

ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА К ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ШЕЙПИНГОМ

*Скидан Анна Александровна
Врублевский Евгений Павлович
Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины
Гомель, Беларусь*

THE STUDY OF MOTIVATION MATURE WOMEN FOR WELLNESS CLASSES SHAPING

*Skidan Anna Aleksandrovna
Vrublevskij Evgenij Pavlovich
Gomel state University named after F. Skorina
Gomel, Belarus*

Аннотация. *Исследована эффективность оздоровительной методики «шейпинг» с женщинами зрелого возраста. Педагогический эксперимент направлен на определение степени влияния занятий шейпингом по классической программе на процесс реализации основных побудительных мотивов женщин разного зрелого возраста к оздоровительным занятиям. Эффективность оздоровительной методики подтверждается благоприятной динамикой физического развития и функционального состояния женщин.*

Summary. *The efficiency improving techniques «shaping» with women of mature age. Educational experiment aimed at determining the degree of influence on the shaping of classical training program on the process of implementing the basic motivations of different women of mature age to wellness pursuits. Efficiency improving techniques confirmed the favorable dynamics of physical development and functional status of women.*

Актуальность. Женщина в период зрелого возраста находится в состоянии активной социальной и профессиональной деятельности, весьма актуальным в этот период для неё является улучшение качества жизни, что, в частности, выражено в сохранении и улучшении состояния здоровья, поддержании работоспособности на высоком уровне, а также в коррекции фигуры [2]. Именно в этом возрасте в организме женщины происходят процессы замедления метаболизма и приобщение к различным формам двигательной активности, регулярным занятиям физической культурой является необходимым условием для женского организма [2, 3].

В настоящее время появился целый ряд современных физкультурно-оздоровительных систем, которыми занимаются преимущественно женщины [1]. Особую популярность среди женщин зрелого возраста приобретает система «шейпинг», которая, по мнению многих специалистов, позволяет не только улучшить или сохранить продолжительное время функциональные возможности женщин на высоком уровне, но и создает надежные условия

для формирования у них устойчивых мотивов и потребностей в физической активности на протяжении последующих лет жизни [3, 4].

Методы и организация исследования. Перед началом исследования был проведен социологический опрос женщин разного зрелого возраста, с целью выяснения мотивации к оздоровительным занятиям шейпингом. Предложенная анкета предполагала указать основную причину и рейтинговую оценку одновременно нескольким другим побудительным мотивам. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Рейтинг мотивов занятий шейпингом женщинами зрелого возраста

Побудительные мотивы	Группы женщин зрелого возраста			
	21-35 лет (n=20)		36-55 лет (n=20)	
	балл	%	балл	%
Улучшение эмоционального состояния	4	10	2	27
Укрепление здоровья	6	10	1	28
Развитие и поддержание физических качеств	3	15	4	11
Коррекция фигуры	2	15	6	6
Снижение веса тела	1	40	3	16
Смена деятельности	5	10	5	12

Анализ данных, представленных в таблице, показывает, что структура мотивов занятий шейпингом у женщин зрелого возраста оказалась различной. Если в I зрелом возрасте на первом плане оказываются мотивы, имеющие отношение к внешнему виду (снижение веса, коррекция фигуры), а мотив здоровья завершает рейтинговый список, то с наступлением II зрелого возраста происходит переструктурирование мотивационной сферы - на лидирующие позиции выходят мотивы здоровья. При этом мотивы «внешнего вида» оказываются не главными.

Следовательно, в группах шейпинга, где занимаются женщины разного зрелого возраста, наблюдается разнонаправленность ожидаемых результатов от занятий. С возрастом, вес одних побудительных мотивов уменьшается, а, других, напротив, возрастает. В связи с этим, мы проследили, насколько реализуются наиболее значимые мотивы женщин в ходе педагогического эксперимента.

Педагогический эксперимент проводился в течение 3-х месяцев на базе Гомельского физкультурно-оздоровительного центра. В эксперименте приняли участие 40 женщин, из них 20 человек в возрасте от 21-35 лет

и 20 человек – 36-55 лет. В ходе педагогического эксперимента все женщины 2 раза в неделю по 60 минут занимались по программе шейпинг-классик.

Оценка эффективности оздоровительных занятий шейпингом осуществлялась на основе выявления различий в показателях тестирования проведенного до начала эксперимента и в ходе 3-х месяцев занятий.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате педагогического эксперимента была определена степень влияния занятий шейпингом по классической программе на процесс реализации основных побудительных мотивов женщин разного зрелого возраста к оздоровительным занятиям.

