

МОТИВАЦИОННЫЕ ПРИОРИТЕТЫ К ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

Рассмотрены вопросы мотивированности женщин различных возрастных групп к занятиям оздоровительным плаванием. Цель работы заключалась в определении содержания мотивов и эффективности оздоровительной тренировки по плаванию для женщин. В исследовании приняли участие 80 испытуемых от 17 до 60 лет. Определены главные мотивы выбора занятий по плаванию в зависимости от возраста.

Ключевые слова: мотивация, женщины, оздоровительное плавание, физическое состояние.

Введение. Современная система физического воспитания основана на широком использовании научных достижений не только в области социальных, педагогических и естественных наук, но и ряда специальных дисциплин, относящихся к физической культуре. Всё больший размах приобретает поиск наиболее эффективных методов занятий в соответствии с возрастными, половыми и индивидуальными особенностями людей.

Урбанизация и технизация жизни, как на производстве, так и в быту, увеличили нагрузку на психику человека и в тоже время резко сократили физические нагрузки. Поэтому с каждым годом возрастает потребность широких слоёв населения в занятиях физической культурой в целях профилактики многих заболеваний, укрепления здоровья и обеспечения активного долголетия.

В связи с вышесказанным, задание привлечения населения к регулярным занятиям физической культурой стало очень актуальным вопросом [1, 2]. Решение данного задания невозможно без знаний о мотивации к занятиям по физической культуре и спорту со стороны взрослого населения [3].

Несмотря на важность затронутой в статье проблемы, существует ряд нерешённых вопросов, связанных с отсутствием определения и программ оздоровительно-лечебных мероприятий среди женщин, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах по плаванию.

Ввиду значительной роли женщины в жизни общества возникает необходимость поддержания высокого уровня здоровья. На выполнение этой социальной задачи сориентирована система физического воспитания страны [2, 5].

В исследовании последних лет получены данные, свидетельствующие о положительном воздействии физических упражнений на физическое и в том числе на морфофункциональное состояние людей, а также на их уровень двигательных способностей [1,2].

В связи с тем, что на средний возраст женщины приходится время социальной, профессиональной и человеческой зрелости, важно определить оптимальные и эффективные пути целенаправленного воздействия физических упражнений с точки зрения сохранения и, по возможности, повышения ранее утрачен-

ных способностей в более старшие возрастные периоды.

Цель, задачи работы, материал и методы. Актуальность предлагаемой темы обусловлена решением проблемы сохранения здоровья и продления активной жизни женщин зрелого возраста при помощи регулярных занятий в группах здоровья. Цель исследования заключалась в определении содержания мотивов и эффективности оздоровительной тренировки по плаванию для женщин, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах.

Основные задачи исследования:

1. Проанализировать данные литературы по вопросам мотивации и оздоровительной тренировки женщин в физкультурно-оздоровительных группах.
2. Выявить особенность мотивов на начальном этапе занятий оздоровительной физкультурой.
3. Изучить динамику мотивов у занимающихся в оздоровительных группах на протяжении учебного года.
4. Определить эффективность влияния регулярных занятий по плаванию на физическое состояние испытуемых.

Для решения задач использовались следующие методы:

1. Анализ и обобщение данных литературы по проблеме мотивации и оздоровительной тренировки.
2. Метод педагогического наблюдения.
3. Интервьюирование.
4. Анкетирование.
5. Тестирование физического состояния.
6. Методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось в период с 1 сентября 2012 года по 30 мая 2013 года. В начале года проводились исследования мотивации женщин, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах спортивного клуба «Акварена» и бассейна «Пионер».

В исследовании приняли участие женщины в возрасте от 17 до 60 лет (80 человек). Первоначально в исследовании приняли участие более 100 человек, однако в ходе эксперимента часть занимающихся прекратила посещение занятий.

В сентябре у испытуемых были определены основные исходные параметры физического состояния

(масса тела, артериальное давление, показатели пульса).

