

МОТИВАЦИЯ ЖЕНЩИН К ЗАНЯТИЯМ ФИТНЕСОМ

Счастливецва И.В., Веретенникова А.В.

Юргинский технологический институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Национальный исследовательский Томский политехнический университет», Юрга Россия, (652050, г. Юрга, Кемеровской обл., ул. Ленинградская 26), e-mail: irislavnasch@yandex.ru

Основной проблемой оздоровительного фитнеса является поддержка посещаемости занятий теми людьми, которые начали заниматься. Проведено анкетирование девушек (женщин), занимающихся фитнесом в ЮТИ ТПУ, с целью определить мотивацию занятием фитнесом и тестирование по методике САН до занятия и после него для определения влияния занятия на самочувствие. Основным фактором, определяющим занятия фитнесом, является фактор «здоровье». На последующих местах расположились факторы – внешний вид, психологический и социальный. Анализ проведенных тестов по методике САН показал, что после занятий данные показатели у большинства занимающихся увеличиваются, что говорит о правильно подобранной нагрузке на занятия. Уменьшаются показатели у лиц, которые занимаются 1–3 месяца или посещают занятия не регулярно. Полученные результаты соответствуют данным, приведенным в специальной и научной литературе.

Ключевые слова: фитнес, мотивация, самочувствие, активность, настроение.

MOTIVATION OF WOMEN TO OCCUPATIONS BY FITNESS

Schastlvtseva I.V., Veretennikova A.V.

Yurginsky institute of technology (branch) federal public budgetary educational institution of higher education "National research Tomsk polytechnical university", Yurga Russia, (652050, Yurga, Kemerovo Region, Leningradskaya St. 26), e-mail: irislavnasch@yandex.ru

The main problem of improving fitness is support of attendance of occupations by those people who started being engaged. Questioning of the girls (women) who are engaged in fitness in YuTI TPU, with the purpose to determine motivation by occupation by fitness, and testing by a technique SAN before occupation and after it for definition of influence of occupation on health is carried out. The major factor defining occupations by fitness, the factor "health" is. On the subsequent places factors – appearance, psychological and social settled down. The analysis of the carried-out tests by a technique the DIGNITY showed that after classes these indicators at the majority of the engaged increase that speaks about correctly picked up loading on occupation. Indicators at persons who 1-3 months are engaged decrease or visit occupations not regularly. The received results correspond to the data provided in special and scientific literature.

Keywords: fitness, motivation, health, activity, mood.

В условиях современного мира с появлением устройств, облегчающих трудовую деятельность (компьютер, техническое оборудование), резко сократилась двигательная активность людей по сравнению с предыдущими десятилетиями. Прогресс дарит человеку множество самых совершенных приспособлений, способных избавить нас от любой физической нагрузки. Мышцы лишаются необходимой тренировки, слабеют и постепенно атрофируются. Сегодня чисто физический труд не играет существенной роли, его заменяет умственный. Интеллектуальный труд резко снижает работоспособность организма. Слабость мышечной ткани отрицательно сказывается на работе всех органов и систем организма человека, нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе физического труда. Это, в конечном итоге, приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также к различного рода заболеваниям.

Люди осознают, что определенная доза физической активности просто необходима для сохранения здоровья. Чрезвычайно большое значение приобретает физическая активность для женщин, способствуя их нормальному репродуктивному развитию.

Адекватная двигательная активность – наиболее эффективный путь отсрочки изменений, связанных с процессом старения, и залог здоровья в последующие годы, так как движение – это биологическая потребность человека. Современная пропаганда здорового образа жизни создает предпосылки для занятий спортом и фитнесом. Все больше женщин в разных странах обращаются к спортивно-оздоровительным занятиям, с целью улучшения самочувствия и здоровья в целом. Двигательная активность, осуществляемая в процессе оздоровительно-физкультурной тренировки, и должна давать женщине физическое и эмоциональное наслаждение.

Все большую популярность в последние годы приобрел фитнес. В английском языке используется выражение «to be fit», что можно перевести как «быть в форме». В учебнике Э.Т. Хоули и Б.Д. Френкса «Оздоровительный фитнес» можно прочитать определение: «Общий фитнес – это стремление к оптимальному качеству жизни, включающему социальный, психический, духовный и физический компоненты». Нередко специалисты используют термин «положительное здоровье». Цель фитнес-тренировок – начальное повышение результатов до оптимального уровня и последующее поддержание этого уровня в течение как можно более длительного времени.

Основной проблемой оздоровительного фитнеса является поддержка посещаемости занятий теми людьми, которые начали заниматься, потому что по данным специальной литературы 50 % участников по различным программам прекращают занятия в течение 6 месяцев [1].

Главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной, является мотивация [2].

Мотивация – побуждение к действию; динамический процесс психофизиологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности (1). Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом [4].

Мотив – это материальный или идеальный предмет, достижение которого выступает смыслом деятельности. Мотив представлен субъекту в виде специфических переживаний, характеризующихся либо положительными эмоциями от ожидания достижения данного предмета, либо отрицательными, связанными с неполнотой настоящего положения.

