

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ДЕВУШЕК 18 – 25 ЛЕТ К ЗАНЯТИЯМ ФИТНЕСОМ

В.В. Никонова, 4 курс

*Научный руководитель – **И.Н. Григорович, к. п. н., доцент***

Полесский государственный университет

Актуальность. В современных условиях в связи с появлением устройств, которые облегчают трудовую деятельность, резко сократилась двигательная активность и люди понимают, что определенная доза физической активности просто необходима им для сохранения здоровья. Это в свою очередь предполагает, что большое значение приобретает именно физическая активность для женщин, способствуя их репродуктивному развитию [5].

Основной проблемой фитнеса, как и другого любого вида физкультурной деятельности является поддержка посещаемости занятий теми людьми, которые начали заниматься, поэтому решающим компонентом для успешного выполнения физкультурно–оздоровительной деятельности является мотивационно–ценностный компонент, который отражает активно–положительное эмоциональное отношение к физической культуре, систему мотивов и убеждений, волевых усилий,

направленных на практическую и познавательную деятельность. В связи с чем, рассмотрение и углубленное изучение данного аспекта, на наш взгляд, является актуальным [1, 2, 3].

Постановка задач. В ходе исследования необходимо было решить следующие задачи:

1. Выявить особенности мотивационной структуры девушек 18–25 лет к занятиям оздоровительным фитнесом.

2. Определить влияние занятий оздоровительным фитнесом на психо–эмоциональное состояние девушек 18–25 лет.

Для решения поставленных задач применялись методы:

– метод социологических исследований – анкетирование. Для изучения интереса занимающихся к занятиям фитнесом нами была разработана анкета, которую мы разделили на две части: в первой части анкеты были поставлены вопросы социального характера, вторая часть – это вопросы, которые непосредственно выявляют мотивацию занимающихся);

– методика САН (методика диагностики самочувствия, активности и настроения);

– методы математической статистики: среднее значение; стандартное отклонение; ранжирование; шкалирование [4].

Результаты исследования. В анкетировании приняли участие 18 человек, из которых на возраст 18–21 года приходится 78,8 %; 22–25 лет – 21,2 %. 71 % занимающихся регулярно посещает занятия в течение 1–3 лет и получает удовлетворение от проведенных занятий, а 29 % занимаются менее 1 года. Во второй части анкеты мы предложили респондентам распределить по степени важности пять факторов, определяющих мотивацию занятий фитнесом (диаграмма).

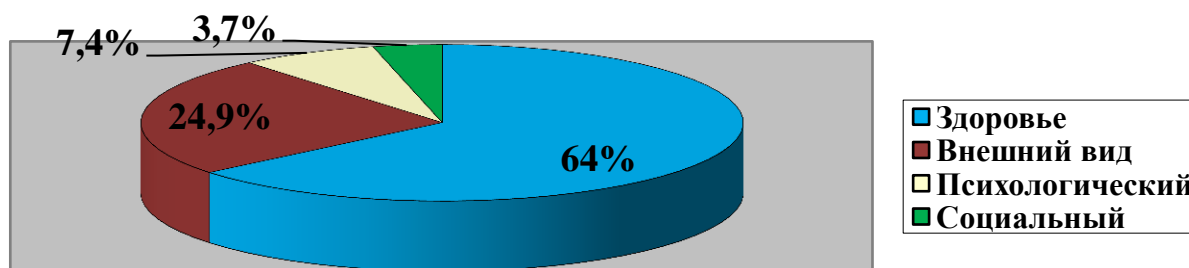


Диаграмма – Факторы, определяющие мотивацию к занятиям

Как видно из диаграммы, 64 % респондентов основным фактором назвали фактор «здоровье», под которым понимается улучшение физической подготовленности, деятельности сердечно–сосудистой системы и положительное влияние на состояние опорно–двигательного аппарата.

На втором месте 24,9 % – «внешний вид», определяющий: общее снижение веса тела либо увеличение мышечной массы; коррекцию фигуры.

Следующим по значимости стал психологический фактор – 7,4 %, имеющий такие мотивы, как: антистрессовое влияние занятий фитнесом; получение удовольствия и чувства расслабленности на занятиях.

Затем идет социальный фактор – 3,7 %, под которым понимается: достижение большей уверенности в себе и ощущение собственной значимости, а также приобретение друзей и расширение круга знакомых.

5–й фактор – познавательный не был выделен никем из респондентов.

Кроме того мы провели тестирование всех занимающихся по методике САН до и после 4–х занятий (таб. 1).

Анализ проведенных тестов показал, что после занятий средний показатель «самочувствие» поднимается у занимающихся на 0,6 и равен 5,7 балла; показатель «активность» – на 0,7 и составляет 5,0 балла и показатель «настроение» – на 0,3 балла и составил соответственно 6,6 балла.