В конце года проводилось повторное исследование вышеперечисленных показателей.

Мотивы на начальном этапе исследования оценивались при помощи анкетирования и интервьюирования. В нашей работе интервьюирование заключалось в опросе респондентов по следующим основным направлениям:

1. Что побудило вас прийти на занятия в группу оздоровительного плавания?

2. Что побуждает вас продолжать занятия?

Анализ данных анкетирования и интервьюирования позволил выделить четыре основные группы мотивов (условно называемые кластерами) занятий оздоровительным плаванием. В таблице № 1 указаны кластеры, содержание кластеров, а также общая частота встречаемости (в частности и процентном отношении).

Таблица 1.

Кластеры мотивов	Содержание кластеров	Общая частота встречаемых ответов по кластерам
1. Мотивы «Здоровье»	а) Укрепление здоровья; б) Поддержание здоровья; в) Профилактика заболеваний; г) Кардиовыносливость; д) Хорошее физическое самочувствие после занятий; е) Физически активный здоровый образ жизни.	17 (21,2%)
2. Мотивы «Красивая фигура»	а) Регулирование веса (желание похудеть); б) Поддержание мышечного тонуса; в) Стройное привлекательное тело.	47 (58,7%)
3. Эмоциональные мотивы	а) Удовольствие от программы занятий; б) Хорошее настроение во время и после занятий; в) Уменьшение стресса; г) Повышение самооценки.	7 (8,7%)
4. Социальные мотивы	а) Общение; б) Приятное времяпровождение; в) Желание познакомиться; г) Руководство тренера.	10 (11,2%)

Как видно из таблицы, на начальном этапе занятий доминирующим является кластер с названием «Красивая фигура» (общее число 47 из 80, что соответствует 58,7 %). Очевидно, это объясняется тем, что быть стройной и внешне привлекательной – ведущая потребность женщины, доминирующий мотив к занятиям в группах здоровья. На втором месте по частоте встречаемости следует кластер «Здоровье», далее социальные и эмоциональные мотивы.

Анализ полученных результатов показал, что на начальном этапе кластеры мотивов имеют различную приоритетность для той или иной возрастной группы. Занимающиеся распределялись нами по группам согласно возрастной классификации по Д.Б. Эльконину (6). Первая возрастная группа – молодёжная, включала занимающихся от 17 до 30 лет. В неё вошли 38 респондентов, что составляет 47,5% от общего числа участвующих в исследовании женщин (самая многочисленная). Вторая возрастная группа называлась средней, включала женщин в возрасте от 31 до 50 лет. Данная группа насчитывала 27 респондентов (33,7%). И, наконец, третья возрастная группа – старшая, в которую вошли женщины от 51 года и старше. Эта группа насчитывала 15 испытуемых (18,5%). При анализе мотивов физкультурно-оздоровительной деятельности с учётом возраста занимающихся обнаружилось, что для молодёжной и средней возрастных групп доминирующим является кластер мотивов «Красивая

фигура», на втором месте в молодёжной группе был социальный мотив, затем эмоциональный и лишь последний мотив – «Здоровье». Для средней возрастной группы второе место по частоте встречаемости занимал мотив «Здоровье», затем социальный и эмоциональный. Для старшей возрастной группы доминирующим был мотив «Здоровье», мотив «Красивая фигура» был здесь наименее встречаемый.

В конце года исследовалась динамика мотивов у занимающихся в ходе оздоровительных занятий. Занятия проводились с постепенно нарастающей интенсивностью нагрузки, что позволяет судить о связи динамики мотивов с интенсивностью нагрузки.

При анализе динамики мотивов в начале и в конце года выявились следующие результаты. На первое место во всех возрастных группах выходят эмоциональные мотивы (в частности удовольствие от программы занятий). Исходя из этого, здесь целесообразно говорить о «сдвиге мотива на цель», когда побуждается к деятельности выполнение самого действия, получение от него удовольствия.