Мотив – одно из ключевых понятий психологической теории деятельности, разрабатывавшейся ведущими советскими психологами А.Н. Леонтьевым и С.Л. Рубинштейном. Наиболее простое определение мотива в рамках этой теории: «Мотив – это опредмеченная потребность» [3].

Сформированное обоснование своего поступка, действия – мотив. Это внутреннее состояние личности, которое определяет и направляет ее действия в каждый момент времени. Именно мотивационно-ценностный компонент отражает активно-положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, волевых усилий, направленных на практическую и познавательную деятельность. В исследованиях Л.И. Божовича, О.В. Дашкевич, В.И. Ковалева, А.М. Матюшкина выявлена важная роль познавательных мотивов для решения фундаментальных проблем развития и активности личности, эффективности обучения, формирования склонностей и способностей, что делает особенно актуальным изучение механизмов формирования познавательных интересов.

На данный момент существует мало исследований, которые изучают механизм формирования здорового образа жизни и ценностных ориентаций женщин. Используемые методики повышения мотивации недостаточно изучены, систематизированы и не дают должного результата. Проблемой изучения мотивов занятий физическими упражнениями и спортом занимались А. Ц. Пуни, Ю. В. Палайма, В. А. Соколов и др. Нами данная проблема изучалась на основе анализа и обобщения литературных данных и анкетирования девушек и женщин, занимающихся фитнесом в ЮТИ ТПУ.

Цель исследования – определить мотивацию женщин к занятиям оздоровительным фитнесом.

Методы исследования – изучение и анализ литературных источников, методы социологических исследований (анкетирование, опрос), методика САН.

Анкета была условно разделена на две части. В первой части анкеты были сформулированы вопросы общего характера для выявления социальных характеристик. Вторая часть – посвящена вопросам, непосредственно выявляющим мотивацию занимающихся.

Занятия по фитнесу в институте проводятся уже в течение 6 лет. В анкетировании приняли участие 30 человек. Наибольший процент занимающихся приходится на возраст 17–

24 года – 51,8 % (это студентки института); 25–34 года – 22,2 %; 35–44 – 11,2 %; 44 и старше – 14,8 %.

Практически все участники опроса занимаются умственным трудом, то есть как раз та категория населения, которая остро нуждается в двигательной активности.

Большая часть занимающихся (70,4 %) регулярно посещает занятия и получает удовольствие от проведенного занятия.

Критерий систематичности и длительности занятий физическими упражнениями важен со всех сторон. Он показывает устойчивый характер отношения занимающихся к занятиям фитнесом. Менее 1 года занимаются 29,6 %. 40,8 % посещают занятия фитнесом в ЮТИ ТПУ в течение 1–3 лет. 29,6 % занимаются более 3-х лет. То есть можно заключить, что респонденты удовлетворены занятиями и продолжают их посещать.

Во второй части анкеты респондентам было предложено проранжировать по степени важности для занимающихся пять факторов, определяющих мотивацию занятий фитнесом (диаграмма 1).

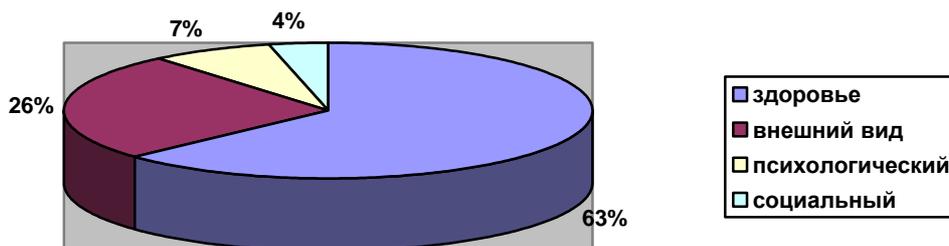


Диаграмма 1. Факторы, определяющие мотивацию к занятиям

Как видно из диаграммы, 63 % респондентов основным фактором назвали фактор «здоровье», который определяют три мотива:

- 1) общее улучшение физической подготовленности;
- 2) улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы (кардиотренированность);
- 3) позитивное влияние состояния опорно-двигательного аппарата (улучшение осанки, уменьшение болей в области суставов, спины и пр.).

На втором месте 25,9 % – «внешний вид», определяющий:

- 1) общее снижение веса тела;
- 2) коррекция фигуры, под которой понимается специальная тренировка, направленная на улучшение телосложения, коррекцию отдельных частей тела;
- 3) увеличение мышечной массы.

Следующим по значимости стал психологический фактор – 7,4 %, имеющий такие мотивы, как:

1) антистрессовое влияние занятий фитнесом (снятие напряжения, появление чувства расслабленности);

2) получение удовольствия, чувства радости на занятиях.

Затем идет социальный фактор – 3,7 %, имеющий мотивы:

1) приобретение друзей и расширение круга знакомых;

2) уважительное отношение окружающих (престижность положения);

3) достижение большей уверенности в себе, ощущение собственной значимости.

Познавательный фактор не был выделен никем из респондентов.

Также все занимающиеся прошли тестирование по методике САН до проведенного занятия и после.

Методика САН является разновидностью опросников состояний и настроений. Разработан В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай, М.П. Мирошниковым в 1973 г. При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния – самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существует континуальная последовательность промежуточных значений.

