

АНАЛИЗ МОТИВОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ВЫБОР ЖЕНЩИНАМИ ДЖАМПИНГ-ФИТНЕСА

Воронько В.А.,

магистрант ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Малах О.Н., канд. биол. наук, доцент

Ключевые слова. Джампинг-фитнес, фитнес, мотив, женщины, физическая активность.

Keywords. Jumping fitness, fitness, motivation, women, physical activity.

В условиях современной урбанизации и возрастающего уровня стресса, фитнес становится ключевым элементом здорового образа жизни [1]. Стремление к поддержанию физического здоровья, эстетического внешнего вида и психологического благополучия стимулирует развитие разнообразных фитнес-направлений. Одним из наиболее перспективных и динамично развивающихся видов фитнеса является джампинг-фитнес, представляющий собой инновационную методику тренировок с использованием минибатуттов, которая сочетает элементы аэробных и силовых нагрузок, а также способствует эмоциональному благополучию.

Данный вид физической активности привлекает все больше сторонников благодаря своим уникальным преимуществам, таким как низкая ударная нагрузка на суставы, высокая эффективность в снижении массы тела, улучшение лимфодренажных процессов и положительное влияние на психоэмоциональное состояние. Однако, несмотря на растущий спрос, недостаточно изучены мотивационные факторы, побуждающие людей к занятиям джампинг-фитнесом. В связи с этим целью исследования является анализ мотивационных факторов, влияющих на выбор джампинг-фитнеса в качестве основного вида физической активности.

Материал и методы. Для реализации поставленной цели была разработана анкета для женщин, занимающихся джампинг-фитнесом. Возрастная категория респондентов варьировала от 25 до 38 лет. Большинство из них (73,3%) являлись работающими женщинами. Доля домохозяек составляла 13,3%, а 13,4% находились в декретном отпуске.

Результаты и их обсуждение. На основании анализа ответов респондентов можно отметить, что из-за графиков работы и отсутствия возможности оставить маленького ребенка, некоторые женщины (53,3%) находят два дня в неделю наиболее подходящим вариантом для достижения своих фитнес-целей. Однако есть и те (20%), кто посещает занятия один раз в неделю, рассматривая джампинг как дополнительный вид активности.

Большинство женщин (46,7%) указали, что для них крайне важен внешний вид и фигура. Ещё 40% отметили значимость данного фактора, в то время как 13% не придают ему значения.

Аналогично предыдущему вопросу, большинство женщин (33%) считают снижение веса важным аспектом, а 20% — нейтральным. Это свидетельствует о том, что значительная часть опрошенных удовлетворена своим текущим весом. Вместе с тем, 50% респондентов стремятся снизить вес, а еще 50% предпочитают его поддерживать. Следовательно, доминирующие мотивы женщин связаны в первую очередь с эстетическими и физическими целями: снижение жировой массы тела (92,9%), общий эстетический визуальный эффект (86,7%), улучшение фигуры и пропорций, а также повышение привлекательности.

Большинство респондентов (46,7%) указывают на важность занятий как средства снятия стресса и улучшения настроения. Женщины отмечают, что занятия фитнесом положительно влияют на их эмоциональное состояние. Следовательно, психологические аспекты также играют значительную роль: снятие стресса, улучшение настроения, повышение уверенности в себе и преодоление тревоги являются важными факторами регулярных занятий.

Социальные мотивы (общение, поиск новых друзей, соответствие модным тенденциям) оказались менее значимыми. Большинство респондентов нейтрально или отрицательно относятся к социальной составляющей фитнеса. Результаты опроса показывают, что женщины не стремятся к активному поиску новых социальных связей в рамках фитнес-активности.

Самодисциплина и личностное развитие высоко ценятся среди опрошенных, тогда как соревновательные цели практически не являются мотиватором.

Заключение. Основу мотивации женщин к занятиям джампинг-фитнесом составляют стремление к улучшению внешнего вида, коррекции фигуры, а также поддержанию психоэмоционального баланса. Полученные данные могут быть использованы для оптимизации фитнес-программ, повышения их эффективности и привлекательности для целевой аудитории.

1. Трофимова, О.С. Методика комплексного применения аэробных программ на занятиях с женщинами 30–35 лет / О.С. Трофимова, Е.А. Мазуренко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2023. - № 6 (220). - С. 427–430.

СВЯЗЬ ВРЕМЕНИ ЭЛЕМЕНТА ТРОЙНОГО ПРЫЖКА С РЕЗУЛЬТАТОМ

Голякович А.А.,

студент 2 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Тишутин Н.А., преподаватель

Ключевые слова. Тройной прыжок, корреляция, шаг, прыжок, отталкивание, полет.
Keywords. Triple jump, correlation, step, jump, take-off, flight.

Тройной прыжок справедливо считается одной из наиболее сложно-координационных дисциплин в легкой атлетике, где конечный результат напрямую зависит от эффективного выполнения всех фаз прыжка. В современных условиях непрерывного роста спортивных достижений особую актуальность приобретает поиск ключевых элементов техники, в наибольшей степени обуславливающих спортивный результат [1]. Это позволяет оптимизировать тренировочный процесс, сосредотачивая внимание на отработке наиболее значимых компонентов упражнения.

Цель исследования: проанализировать взаимосвязь между временными характеристиками основных элементов тройного прыжка и его итоговым результатом.

Материал и методы. В качестве исходных данных для исследования были использованы видеозаписи финальных попыток в тройном прыжке среди мужчин в рамках Чемпионата мира по легкой атлетике 2022 года. Выборка состояла из 20 успешных (засчитанных) попыток, выполненных атлетами высшего уровня. Данный подход обеспечил репрезентативность данных и позволил анализировать технику в условиях максимальной соревновательной нагрузки.

Анализ видеозаписей проводился с применением специализированного программного обеспечения для биомеханического анализа «Kinovea». В рамках анализа для каждой из трех фаз прыжка – «скачка», «шага» и «прыжка» – с точностью до миллисекунды (мс) определялась ее выполнения. Процедура измерения временного параметра для каждой фазы была стандартизирована и заключалась в следующем: началом фазы считался кадр первого касания дорожки опорной ногой после фазы полета; окончанием фазы считался кадр полного отрыва этой же ноги от дорожки для перехода к следующей фазе полета. Время выполнения фазы рассчитывалось как временной интервал между этими двумя событиями.

Обработка данных и статистический анализ проводились с использованием программного пакета Microsoft Excel 2010. Для оценки силы и направленности взаимосвязи между временем выполнения каждой фазы прыжка и общим результатом был применен