

УДК 797:796.035-053.6:316.628

ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ ЮНОШЕЙ К ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ АКВАФИТНЕСОМ В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС-ЦЕНТРА

А.Ю. Липовка, А.А. Мочёнов

*ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта»,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация*

e-mail: annalipovka@bk.ru

Аннотация. Статья содержит анализ опроса юношей 21-25 лет по вопросу интереса к занятиям аквафитнесом в рамках групповых занятий в условиях фитнес-центра. Представлены результаты опроса, которые показали интерес к новому виду двигательной активности для юношей 21-25 лет.

Ключевые слова: аквафитнес, юноши 21-15 лет

STUDY OF YOUNG MEN'S MOTIVATION FOR AQUAFITNES HEALTH ACTIVITIES IN A FITNESS CENTER

A.Yu. Lipovka, A.A. Mochenov

*Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,
St. Petersburg, Russian Federation*

Abstract. The article contains an analysis of a survey of young men 21-25 years old on the issue of interest in aquafitnes classes as part of group classes in a fitness center. The survey results are presented, which showed interest in a new type of motor activity for young men 21-25 years old.

Keywords: aquafitnes, young men 21-15 years old.

Актуальность исследования обусловлена снижением уровня здоровья современной молодежи и поиском новых форм оздоровительных занятий физической культурой и спортом. Аквафитнес – достаточное известное и популярное оздоровительное направление для девушек и женщин, получившее свою популярность в начале 2000 годов. В период с 1996 года были апробированы и внедрены в практику работы оздоровительной индустрии такие методики, как гидроаэробика(аквааэробика) [1, с. 20], гидрошейпинг [1, с. 56], гидропрофилактика [1, с. 64] и многие другие, основанные на использовании физических упражнений различной направленности в водной среде. Но, анализ литературы показал, что практически все методики и технологии были разработаны для женщин. Поэтому вопрос внедрения методик аквафитнеса для мужчин остается актуальным. В 2003 году в диссертационном исследовании Федоровой А.Ю. была предложена методика занятий по аквааэробике тай-бо, однако разработанные средства предлагались только для мужчин пожилого возраста [2]. Ввиду того, что фитнес индустрия за последние 20 лет претерпела серьезные изменения, и в том числе на законодательном уровне, а именно: был разработан и внедрен профессиональный стандарт 05.017 – Специалист по фитнесу (фитнес-тренер), то и требования к уровню программ в условиях фитнес-центра изменились.

Цель исследования – определить уровень заинтересованности юношей 21-25 лет в занятиях аквафитнесом в условиях современного фитнес-центра.

Материал и методы. Для решения поставленных задач был проведен опрос в гугл-формах, проведен анализ опроса при помощи методов математической статистики.

Результаты и их обсуждение. В период с 15 сентября по 15 октября 2023 года в одном из центров сети фитнес-центров Susanin Fitness, был проведен опрос среди клиентов клуба 21-15 лет.

Респондентам были предложены следующие вопросы:

1. Посещаете ли вы плавательный бассейн?
2. Вам были бы интересны специализированные групповые занятия по аквафитнесу для мужчин?
3. Если вы ответили на предыдущий вопрос нет или не знаю, пожалуйста, укажите причину.
4. Какая направленность занятий по аквафитнесу для мужчин вам была бы интереснее?
 1. - силовая тренировка (с оборудованием на сопротивление);
 2. - кардиотренировка (акваджоггинг, аквааэробика);
 3. - оздоровительное плавание;
 4. - тай-бо (аквааэробика с элементами единоборств).
5. Считаете ли вы, что занятия аквафитнесом могут приравниваться к занятиям в зале?
6. Какая основная задача занятий в фитнес-центре для вас первостепенная?

В предварительном опросе приняло участие 27 юношей 21-25 лет.

Ответ на первый вопрос (рис.1.) показал, что 71% респондентов посещают плавательный бассейн в рамках занятий в фитнес-центре.



Рисунок 1. Результаты ответов респондентов на вопрос: «Посещаете ли вы плавательный бассейн?».

На рисунке 2 представлен результат ответа респондентов на вопрос: «Вам были бы интересны специализированные групповые занятия по аквафитнесу для мужчин?»



