

Зулпукарова Олмаскан Тагаевна

соискатель, магистрант

Научный руководитель

Петрова Наталья Геннадьевна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Московский педагогический
государственный университет»

г. Москва

ФОРМИРОВАНИЕ У ЖЕНЩИН 25–35 ЛЕТ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС-КЛУБА

Аннотация: в статье рассмотрены условия формирования мотивации у женщин 25–35 лет к занятиям физкультурно-оздоровительной направленности, их отношение к занятиям физическими упражнениями, которое позволяет улучшить антропометрические показатели и уровень физической подготовленности. Автор обращает внимание на особенности формирования данной мотивации в условиях фитнес-клуба.

Ключевые слова: фитнес, фитнес-клуб, тренировка, мотивация женщин, здоровье, физкультурно-оздоровительные занятия, тренировочная программа.

Введение. В настоящее время все больше внимания уделяется социально значимым вопросам сохранения и укрепления здоровья населения, а также профилактике различных заболеваний. Это нашло отражение в таких документах, как Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 24.11.2020 №3081-р (ред. от 29.04.2023).

Решение данной проблемы возможно прежде всего, за счет повышения двигательной активности, улучшения физического состояния и совершенствования физкультурно-оздоровительной работы.

Возрастной период женщин от 25 до 35 лет для теории и методики физического воспитания и оздоровительной физической культуры характеризуется как наиболее важный, так как является переломным, что проявляется в снижении физической активности. Основными причинами снижения физической активности являются отсутствие свободного времени, а также, желания и интереса к занятиям физическими упражнениями. Ученые, такие как Т.В. Левченкова, в своих работах отмечают, что эффективные занятия фитнесом разной направленности позволяют сохранить и повысить на продолжительное время показатели функциональной и физической подготовленности женского организма, и создают надежные условия для формирования у них устойчивых мотивов и потребностей в физической активности на протяжении последующих лет жизни.

По мнению исследователей Н.И. Романенко, А.А. Тимофеева, привлечение населения к занятиям физическими упражнениями определяется уровнем сформированности оздоровительной мотивации. Учитывая это, в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года», указано, что основная задача – это реализация научных исследований по раскрытию увлечений, потребностей и мотиваций многообразных групп населения в занятиях физическими упражнениями.

Методы и организация исследования. В нашем исследовании мы изучаем мотивацию женщин к занятиям физической культурой. Целью данной работы является повышение мотивации и вовлеченности женщин в физкультурно-оздоровительные занятия. Исследование мотивации у женщин к физкультурно-оздоровительной деятельности изучались О.Е. Лихачевым, М.Н. Кудяшевым.

Таким образом, ученые Е.Г. Сайкина, Т.Р. Соломахина и Т.В. Левченкова сходятся во мнении, что улучшение показателей здоровья и в целом качества жизни у женщин прежде всего связано со специально организованной двигательной деятельностью, чему наиболее полно соответствуют занятия разной направленности в условиях фитнес-клуба. Очевидными преимуществами таких занятий является возможность выбора

времени и их вида, наличие необходимого инвентаря, руководство и контроль специалиста, возможность индивидуализации тренировочного процесса, чему в полной мере соответствуют занятия в фитнес-клубе. Однако при большой популярности данного направления не систематизированы требования к формированию мотивации занятий силовым фитнесом у женщин 25–35 лет. Отсутствие мотивации, нерегулярность и непостоянство посещения занятий женщинами, лёгкость в отказе от занятий, отсутствие потребности в регулярных занятиях – это серьезная проблема.

На данный момент существует мало исследований, которые изучают механизм формирования мотивации к здоровому образу жизни и ценностных ориентаций женщин. Используемые методики повышения мотивации недостаточно изучены, систематизированы и не дают должного результата. Изучением проблемы мотивов занятий физическими упражнениями и спортом занимались Ю.В. Палайма, А.Ц. Пуни, В.А. Соколов и др.

