

ДОМИНИРУЮЩИЕ МОТИВЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ЖЕНЩИН 25–35 ЛЕТ РАЗЛИЧНОГО СОМАТОТИПА

Якубовский Д.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Зимницкая Р.Э., канд. пед. наук, доцент,

Пильневич А.А.,

Белорусский национальный технический университет,

Республика Беларусь

В настоящее время физическое воспитание не в полной мере удовлетворяет возросшие потребности людей различных половозрастных групп в отношении своего здоровья [6; 8]. Одним из существенных факторов данной проблемы является отсутствие учета мотивов занятий физическими упражнениями лиц различных типологических категорий [2].

В свою очередь, мотивация как совокупность мотивов выступает ведущим фактором успешного выполнения различных видов деятельности [5]. В педагогической науке под мотивацией понимается личностное образование, которое определяется внешними и внутренними стимулами, как осознанными субъектами, основания побуждения к тому или иному виду активности [1; 3].

В случае физического воспитания мотивация предопределяет как постановку ведущей цели занятий, планирование и организацию тренировочного процесса, так и степень стремления к достижению намеченного. Особую актуальность в данном контексте представляет определение мотивов женщин 25–35 лет. Во-первых, отмеченный возрастной период является первым, где отсутствует обязательное физическое воспитание, во-вторых, как показывает жизненный опыт, наибольший процент женщин в данном возрасте выполняют свою репродуктивную функцию и, в-третьих, период 25–35 лет является определяющим для реализации личностного потенциала человека [1].

Выявление мотивов занятий физическими упражнениями с позиции различных соматотипов является актуальным направлением физкультурно-спортивной науки, так как в ряде исследований были показаны отличия лиц различных типологических категорий по показателям соотношения компонентного состава тела, их антропометрических параметров и адаптационных возможностей [4]. По нашему мнению, различия между соматотипами свойственны не только их биологической природе, но и будут проявляться в личностно-психической сфере.

Установленные факты, закономерности и предположения легли в основу настоящего исследования.

Задачи исследования:

1. Выявить доминирующие мотивы общего порядка занятий физическими упражнениями женщин 25–35 лет различного соматотипа.
2. Выявить доминирующие мотивы частного порядка занятий физическими упражнениями женщин 25–35 лет различного соматотипа.

Методы и организация исследования. Методами исследования выступали: анализ и обобщение научно-методического материала по изучаемой теме; анкетный опрос (по полноте охвата – сплошной, по типу контакта с респондентами – очный, по форме ответов – закрытый).

В исследовании, которое проходило на базах Белорусского государственного университета физической культуры, Белорусского национального технического университета (курсы по фитнесу) и фитнес-клуба «AleksFit», принимали участия женщины 25–35 лет различного соматотипа, с опытом занятий средствами фитнеса более шести месяцев. Общее количество испытуемых составило 114 человек, распределенных по соматотипам следующим образом: астеники – 26, нормостеники – 63, гиперстеники – 25.

Среди женщин 25–35 лет различного соматотипа был проведен анкетный опрос с целью выявления доминирующих мотивов занятий физическими упражнениями. Анкета была представлена вопросом с общими вариантами ответов – закрытыми по форме. Впоследствии данные ответы конкретизировались более частными вариантами, раскрывающими основную суть мотивов испытуемых.

Результаты исследования и их обсуждение. Женщинам 25–35 лет различного соматотипа был адресован вопрос: «Укажите и конкретизируйте Ваш основной мотив занятий физическими упражнениями». Результаты общих вариантов ответов представлены на рисунке 1.

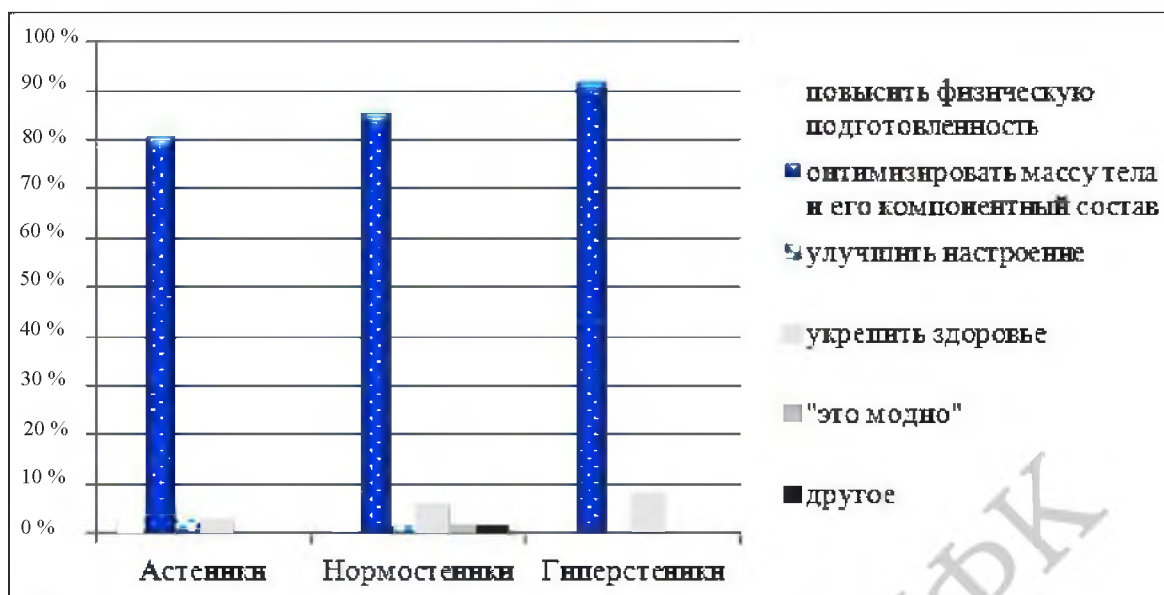


Рисунок 1 – Доминирующие мотивы общего порядка занятий физическими упражнениями женщин 25–35 лет различного соматотипа

