесом.

Мотивы начала занятий аквафитнесом женщин 48-60 лет, %

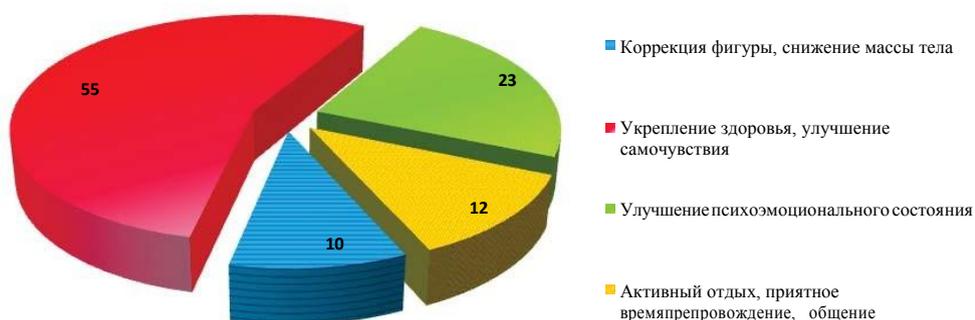


Рис. 3. Основные мотивы начала занятий аквафитнесом женщин 48–60 лет

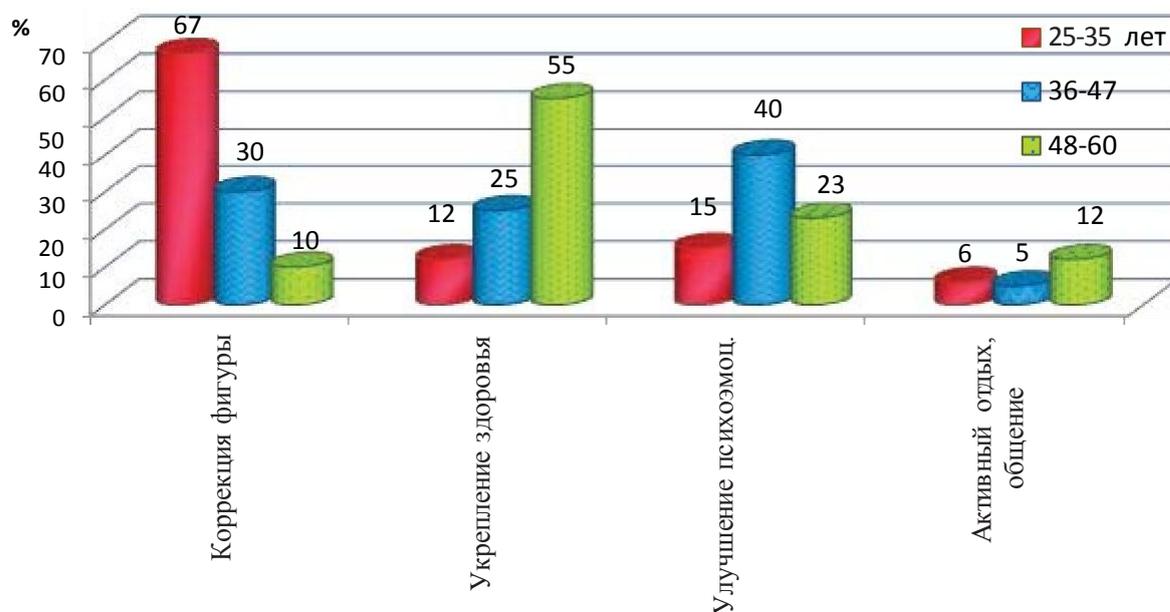


Рис. 4. Приоритетные мотивы начала занятий оздоровительным аквафитнесом среди женщин разного возраста

### Выводы:

1. Структура мотивов занять аквафитнесом у жінок різного віку виявилася різною. В молодому віку основними є мотиви, що стосуються зовнішнього вигляду (корекція фігури, зниження ваги), а з віком виникає перерозподіл мотиваційної сфери: на передній план виходять мотиви зміцнення здоров'я, покращення самопочуття, психоемоційного стану.

2. Складаючи фітнес-програму занять для жінок певного віку, треба враховувати їх основні пріоритетні мотиви і цілі відвідування занять: активний відпочинок, підвищення рівня фізичної підготовленості, зниження маси тіла, профілактика будь-яких захворювань тощо.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні впливу занять аквафитнесом на стан здоров'я жінок різного віку.

### Литература:

1. Бутрова С. А. Терапія ожиріння / С. А. Бутрова // в кн.: «Ожиріння» [за редакцією академіка РАН, РАМН І.І. Дедова і член-корр. РАМН Г.А. Мельниченко]. – М.: МІА, 2004. – С. 378 – 407.
2. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика: монографія / М. В. Дутчак. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.
3. Лукавченко А. В. Динаміка емоційних процесів у дівчат різних соматотипів на етапах першого року навчання у вищому навчальному закладі / А. В. Лукавченко, Г. А. Мороз // Зб. наук. праць «Фізичне виховання, спорт і

культура здоров'я у сучасному суспільстві». – 2013. – № 1 (21). – С. 185–191.

4. Мороз Г. А. Оцінка і корекція засобами лікувальної фізкультури психоемоційного статусу дівчат першого року навчання в університеті, страждаючих ожирінням / Г. А. Мороз // Український медичний альманах. – 2013. – Том 16, № 2. – С. 61 – 62.

5. Щастливцева І. В. Мотивація жінок до занять фітнесом / І. В. Щастливцева, А. В. Веретенникова // Сучасні проблеми науки і освіти. – 2013. – № 6. – С. 10 – 16.

6. Шейко Л. В. Оздоровча тренінг по плаванню для жінок 35–55 років, спрямована на нормалізацію ваги / Л. В. Шейко // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теор. журн.]. – Харків: ХДАФК, 2006. – № 10. – С. 34 – 36.

7. Шутова Т. Н. Методичні особливості оздоровчих занять для жінок на основі аквафитнеса / Т. Н. Шутова, А. В. Шаравьєва // Вісник ТулГУ. Фізична культура. Спорт. – Тула: ТулГУ, 2013. – С. 61 – 65.

8. Kalmykov S. A., Kalmykova Y. S., Bezyazhichnaya O. V. Study of variability of anthropometric and hemodynamic parameters in patients with alimentary obesity on the background of application of physical rehabilitation technique // News of science and education. – 2015. – №. 15(39). – С. 38-46.

9. Politko O. Features of morphological and functional characteristics of young swimmers 14–18 years // Slobozhanskyi herald of science and sport. – 2015. – №. 1 (45). – С. 95-101.

10. Politko Y. The relationship model of technical and tactical and morpho-functional characteristics of highly skilled swimmers specializing in 50 m butterfly // Slobozhanskyi herald of science and sport. – 2016. – №. 3 (53). – С. 59-63.

### Информация об авторе:

**Политько Елена Валерьевна**, канд. наук по физ. воспитанию и спорту, доцент кафедры водных видов спорта Харьковской государственной академии физической культуры  
г. Харьков, ул. Клочковская 99.  
E-mail [elena.politko@gmail.com](mailto:elena.politko@gmail.com)