Рисунок 2. Результаты ответов респондентов на вопрос: «Вам были бы интересны специализированные групповые занятия по аквафитнесу для мужчин?»

На второй вопрос 54 % респондентов ответили, что им было бы интересно специализированные групповые занятия аквафитнесом, 27% ответили отрицательно и 19% ответили, что затрудняются в ответе.

Респонденты, которые ответили отрицательно указали следующие причины отказа от таких занятий:

1. Никогда не слышал про такое;
2. Не умею плавать;
3. Аллергия на воду;
4. Никогда не видел таких занятий для мужчин;
5. Недостаточно свободного времени;
6. Этот формат не интересен;
7. Просто плаваю в свое удовольствие.

На рисунке 3 представлены результаты выбора направленности занятий в условиях фитнес-центра.

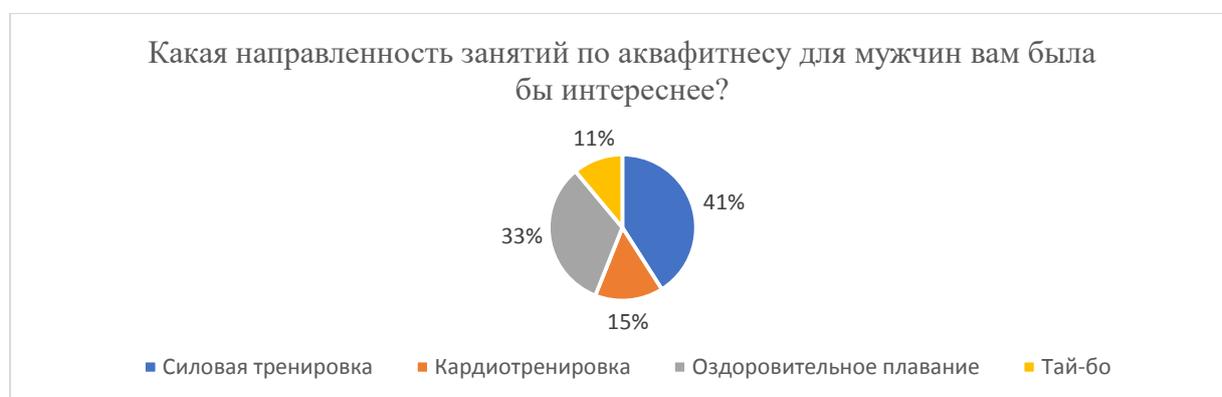


Рисунок 3. Результат ответов на вопрос: «Какая направленность занятий по аквафитнесу для мужчин вам была бы интереснее?»

Были предложены различные существующие направления современного аквафитнеса в рамках программ, уже апробированных для девушек и женщин зрелого возраста.

На вопрос о направленности занятий аквафитнесом получили следующие результаты:

41% мужчин указал на силовую направленность занятий аквафитнесом, был проявлен интерес к упражнениям с дополнительным сопротивлением силового характера с аква-гантелями, аква-дисками, амортизаторами;

15% - кардиотренировка, упражнения джоггинга (беговые упражнения в воде с опорой о дно бассейна и с поддерживающими поясами в безопасном положении);

33% - оздоровительное плавание (проплавание оздоровительной дистанции спортивным способом плавания);

11% - тай-бо (упражнения аквафитнеса с элементами единоборств: ударные движения руками и ногами, различные связки ударных движений).

И, на наш взгляд, на один из важнейших вопросов опроса: «Считаете ли вы, что занятия аквафитнесом могут приравняться к занятиям в зале?» (рис. 4) 68% респондентов ответили утвердительно, 7% ответили нет, и 25% - затруднились ответить.