Респонденты так же указывали на повышение самооценки, так как они не бросили занятия, продолжают поддерживать себя в спортивной форме, как результат, - положительные эмоции и хорошее настроение во время и после занятий.

Далее по частоте встречаемости указывались социальные мотивы, затем желание иметь красивую фигуру, и затем мотив «Здоровье», который, как видно, занимал уже подчинённое место в мотивации женщин.

Итак, активность занимающихся зависела от положительных эмоций, которые вызывали занятия по плаванию. Наряду с исследованием мотивации определялся уровень физического состояния занимающихся (средняя возрастная группа). Масса тела (вес) измерялась на различных этапах годового цикла. Определялось среднее значение (М). Показатели стандартного отклонения среднего значения свидетельствуют об однородности в выборке.

А именно:

средний результат: в начале года $M=72,5$ кг $\pm 11,7$ кг;

в конце года $M=66,9$ кг $\pm 11,9$ кг.

Как видно из полученных данных, в результате регулярных занятий в группе оздоровительного плавания произошло уменьшение этого показателя на 8,8%.

Важным показателем состояния сердечно-сосудистой системы является пульс в состоянии покоя.

В начале года среднее значение пульса $M=77$ уд/мин $\pm 4,9$;

в конце года среднее значение пульса $M=73$ уд/мин $\pm 5,2$.

Из анализа результатов исследования видно уменьшение этого показателя на 6,2 %, что свидетельствует об экономной деятельности сердечно-сосудистой системы.

При исследовании артериального давления у испытуемых были получены следующие результаты:

в начале года – *средний результат* систолического давления $M=132$ мм рт. ст. $\pm 4,2$;

в конце года систолическое давление $M+124$ мм рт. ст. $\pm 4,1$.

Средняя величина диастолического АД:

в начале года $M+84$ мм рт. ст. $\pm 4,3$;

в конце года $M+79$ мм рт. ст. $\pm 4,4$.

Как видно из результатов исследования АД, произошло снижение показателя на 7 %.

Выявленная динамика изменения параметров физического состояния испытуемых носит положительный характер, что подтверждает целесообразность использованной нами методики оздоровительной тренировки.

Выводы. Исследование выявило главные мотивы, лежащие в основе занятий женщин в физкультурно-оздоровительных группах по плаванию.

Обнаружены определённые особенности мотивации в зависимости от возраста. Так, в молодом и среднем возрасте доминируют мотивы, определяющие потребность выглядеть молодой, внешне привлекательной, тогда как для женщин более старшего возраста эти мотивы занимают подчинённое место, хотя и остаются актуальными, на первое же место выходят оздоровительные мотивы.

Исследования выявили динамику мотивов, которую мы связываем с интенсивностью нагрузки. Доминирующим здесь становится кластер «эмоциональный мотив» - занимающиеся указывают на удовольствие от программы занятий.

Кроме усиления мотивационной структуры занятий выявлены положительные тенденции в физическом состоянии испытуемых – снижение массы тела, показателей АД и ЧСС в состоянии покоя, что свидетельствует об укреплении здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акопян Е.С. Нормирование нагрузок в занятиях по ОФП с женщинами зрелого возраста: автореф. дис.кан. пед. наук / Е.С. Акопян. – М., 1998. – 24 с.

2. Баранов В.М. В мире оздоровительной физической культуры / В.М. Баранов. – Киев: Здоровье. – 1991. – 133 с.

3. Вилюнос В.К. Психологические механизмы биологической мотивации / В.К. Вилюнос. – М.: Изд. МГУ. – 1986. – 208 с.

4. Ильина Н.Л. Динамика мотивации на протяжении спортивной карьеры: автореф. дис.кан. псих. наук / Н.Л.Ильина. – М.: - СПб – 1998. – 24 с.