Реализация мотива «снижение веса тела». Перед началом эксперимента все женщины исследуемых групп относительно своего роста имели превышение массы тела по сравнению с нормативными, и чем старше женщины, тем больше наблюдается превышение: в группе 21-35 лет оно составило, в среднем, 3 кг, в группе 36-55 лет – 9 кг. Результаты обследований представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели массы тела женщин I и II зрелого возраста, занимающихся шейпингом, на разных этапах педагогического эксперимента ($X \pm m$)

Возраст	До exper.	1 месяц	2 месяца	3 месяца
21-35 лет	63.7+7.0	60.4+6.7	59.6+6.9	59.0+7.1
36-55 лет	70.1+9.3	68.2+10.8	66.7+11.1	66.3+10.1

После первого месяца занятий во всех возрастных группах наблюдается некоторое снижение показателя массы тела: в группе женщин 21-35 лет до 60.4+6.7 кг, в группе женщин 36-55 лет до 70.1+9.3 кг. Однако наблюдаемое снижение массы не имеет достоверного характера ни в одной возрастной группе. После двух месяцев занятий снижение массы тела продолжается: в группе женщин 21-35 лет до 59.6+6.9 кг, в группе женщин 36-55 лет до 66.7+11.1 кг. При этом, по-прежнему, можно говорить только о тенденции к снижению исследуемого показателя. В ходе третьего месяца занятий масса тела женщин продолжает снижаться, и в конце этого месяца в группе женщин 21-35 лет составляет 59.0+7.1 кг, в группе 36-55 лет 66.3+10.1 кг. Тем не менее, это снижение пока так и не достигает уровня достоверности, по сравнению с показателями массы тела перед экспериментом.

Таким образом, во всех возрастных группах женщин произошло снижение показателя массы тела. Следует отметить, что в группах разного возраста динамика показателя массы тела различна. Выявленные изменения могут характеризоваться как тенденция к снижению исследуемого показателя. Следовательно, один из основных побудительных мотивов женщин к занятиям шейпингом в ходе занятий реализуется.

Реализация мотива «коррекция фигуры». Анализ полученных перед началом эксперимента средних показателей процентного содержания жира показал, что между группами женщин разного зрелого возраста наблюдаются достоверные различия - чем старше женщины, тем выше у них процентное содержание жира. В частности, перед экспериментом в группе 21-35 лет исследуемый показатель составил $30.2+3.3$ %, в 36-55 лет содержание жира на уровне $37.9+4.6$ %.

Данные исследований обхватных размеров тела перед началом эксперимента тоже различны в двух группах. Так, в группе женщин 21-35 лет они составляют: талия - $83.06+1.47$ см; ягодичы - $94.00+1.01$ см, у женщин 36-55 лет - талия - $87.5+1.1$ см; ягодичы - $110.0+2.0$ см. При этом необходимо отметить, что с возрастом обхватные размеры больше по исследуемым показателям тела женщин. Результаты обследований представлены в таблице 3.

Таблица 3

Динамика морфологических показателей женщин I и II зрелого возраста, занимающихся шейпингом, в ходе исследования ($X \pm m$)

Показатели	21-35 лет (n=20)		36-55 лет (n=20)	
	До экспер.	Через 3 месяца	До экспер.	Через 3 месяца
% жира	$30.2+3.3$	$27.8+3.8$	$37.9+4.6$	$34.5+4.2$
Обхват талии (см)	$83.06+1.47$	$77.92+1.23$	$87.5+1.1$	$79.76+1.01$
Обхват ягодич (см)	$94.00+1.01$	$93.39+0.61$	$110.0+2.0$	$103.46+1.67$

Измерение жирового компонента, проведенное после трех месяцев занятий, показало, что во всех исследуемых группах процентное содержание жира стало меньше, однако наблюдаемое снижение не носит достоверного характера ни в одной возрастной группе, поэтому в данном случае мы можем говорить только о тенденции к уменьшению жирового компонента. Так, у женщин 21-35 лет жировой компонент снизился с $30.2+3.3$ % до $27.8+3.8$ %, у женщин 36-55 лет с $37.9+4.6$ % до $34.5+4.2$ %.

Анализируя измерения обхватных размеров талии у женщин всех возрастных групп, произошло достоверное снижение. Так, в группе 21-35 лет обхват талии уменьшился, в среднем, на 5.14 см, у женщин 36-55 лет - на 7.74 см ($p<0,05$). Объем ягодич в группе женщин 21-35 лет уменьшился незначительно и составило 0.61 см ($p>0,05$); в возрастной группе 36-55 лет уменьшение объема бедер достигло 6.54 см ($p<0,05$).