Результаты анкетного опроса показали, что у значительного числа испытуемых (93 женщины – 81,6 %) основным мотивом для занятий организованной двигательной активностью является «оптимизация массы тела и его компонентного состава». Наибольший процент данных ответов наблюдается у гиперстеников – 92 %, в свою очередь, у нормостеников он составляет 85,7 %, у астеников – 80,7 %.

Полученные результаты указывают на то, что главенствующую позицию среди внутренних побуждающих стимулов в отношении занятий физическими упражнениями женщин 25–35 лет различного соматотипа занимает преобразование морфологических показателей как косвенной демонстрации успешности и благополучия личности [2; 7].

Доминирующий мотив общего порядка был конкретизирован респондентами (рисунок 2).



Рисунок 2 – Доминирующие мотивы частного порядка занятий физическими упражнениями женщин 25–35 лет различного соматотипа

Выявленные мотивы частного порядка, в рамках доминирующего мотива «оптимизация массы тела и его компонентного состава», свидетельствуют об отличии среди испытуемых различных типологических категорий. Так, гиперстеники в полном количестве желают уменьшить жировую массу –

100 %. У нормостеников также преобладает желание «уменьшить жировую массу» – 74,1 %, но и значительное место занимает мотив «уменьшить жировую массу и увеличить мышечную» – 22,2 %. Астеники преимущественно выступают за параллельное уменьшение жировой массы и увеличение мышечной – 47,6 %, а также велик процент мотива, по сравнению с другими соматотипами, «увеличить мышечную массу» – 19,1 %.

Полученные результаты анкетирования демонстрируют, что для лиц различного соматотипа будут характерны разные мотивы в преобразовании как их антропометрических показателей (вес тела, окружности тела), так и состава тела (доля жировой массы, доля активной клеточной массы, доля мышечной массы). Также следует предположить, что учет выявленной закономерности должен предопределять структуру и содержание тренировочного процесса женщин 25–35 лет различного соматотипа.

Выводы

1. Доминирующим мотивом общего порядка занятий физическими упражнениями женщин 25–35 лет различного соматотипа является «оптимизация массы тела и его компонентного состав». Результаты среди респондентов, выбравших данный ответ, распределены следующим образом: астеники – 80,7 %; нормостеники – 85 %; гиперстеники – 92 %.

2. Доминирующим мотивом частного порядка занятий физическими упражнениями женщин 25–35 лет, конкретизирующим основной мотив «оптимизация массы тела и его компонентного состав», у гиперстеников выступает «уменьшить жировую массу тела» (100 %). Большее число нормостеников также стремится уменьшить жировую массу тела (74 %), и достаточный процент выступает за одновременное уменьшение жировой массы и увеличение мышечной (22 %). Наибольший процент астеников желает параллельно уменьшить жировую массу и увеличить мышечную (47,6 %).

Таким образом, для женщин 25–35 лет различного соматотипа преимущественно характерны одинаковый доминирующий мотив общего порядка и разные доминирующие мотивы частного порядка. Учет выявленной закономерности в физическом воспитании будет способствовать повышению удовлетворенности лиц различных типологических категорий процессом занятий физическими упражнениями и его результативностью.

1. Анисимов, В.В. Общие основы педагогики / В. В. Анисимов, О. Г. Горохольская, Н. Д. Никандров. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2007. – 574 с.

2. Белов, В. И. Коррекция состояния здоровья взрослого населения средствами комплексной физической тренировки: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В. И. Белов. – М.: Спец-Адрес, 1996. – 55 с.

3. Крившенко, Л. П. Педагогика: учеб. для бакалавров / Л. П. Крившенко, М. Е. Вайндорф-Сысоева. – 2-е изд. – М.: Проспект, 2015. – 488 с.

4. Мартиросов, Э. Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе / Э. Г. Мартиросов, С. Г. Руднев, Д. В. Николаев. – М.: Физическая культура, 2010. – 119 с.

5. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта / А. В. Родионов. – М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.

6. Романенко, Н. И. Содержание физической подготовки женщин 35–45 лет с использованием различных видов фитнеса на основе учета соматотипа: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н. И. Романенко. – Краснодар, 2013. – 200 с.

7. Якубовский, Д. А. Отношение студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями / Д. А. Якубовский, О. А. Кныш, А. Ю. Оксенюк // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: материалы V Междунар. науч.-практ. конф. – Мозырь, 2014. – С. 153–154.

8. Якубовский, Д. А. Фитнес – это увлекательный путь к здоровью / Д. А. Якубовский // Здоровы лад жьшпя. 2015. – № 10. – С. 48–51.