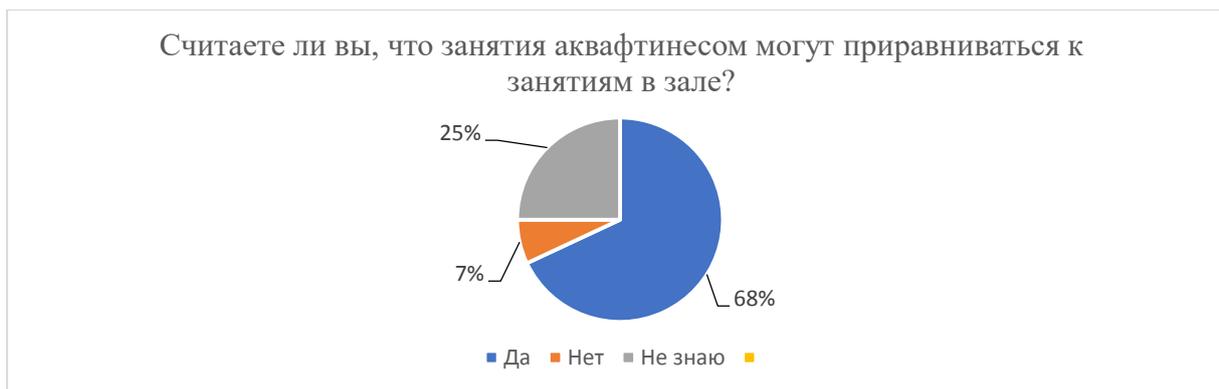


Рисунок 4. Результаты ответов на вопрос: «Считаете ли вы, что занятия аквафитнесом могут приравниваться к занятиям в зале?»

В основном положительный ответ на данный вопрос (68% респондентов) предположительно говорит об осведомленности мужчин 21-25 лет о положительном влиянии занятий в водной среде на организм, о том, что в воде можно получить хорошую, адекватную нагрузку на различные системы организма и различные мышечные группы.

На рисунке 5 представлены результаты ответов на вопрос: «Какая основная задача занятий в фитнес-центре для вас?». Это вопрос был задан с целью формирования общего представления мотивов, побуждающих мужчин 21-25 лет посещать фитнес-центры.

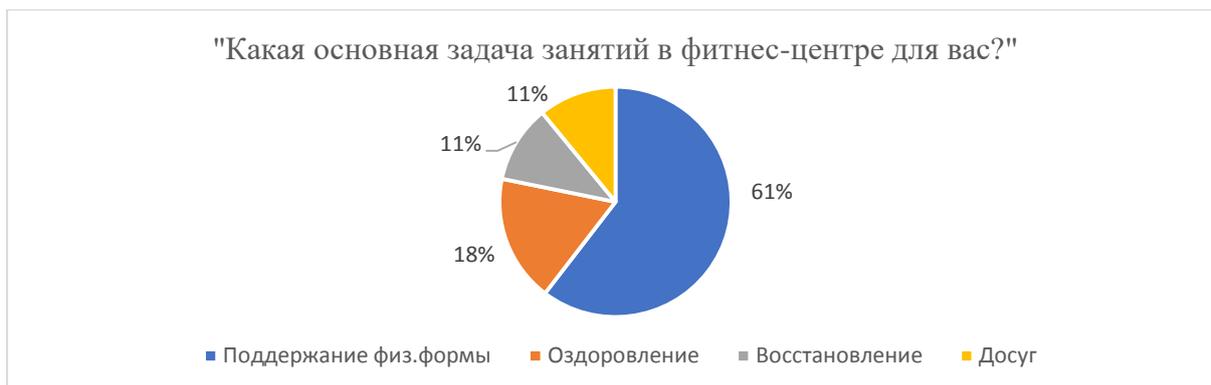


Рисунок 5. Результаты ответов на вопрос: «Какая основная задача занятий в фитнес-центре для вас?»

К основным задачам занятий в фитнес-центре 61% респондентов указывает поддержание физической формы, развитие физических качеств. 18% респондентов указали основную направленность занятий оздоровительную. 11% респондентов посещают фитнес-центр для восстановления после травм, заболеваний или тяжелой работы. 11% респондентов посещают фитнес-центр для общения, приятного времяпрепровождения.

Заключение. Таким образом, подтверждается интерес к организации специализированных групповых занятий аквафитнесом среди юношей 21-25 лет, а также основными мотивами занятий являются поддержание физической формы и решение оздоровительных и восстановительных задач. Для этого необходимы новые разработки в области составления программ занятий по аквафитнесу для мужчин 21-25 лет.

Литература

1. Аквафитнес / Р.В. Кууз [и др.]; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б.и.], 2014. – 121 с.
2. Автореферат диссертации Федорова А.Ю. Технология проведения занятий гидроаэробикой с людьми пожилого возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 03.10.03 / А.Ю. Федорова ; ПИО СПб. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – 20 с.