На основании исследований Л.И. Божовича, О.В. Дашкевич, В.И. Ковалева, А.М. Матюшкина, очевидно, что огромное значение в вовлечении человека в фитнес имеет правильно построенная беседа, а особенно она важна для женщин 25–35 лет. Основываясь на нейтральных сведениях, полученных о занимающемся, можно предположить оптимальный формат и эмоциональный фон занятия. Кроме того, стоит постоянно интересоваться мнением занимающейся женщины о том или ином виде деятельности и её предпочтениями.

Для определения оптимального формата тренировки женщин рассмотрим схему, основанную на сочетании классификационных параметров направлений фитнеса. Необходимо учитывать психологический комфортный выбор, который заключается в том, что человеку удобнее всего принимать решение при наличии выбора из ограниченного числа вариантов.

Систематические физкультурно-спортивные занятия оказывают положительное влияние не только на женский организм, но и на личностные качества занимающихся, в первую очередь морально-волевые, такие как

мотивация, целеустремленность, настойчивость, трудолюбие. Также, в процессе этих занятий у женщин появляется чувство бодрости, жизнерадостности. Все это позволяет решать задачи нравственного воспитания женщин и укреплять собственный социальный статус в общественной и семейной жизни.

Доказано, что положительное отношение к двигательной активности может сформироваться только при соответствии целей и мотивов занимающихся. Внутренняя мотивация к занятиям физическими упражнениями тесно связана с получением чувства удовлетворения от самого процесса занятий, это происходит в том случае, когда внешние мотивы соответствуют физическим возможностям занимающихся.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование мотивации женщин 25–35 лет, занимающихся фитнесом и физической культурой, нами осуществлялось путем опроса по методике «Оценка мотивации к занятиям физической культуры» (Безруких М.М.). В исследовании приняли участие женщины, посещающих фитнес-клуб «Ананас», г. Москва, ул. Генерала Белобородова 11, 20 человек. В целях систематизации, обработки и анализа полученных данных были определены количественные оценки в интервале от 1 до 10 баллов утверждениям, характеризующим мотивы: сохранение здоровья, удовольствия, общения, спортивных интересов, обретение новых навыков, двигательная активность, соперничество, подражание, привычка, положительные эмоции и другие (см. таблицу 1).

Мотивы к занятиям фитнесом у женщин 25–35 лет по результатам анкетирования.

Таблица 1

А-ведущий мотив, В-усредненный мотив, С-не значимый мотив

№п\п	Мотив	Среднее значение	Уровень значимости
1	Удовольствие	9,5	А
2	Общение	8,0	А
3	Спортивные интересы	5,0	С
4	Самосовершенствование	7,5	В
5	Привычка	6,0	В
6	Подражание	5,0	С
7	Сохранение здоровья	9,1	А
8	Двигательная активность	6,3	В
9	Соперничество	6,3	В
10	Долг	9,0	А
11	Оценка окружающих	6,0	В
12	Положительные эмоции	9,3	А
13	Навыки	8,0	А

Для большинства респондентов занятия в тренажерном зале являются фактором улучшения внешнего вида, фигуры, сохранения и укрепления здоровья. Побуждение к укреплению здоровья определяет мотивы к общему улучшению физической подготовленности и к улучшению деятельности сердечно-сосудистой системы. Большинство занимающихся указывают на общее улучшение физической подготовленности в качестве оценки результата занятий. Психологический фактор обуславливается двумя практически равными составляющими: антистрессовым влиянием занятий фитнесом, получением удовольствия, чувством радости на занятиях.