САН нашел широкое распространение при оценке психического состояния человека, психоэмоциональной реакции на нагрузку, для выявления индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций.

Самочувствие – это комплекс субъективных ощущений, отражающих степень физиологической и психологической комфортности состояния человека, направление мыслей, чувств и т.п. Самочувствие может быть представлено в виде некоторой обобщающей характеристики (плохое – хорошее самочувствие, бодрость, недомогание и т.п.), а также может быть локализовано по отношению к определенным формам ощущения.

Активность –

1) всеобщая характеристика живых существ, их собственная динамика как источник преобразования или поддержания жизненно значимых связей с окружающей средой, имеющая свою иерархию: химическая, физическая, нервная психическая активность, активность сознания, личности, группы, общества. Активность строится в соответствии с вероятностным прогнозированием развития событий в среде и положением в ней организма;

2) одна из сфер проявления темперамента, которая определяется интенсивностью и объемом взаимодействия человека с физической и социальной средой. По этому параметру человек

может быть инертным, пассивным, спокойным, инициативным, активным или стремительным.

Настроение – сравнительно продолжительные, устойчивые состояния человека, которое может быть представлено как:

1) эмоциональный фон (приподнятое – подавленное), т.е. являться эмоциональной реакцией не на непосредственные последствия конкретных событий, а на их значение для субъекта в контексте общих жизненных планов, интересов и ожиданий;

2) четко идентифицирует состояние (скука, печаль, тоска, страх, увлеченность, радость, восторг и пр.). Настроение в отличие от чувств всегда направлено на тот или иной объект. Настроение, будучи вызванным определенной причиной, конкретным поводом, проявляется в особенностях эмоционального отклика человека на воздействия любого характера.

Анализ проведенных тестов показал, что после занятий показатель «самочувствие» поднимается на 0,6; показатель «активность» – на 0,7 и показатель «настроение» – на 0,3 (диаграмма 2).

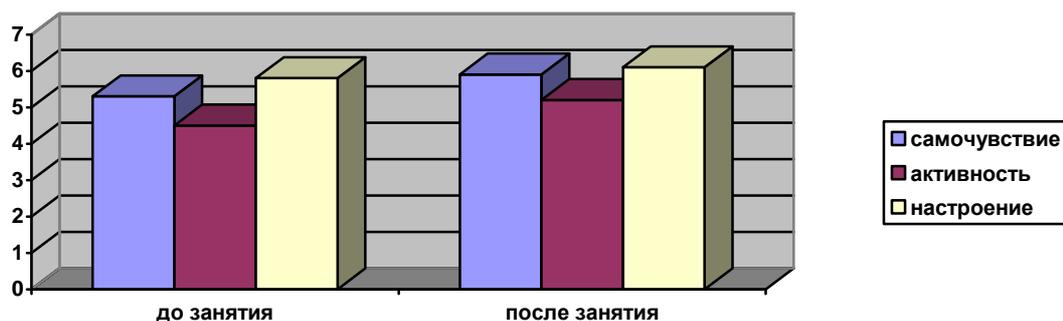


Диаграмма 2. Анализ САН до и после занятия

При этом хочется отметить, что у некоторых респондентов после проведенного занятия показатели САН снижаются, но это происходит у тех девушек (женщин), которые занимаются фитнесом только 1–3 месяца, или посещают занятия не достаточно регулярно.

Выводы: результаты опроса респондентов свидетельствуют о том, что приоритетными факторами, определяющими мотивацию занятий респондентов фитнесом в ЮТИ ТПУ, являются: укрепление здоровья, внешний вид и получение чувства радости на занятиях. Следует учитывать, что приверженность к двигательной активности во многом зависит от личностных свойств людей. Как показало тестирование, большинство респондентов, посещающих фитнес-занятия, положительно настроены на физическую активность и воспринимают физическую нагрузку как удовольствие. Полученные результаты соответствуют данным, приведенным в специальной и научной литературе.

Также следует помнить, что мотивация – это не постоянная величина, она меняется в зависимости от среды [5-7]. Создание положительной среды (условий) в значительной степени повышает уровень мотивации.

Список литературы

1. Беляничева В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Вып. 2. – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2009. – 6 с. В.В. Беляничева, Н.В. Грачева. Научная статья.
2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания. – СПб., 2002.
3. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Смысл, Академия, 2005. – 352 с.
4. Рогов М.Г. Ценности и мотивы личности в системе непрерывного профессионального образования: дис. ... д-ра психол. наук. – Казань, 1999. – 349 с.
5. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. – М.: Коммерческие технологии, 2001. – 316 с.
6. Уэйберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.
7. Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании. Ч. 1. Концептуальные и прикладные основы социальной психологии. – М.: Владос, 1995. – 542 с.

Рецензенты:

Скалон Н.В., д.п.н., профессор, ФГБОУ ВПО Кемеровский государственный университет, г. Кемерово.

Пальянов М.П., д.п.н., профессор, ФГБОУ ВПО Юргинский технологический институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Национальный исследовательский Томский политехнический университет», г. Юрга.