

благоприятных климатических и метеорологических условиях ограничивать физическую нагрузку: так, например, не следует проводить занятия со студентами по скандинавской ходьбе при температуре выше +27°C и ниже –12°C. При движении по маршруту под уклон вверх уровень нагрузки следует значительно снижать. Количество остановок для отдыха во время проведения занятия зависит от подготовленности занимающихся студентов и их субъективных и объективных ощущений.

Проведенное анкетирование по методике САН студентов 1-х и 2-х курсов МГЛУ показало положительное воздействие данных занятий скандинавской ходьбой не только на развитие функциональных возможностей и воспитание физических качеств, но и на всю психоэмоциональную сферу студентов.

После таких занятий отмечается прилив бодрости, отличное настроение, желание продолжать трудиться на академических занятиях по теоретическим предметам.

Таким образом, в результате изучения литературных источников и внедрения нами в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» скандинавской ходьбы можно сказать, что данный вид физической активности полностью соответствует запросам современной студенческой молодежи, а именно: содержание таких занятий имеет многофункциональную направленность и, обладая неоспоримыми преимуществами, является здоровьесберегающим средством двигательной активности как доступный и сравнительно недорогой вид оздоровления и рекреации, способствующий восстановлению как психического, так и физического здоровья.

1. Волков, А. В. Методические материалы к профессиональному курсу «Инструктор Nordic Walking» / А. В. Волков. – СПб., 2010. – 41 с.

2. Волков, А. В. История возникновения ходьбы с палками в мире, Российской Федерации и Санкт-Петербурге / А. В. Волков, О. Б. Крысюк, А. К. Самойленко // Актуальные вопросы спортивной медицины и лечебной физической культуры: материалы науч.-практ. конф., посв. 80-летию каф. спорт. мед. и техн. здоровья НГУ им. П. Ф. Лесгафта и 175-летию со дня рожд. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2012. – С. 13–15.

3. Кантанева, М. Финская ходьба по-настоящему. Publication of the WORLD ORIGINAL NORDIC WALKING FEDERATION (ONWF) COPYRIGHT / М. Кантанева. – 2014. – 94 с.

4. Крысюк, О. Б. Преподавание скандинавской ходьбы как оздоровительно-восстановительной методики в курсе лечебной физической культуры // Матер. итог. науч.-практ. конф. проф.-препод. сост. Нац. гос. ун-та физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2010 г. / НГУ им. П. Ф. Лесгафта. – СПб.: [б. и.], 2011. – С. 126–127.

5. Палагнюк, В. Г. Финская ходьба с палками как вид физической активности для лиц старшей возрастной группы: метод. рекомендации / В. Г. Палагнюк. – СПб: 2012. – 24 с.

6. Полетаева, А. С. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера / А. С. Полетаева. – СПб.: Санкт-Петербург, 2015. – 124 с.

7. Schwanbeck, K. The Ultimate Nordic Pole Walking Book / K. Schwanbeck. – Meyer & Meyer Sport, 2012. – 181 p.

## **ПОБУДИТЕЛЬНЫЕ МОТИВЫ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ ЖЕНЩИН 18–35 ЛЕТ**

*Данченко М.Н.,*

*Прилуцкий П.М.,* канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Актуальной проблемой сегодняшних дней является снижение двигательной активности человека (связанное с работой в сидячем положении), как следствие увеличение веса тела, а также проблемы опорно-двигательной аппарата, что, несомненно, не может не волновать молодых современных женщин.

В настоящее время современному человеку уже мало предложить традиционные средства физического воспитания, такие как бег, плавание, бег на лыжах и т. д. В современных условиях значительно возрастает роль различных форм и видов оздоровительной физической культуры, таких как аэробика, пилатес, шейпинг, а также аквааэробика.

Аквааэробика – это выполнение широкого спектра физических упражнений в воде: от активных развлечений в воде (игры, аттракционы в аквапарках) до серьезных занятий под музыку, часто имеющих спортивную направленность. В отличие от других видов физических упражнений аквааэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект [1].

Аквааэробика оказывает большое оздоровительное влияние на человека. Благодаря систематическим упражнениям в воде устраняется чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система, развивается способность управлять своими движениями в сложных условиях, активизируется обмен веществ, улучшается функциональная деятельность внутренних органов [4].

В воде могут заниматься люди, которым нельзя заниматься в зале (с проблемами лишнего веса, с проблемами позвоночника и другими заболеваниями, люди разной возрастной категории). Так как в условиях водной среды снижается нагрузка на опорно-двигательный аппарат, это значит, что существенно уменьшается риск получить травму. Рекомендованы занятия аквааэробикой при заболеваниях варикоза. Вода оказывает стимулирующее воздействие и на нервную систему. Также в воде могут заниматься люди, не умеющие плавать и с приступами водобоязни [5; 6].