Выводы и рекомендации. Результаты анкетирования говорят о том, что положительное отношение к физической культуре есть у большинства опрошенных женщин. Данные исследования позволяют выделить наиболее актуальные, действенные мотивы к занятиям фитнесом, мотивы, не оказывающие существенного побуждающего влияния на двигательную активность. Респонденты понимают значимость выполнения физических упражнений для повышения уровня собственного здоровья (более 90%). Работа

над фигурой, как составная часть укрепления и сохранения здоровья, является также ведущим мотивом занятий фитнесом. Большинство респондентов получают удовольствие от двигательной активности. С утверждением «фитнес – это неотъемлемая часть здорового образа жизни» также согласилось подавляющее большинство женщин. Кроме всего, опрошенными выделены мотивы приобретения практических навыков, мотив положительных эмоций и внутренний мотив долга. Для значительной части женщин, занимающихся фитнесом, значимой является возможность общения с соратниками и друзьями во время занятий. Несмотря на то, что это желание не является ведущим мотивом, стимулирующим к занятиям фитнесом и физической культурой, исследование показало, что некоторые женщины стремятся стать победительницами проводимых в ходе занятий соревнований. Аналогичная тенденция наблюдается в проявлении мотива к подражанию.

Заключение. Наше исследование позволило выделить значимые и малозначимые мотивы женщин к занятиям физической культурой и фитнесом. Отталкиваясь от данных исследования, можно в дальнейшем более эффективно организовывать занятия фитнесом, с отсылкой к мотивации занимающихся, корректировать содержание занятий. Результаты исследования ориентируют на расширение применения фитнес-программ, направленных на высокий оздоровительный эффект, позволяющих добиться результатов в коррекции фигуры, здоровья сердечно-сосудистой системы, приобретения новых навыков, расширения кругозора занимающихся.

Список литературы

1. Антипенкова И.В. Результаты длительных занятий в женских группах оздоровительной направленности / И.В. Антипенкова // Проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов и развития массовой физической культуры: межвуз. сб. науч. тр. – Смоленск, 2003. – С. 74–76.

2. Борисова Ю.Б. Становление функциональной подготовленности женщин при занятиях аэробикой / Ю.Б. Борисова, И.Г. Сидорова // Физическая культура и спорт - основа здоровья нации: материалы IV студенческой заочной Международной научной конференции, посвященной 85-летию образования ИрГТУ (Иркутск, 27–29 апреля 2015 г.). – Т. 2. – Иркутск: Иркутский национальный исследовательский технический университет, 2015. – С. 383–387. – EDN TUAGVD

3. Венгерова Н.Н. Трёхфазное построение физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами зрелого возраста / Н.Н. Венгерова, Ж.А. Иванова // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – №2 (36). – С. 28–31. – EDN INTZDB

4. Венгерова Н.Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста: монография / Н.Н. Венгерова. – СПб.: НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, 2011. – 251 с. – EDN VRORUP

5. Лисицкая С.И. Социологический анализ доминирующих мотиваций, занимающихся в фитнес-клубах / Т.С. Лисицкая, С.И. Кувшинникова // Тренер. – 2004. – №2. – С. 37–38

6. Маслова И.Б. Системные механизмы адаптации организма женщин к фитнес-нагрузкам / И.Б. Маслова // Материалы 1 Всерос., с междунар. участием, конф. по управлению движением (14–17 марта 2006 г.). – Великие Луки, 2006. – С. 53–54.

7. Поваров В.И. Проблема снижения мотивации у клиентов фитнес клубов / В.И. Поваров // Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры. – 2017. – С. 107–110. – EDN ZDLIMP

8. Романенко Н.И. Особенности мотивации женщин среднего возраста к различным видам двигательной активности / Н.И. Романенко, О.С. Филимонова // Актуальные проблемы развития спортивных танцев, аэробики и фитнеса: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции (28–29 октябрь 2010 г.). – Волгоград: ВГАФК, 2010. – С. 60–62. – EDN ZRRYID

9. Савин С.В. Концепция и технологии оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста / С.В. Савин, О.Н. Степанова. – М.: Перспектива, 2020. – 264 с. – EDN TLHMUQ