Рассматривая эти данные с позиции реализации мотива «коррекция фигуры», можно сказать, что, в целом, желание женщин всех возрастов по мере проведения оздоровительных занятий удовлетворяется.

Реализация мотива «укрепление и поддержание здоровья». В начале педагогического эксперимента средние показатели ЧСС в покое у женщин 21-35 лет составили 76.2 ± 2.4 уд/мин и в группе женщин в возрасте 36-55 лет 86.2 ± 1.4 уд/мин.

По истечению 3-х месяцев занятий отмечено достоверное отличие в исследуемом показателе функционального состояния женщин, в сравнении с исходными данными ($p < 0,05$). Так, в группе женщин 21-35 лет средние показатели ЧСС составили 72.3 ± 2.8 уд/мин, в группе женщин в возрасте 36-55 лет 82.9 ± 1.4 уд/мин. Сравнение этого показателя с исходным показывает, что во всех возрастных группах средний показатель ЧСС стал меньше. Так, в группе первого зрелого возраста ЧСС уменьшилось на 3.9 уд/мин, а в группе женщин второго зрелого возраста на 3.3 уд/мин.

Реализация мотива «улучшение эмоционального состояния». Исследование уровня психоэмоционального состояния с помощью цветовой методики М. Люшера показало, что до эксперимента положительное психоэмоциональное состояние у женщин в возрасте 21-35 лет определяется только у 35 % женщин (7 человек из 20), в то время как у остальных выявляется негативное состояние (13 человек). Во второй возрастной группе благоприятное состояние наблюдается также меньше, чем у половины женщин (только у 30 % или 6 человек).

К концу третьего месяца занятий шейпингом у женщин 21-35 лет количество человек, испытывающих состояние тревоги и неудовлетворения, снизилось (с 13 человек до исследования, до 7 человек после исследования). Во второй возрастной группе женщин с оптимальным состоянием уже больше 75 %.

Следовательно, во всех возрастных группах увеличилось количество женщин, у которых отмечается оптимальное психоэмоциональное состояние, что связано с возможностью при проведении активной двигательной деятельности (занятий шейпингом) отвлечься от негативных переживаний.

Выводы. В результате проведенного эксперимента, оздоровительная методика занятий шейпингом позволила реализовать основные побудительные мотивы женщин разного зрелого возраста. Эффективность оздоровительных занятий подтверждается положительными сдвигами в улучшении показателей физического развития, функционального и психоэмоционального состояния. Занятия позволили повысить мотивацию женщин к регулярным занятиям физическими упражнениями, сформировать в них устойчивую потребность.

Список литературы

1. Адамова, И. В. Влияние комбинированных занятий ритмиче-ской гимнастикой и плаванием на коррекцию форм тела у женщин зрелого возраста [Текст] / И. В. Адамова, Е. А. Земсков // Сб. науч. тр. молодых ученых и студентов РГАФК. - М., 2000. - С. 72-76.

2. Акунц, К. Б. Менопауза [Текст] / К. Б. Акунц. - М.: «Триада-Х», 2004. - 78 с.

3. Зубкова, А. Ю. Оздоровительная физическая культура для лиц различных возрастных групп на основе сочетания восточных и западных гимнастических систем [Текст]: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / А. Ю. Зубкова. - М.: РГУФК, 2006. - 221 с.

4. Прохорцев, И. В. Способ тренировки тела человека – «Шейпинг» [Текст] / И. В. Прохорцев. – Москва, 1991. – 125 с.

References

1. Adamova I. V., Zemskov E. A. Vliyaniye kombinirovannykh zanyatiy ritmicheskoy gimnastikoy i plavaniem na korrektsiyu form tela u zhenshchin zrelogo vozrasta [Effect of combined employment by rhythmic gymnastics and swimming at correcting the body shape of women coming of age]. Sbornik nauchnykh trudov molodykh uchenykh i studentov RGAFK [Collection of scientific works of young scientists and students of the Russian State Medical Academy]. Moscow, 2000, pp. 72-76.

2. Akunts K. B. Menopauza [Menopause]. Moscow, Triada-Kh Publ., 2004, 78 p.

3. Zubkova A. Yu. Oздorovitel'naya fizicheskaya kul'tura dlya lits razlichnykh vozrastnykh grupp na osnove sochetaniya vostochnykh i zapad-nykh gimnasticheskikh sistem. dis. ...kand. ped. nauk [Improving physical culture for people of different age groups on the basis of a combination of oriental and western gymnastic systems. Cand. ped. sci. diss.]. Moscow, RGUFK, 2006, 221 p.

4. Prokhortsev I. V. Sposob trenirovki tela cheloveka – «Sheyping» [The method of training the human body - "Shaping"]. Moscow, 1991, 125 p.