Физические упражнения в водной среде дают совершенно другие ощущения, нежели упражнения на суше. А все потому, что вода обладает уникальными свойствами, оказывающими большое оздоровительное влияние на организм человека [4].

Хотя занятия аквааэробикой не имеют каких-либо половозрастных ограничений, основной контингент занимающихся составляют женщины 1-го и 2-го периода зрелого возраста (21–35 и 36–44 лет). С этого возраста происходят постепенные изменения различных видов обмена, состояния функциональных систем организма, неизбежно ведущие к ограничению его приспособительных возможностей, увеличению вероятности развития патологических процессов, создающих фон. К 25–30 годам человеческий организм достигает вершины своих физических возможностей, после чего, если не заниматься систематической тренировкой, наступает снижение его функциональных возможностей. Вот почему физическая культура должна стать правилом организации всего жизненного уклада человека.

Тренировка в возрасте 21–35 лет предусматривает решение трех основных задач [4]:

- увеличение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и органов дыхания;
- закаливание организма;
- предупреждение нарушений функций суставов.

Вместе с тем эти задачи могут быть и другими и зависеть от возраста, пола и мотива занятий.

Мотив – одно из ключевых понятий психологической теории деятельности, разработавшейся ведущими советскими психологами А.Н. Леонтьевым и С.Л. Рубинштейном. Наиболее простое определение мотива в рамках этой теории: «Мотив – это опредмеченная потребность» [2].

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.

Мотивация – это не постоянная величина, она меняется в зависимости от среды. Создание положительной среды (условий) в значительной степени повышает уровень мотивации.

Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков (в детском возрасте) до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом [5].

**Цель исследования** – определить мотивы у женщин 18–35 лет для занятий аквааэробикой.

#### **Организация и методы исследования**

Для определения мотивов женщин 18–35 лет к занятиям аквааэробикой нами была предложена анкета, состоящая из 15 вопросов. В анкетировании приняло участие 76 женщин трех возрастных групп: 18–25, 26–30 и 31–35 лет, занимающихся аквааэробикой.

В работе использовались следующие методы:

- анализ литературных источников;
- анкетирование;
- методы математической статистики (анализ таблиц и частот).

## Результаты исследования и их обсуждение

Таблица – Результаты проведения анкетирования среди женщин разных возрастных групп, %

Мотивы	Возрастные группы, лет		
	18–25 (n=20), %	26–30 (n=40)	31–35 (n=16)
Улучшение состояния здоровья	10	17,5	25
Коррекция фигуры	15	17,5	6,25
Снижение веса	40	25	18,75
Возможность общения	10	22,5	25
Развитие и поддержание физических качеств	15	10	12,5
Смена деятельности	10	7,5	12,5

Анализ данных, представленных в таблице, показывает, что в группе женщин 18–25 лет главным побудительным мотивом к занятиям явилось желание снизить свой вес: 40 % женщин назвали этот мотив главным для их решения, другие же женщины, хотя и не считали его главным, но оценили достаточно высоко. На 2-м месте идет желание улучшить фигуру: 15 % женщин рассматриваемого возраста указали этот мотив как главный. Столько же женщин в качестве главного мотива назвали «развитие и поддержание физических качеств», однако другие не были единодушны в присуждении этому мотиву высокого рейтингового балла, поэтому этот мотив в общем рейтинге уступил предыдущему. Последнее место занимает желание улучшить состояние своего здоровья: только 10 % женщин указали его как основной, для других же он явился самым незначительным, поэтому и занял в общем рейтинге последнее место.

В группе женщин 26–30 лет желание снизить свой вес по-прежнему остается на 1-м месте, однако число женщин, указавших этот мотив как главный, составило только 25 %, что заметно ниже, чем в предыдущей группе. 2-е место в рейтинге занял мотив «возможность общения» его указало 22,5 % женщин, а 3-е место разделили сразу два мотива: «улучшение состояния здоровья» и «коррекция фигуры» их указали главным 17,5 % женщин. Самым незначимым для исследуемой группы является мотив «смена деятельности», он доминирует только у 7,5 % женщин исследуемого возраста.

В группе женщин 31–35 лет ведущее место заняли сразу два мотива: «улучшение состояния здоровья» и «возможность общения». Эти мотивы отметили как главные по 25 % женщин, и общее рейтинговое место этих мотивов также одинаковое. Желание снизить вес в иерархии мотивов опустилось на 3-е место, и только 18,75 % женщин его отметили как определяющее. Меньше всего в этом возрасте женщины оказались озабочены коррекцией фигуры: только один человек указал, что этот мотив является для него главным, и рейтинговое место этого мотива самое низкое.