5. Козакова К.Г. Физическое состояние женщин зрелого возраста и его коррекция в условиях различных форм физкультурно-оздоровительной деятельности: автореф. дис.кан. пед. наук / К.Г.Козакова. – К., 1993 – 208 с.

6. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – М.: Смысл. – 1998 – 424 с.

7. Френкин Р. Мотивация и мотивы / Р. Френкин. – П.: - СПб – 2003 – 508 с.

8. Чичкова О.М. Мотивы, потребности и интересы трудящихся к занятиям Ф.К. / О.М. Чичкова // Вопросы теории и практики Ф.К. – 1997 – №17. – С. 32 – 34.

REFERENCES

1. Akopian Ye.S. Rationing loads in employment on the PFD with women of mature age: thesis of dis. of can. ped. sciences / Ye.S. Akopian. – M., 1998. – 24 p.

2. Baranov V.M. In the world of Physical Culture / V.M. Baranov. – Kiev: Zdorovie. – 1991. – 133 p.

3. Viliunos V.K. Psychological mechanisms of biological motivation / V.K. Viliunos. – M.: Publishing House MGU. – 1986. – 208 p.

4. Il'ina N.L. Dynamics of motivation during sports career: thesis of dis. can. psych. sciences / N.L. Il'ina. – M.: SPb, 1998. – 24 p.

5. Kazakova K.H. Physical state of older women and its correction under various forms of sports and recreational activities: thesis of dis. of can. ped. sciences / K.H. Kazakova. – K., 1993 – 208 p.

6. Maslou A. Motivation and personality / A. Maslou. - M.: Sense. – 1998. – 424 p.

7. Frenkin R. Motivation and motives / R. Frenkin. – P.: theory and practice of physical training, 1997, №17. – P. 32-SPb, 2003. – 508 p. 34.

8. Chichikov O.M. Motives, needs and interests of workers to physical training / O.M. Chichikov // Issues of

Н. М. Баламутова

МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ ДО ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ З ПЛАВАННЯ ДЛЯ ЖІНОК, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ГРУПАХ

Розглянуті питання мотивованості жінок різних вікових груп до занять оздоровчим плаванням. Мета роботи полягала в визначенні змісту мотивів і ефективності оздоровчого тренування з плавання для жінок. У дослідженні прийняли участь 80 досліджених від 17 до 60 років. Визначені головні мотиви вибору занять з плавання в залежності від віку.

Ключові слова: мотивація, жінки, оздоровче плавання, фізичний стан.

N. M. Balamutova

MOTIVATIONAL PRIORITIES FOR THERAPEUTIC SWIMMING FOR WOMEN ENGAGED IN FITNESS AND HEALTH RECREATION ACTIVITY

The relevance of the article is explained by the solution of problems of health preservation and prolongation of active life of mature woman engaged in fitness and health recreation activity (therapeutic swimming groups). The motivation of women of different age groups to therapeutic swimming is considered in the article. The purpose of the study was to determine the content of the motives and the effectiveness of recreational swimming practice for women. The study involved 80 respondents at the age from 17 to 60 years. To confirm the efficiency of the training process some interviews, questionnaires and testing were used. The study revealed the main motives that form the basis of engaging women in fitness and health recreation activity groups in swimming. Particular motivational features depending on age are revealed and described. Thus, for the young and middle age the necessity to look young and attractive is the dominant motivation, whereas for older women these motives are not so important, though remain relevant, but health-promoting motives are of the top priority. The study revealed the evolution of motives, which we explain by the intensity of muscle loading. Here we see a dominant cluster called emotional motive, which can be explained by the fact that people engaged in sport activity enjoy the study program. Except strengthening the motivational structure of training, some positive tendencies in physical state of subjects (women who took part in the experiment), for example, weight loss, resting blood pressure loss, resting heart rate fall, were revealed, and these facts are indicatives of health promotion.

Keywords: motivation, women, therapeutic swimming, physical condition.

Подано до редакції 25.04.14