Таким образом, структура мотивов занятий аквааэробикой у женщин разного возраста оказалась различной.

### Выводы

В возрасте 18–25 лет на первом плане оказываются мотивы, имеющие отношение к внешнему виду (снижение веса, коррекция фигуры), а мотив здоровья завершает рейтинговый список, так как состояние здоровья женщин данной категории в целом достаточно благополучно и не доставляет им хлопот, поэтому они не задумываются над его поддержанием и сохранением.

В то же время для этого возраста характерен повышенный интерес ко всему, что имеет отношение к внешности, тем более, что средства массовой информации активно поддерживают и культивируют этот интерес. Естественно, что девушки и молодые женщины, в первую очередь, ориентированы на улучшение своего внешнего вида. По мере взросления меняется жизненная ситуация многих женщин и происходит переоценка ценностей.

В возрастной категории 26–30 лет выраженность разных мотивов занятий почти одинаковая. Чем старше становятся женщины, тем меньшей значимостью обладают мотивы, связанные с внешностью. При этом картина становится достаточно пестрой: для одних по-прежнему внешний вид оказывается на 1-м месте, для других главенствующим становится здоровье и поддержание хорошей физической формы, кто-то ищет новые контакты. Подобная картина вполне логична и закономерна.

Поскольку здоровье и самочувствие с возрастом ухудшаются, то женщины 31–35 лет уже достаточно активно обращают на него внимание, и занятия аквааэробикой они рассматривают именно как возможность его улучшить. Происходит перераспределение мотивационной сферы: на лидирующие позиции выходят мотивы здоровья и общения, а мотивы «внешнего вида» оказываются не главными. В этом же возрасте усиливается потребность в общении. Поэтому женщины этого возраста, начинают активно осваивать другие сферы, позволяющие расширить им свои контакты.

Следовательно, в группах аквааэробики, где занимаются женщины разного возраста, необходимо учитывать разнонаправленность их интересов, а программа занятий должна строиться на основе возрастных мотивов.

1. Булгакова, Н. Ж. Водные виды спорта / Н. Ж. Булгакова. – М.: Академия, 2002. – 320 с.
2. Григорович, Л. А. Педагогика и психология: учеб. / Л. А. Григорович, Т. Д. Марцинковская. – М.: Гардарики, 2003. – 480 с.
3. Лоуренс, Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс; пер. с англ. А. Озерова. – М.: Гранд-фаир, 2000. – 255 с.: ил.
4. Матюшонок, О. М. Гидроаэробика: учеб.-метод. пособие / О. М. Матюшонок, С. В. Хожемпо. – Минск: РУМФВНЦ, 1997. – 64 с.
5. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта: учеб. для ВУЗов / А. В. Родионов. – М.: Академический Проект, 2004. – С. 16–36.
6. Садовникова, В. В. Комплексы упражнений по аквааэробике: пособие / В. В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2008. – 24 с.

## **РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕВУШЕК 15–16 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКИ**

*Демидова О.Н.*, канд. наук по физ. воспитанию и спорту,  
*Буренко В.Р.*,  
Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта,  
Украина

**Постановка проблемы.** За последние годы в Украине остро встает проблема, связанная со стремительным ухудшением здоровья населения. В первую очередь это касается детей младшего и старшего школьного возраста. По данным многочисленных исследований почти у 90 % школьников наблюдаются отклонения в состоянии здоровья, более 70 % имеют уровень соматического здоровья низкий и ниже среднего, а у более чем у 50 % уровень физической подготовленности ниже среднего.

Ухудшение состояния здоровья населения является результатом влияния комплекса негативных факторов: загрязнение окружающей среды продуктами хозяйственно-бытовой деятельности, что является причиной 34 % различных заболеваний в Украине; эмоциональные стрессы; несбалансированное питание; увеличение объемов учебной нагрузки и снижение двигательной активности детей и подростков [2; 4].

Необходимыми условиями, которые благоприятно влияют на нормальное физическое развитие, повышение физической подготовленности и укрепления здоровья подрастающего поколения, является поддержание оптимального режима двигательной активности детей школьного возраста и использование эффективных способов и методов усовершенствования двигательных способностей разных возрастных групп [7].

Одним из направлений повышения двигательной активности детей старшего школьного возраста является танцевальная аэробика – направление фитнеса, представляющее собой комплекс упражнений, которые выполняются с музыкальным сопровождением. Выполнение таких ритмических упражнений направлено на снижение веса, улучшение состояние здоровья, развитие и укрепление мышц, формирование красивой фигуры, а также развитие физических качеств.

Проблема развития физических качеств рассматривается во многих работах различных авторов [1; 3; 5; 6]. Однако большинство публикаций раскрывают особенности работы со спортсменами