В группе девушек, которые считают главным мотивом занятий фактор «здоровье», после занятий показатель «самочувствие» повышается на 0,7 балла и составляет – 5,7 баллов; показатель «активность» – на 0,9 и составляет 6,8. А вот показатель «настроение» поднимается всего лишь на 0,3 балла и после занятий составляет 6,2 балла.

В группе девушек, ведущим фактором которых является «внешний вид» показатели самочувствия до и после занятий имеют следующие результаты: до – 4,8: после – 5,2 балла (+0,4); актив-

ности – до – 4,9: после – 5,6 балла (+ 0,7). А настроение у этих девушек повышается также на 0,3 балла и после занятий составляет 5,7 балла.

«Психологический» фактор, к которому относится: антистрессовое влияние занятий фитнесом (снятие напряжения, появление чувства расслабленности); получение удовольствия и чувства радости на занятиях показывает, что после занятий у девушек этой группы все показатели существенно повышаются: «самочувствие» на 0,6 (до – 5,2: после – 5,8 балла); «активность» – на 0,7 (до – 5,0: после – 5,7 балла) и «настроение» – на 0,7 балла (до – 6,1: после – 6,8 балла).

Приобретение друзей и расширение круга знакомых; уважительное отношение окружающих (престижность положения); достижение большей уверенности в себе и ощущение собственной значимости – это все «социальный» фактор, который 7,4 % девушек выбрали определяющим при занятиях фитнесом. При анализе показателей САН до и после занятий в этой группе можно отметить совсем другую тенденцию. Для них менее значимы факторы здоровья и внешнего вида («самочувствие» и «активность» поднимаются лишь на 0,3 балла и составляют после занятия 4,2 и 4,3 балла), а вот настроение у них значительно улучшается (+ 0,7 и после занятия составляет 5,0). Это можно объяснить тем, что для девушек самое главное получить удовлетворение от общения в группе, уважительного отношения окружающих и ощущение собственной значимости.

Таблица – Динамика самочувствия, активности и настроения до и после занятий фитнесом ($X \pm \sigma$)

Определяющий мотив	До занятий (σ)			После занятий (σ)		
	С	А	Н	С	А	Н
Фактор «здоровье»	4,9 ± 0,3	5,9 ± 0,2	5,9 ± 0,3	5,6 ± 0,3	6,8 ± 0,1	6,2 ± 0,2
Фактор «внешний вид»	4,8 ± 0,3	4,9 ± 0,4	5,4 ± 0,3	5,2 ± 0,3	5,6 ± 0,4	5,7 ± 0,3
«Психологический» фактор	5,2 ± 0,4	5,0 ± 0,4	6,1 ± 1,2	5,8 ± 0,9	5,7 ± 0,7	6,8 ± 0,6
«Социальный» фактор	3,9 ± 0,4	4,0 ± 0,6	4,3 ± 0,6	4,2 ± 0,9	4,3 ± 0,2	5,0 ± 0,8

Таким образом, можно заключить, что направленность мотива оказывает влияние на самочувствие, активность и настроение девушек в процессе занятий фитнесом и каждый получает удовлетворение от таких занятий.

Выводы. По результатам исследования сделаны следующие выводы:

1. Основным фактором, определяющим занятия фитнесом, является фактор «здоровье» (64 %). На последующих местах расположились факторы – внешний вид 24,9 %, психологический (7,4 %) и социальный (3,7 %).

2. Занятия оздоровительным фитнесом оказывают разнонаправленное влияние на психоэмоциональное состояние девушек 18–25 лет. У девушек, основными мотивами занятий фитнесом которых были «здоровье» и «внешний вид», существенно повышаются показатели самочувствия и активности (на 0,7–0,9 балла). В то время как настроение повышается только на 0,3 балла. На наш взгляд это обусловлено тем, что девушки пришли заниматься оздоровительным фитнесом с целью снижения веса тела, коррекции фигуры, улучшения телосложения, а не с целью общения.

Результаты девушек, которые определяющими мотивами занятий выбрали «психологический» и «социальный» факторы, показали, что только настроение у них увеличивается значительно (+ 0,7 балла), а активность и самочувствие лишь на 0,3 балла. Для них занятия – это, в первую очередь, приобретение друзей, достижение большей уверенности в себе и получение удовольствия и чувства радости.

Список использованных источников

1. Ананьев, Б.Г. Избранные труды по психологии. В двух томах. Том 1 / Б.Г. Ананьев. – Издательство: Санкт-Петербургского университета, 2007. – 84 с.
2. Беляничева, В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Вып. 2 / В.В. Беляничева. – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2009. – 6 с.
3. Белова, Т.Ю. Комплексный подход в формировании мотивационно-ценностных ориентаций в учебно-тренировочном процессе студентов специализации «Легкая атлетика» в техническом вузе // Актуальные вопросы безопасности, здоровья при занятиях спортом и физической культурой: в 2 т. / Т.Ю. Белова. – Томск: ТГПУ, 2004. – С. 21–25.
4. Слостенин, В.А. Педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. / В.А. Слостенин. – М.: Академия, 2007. – 567 с.

5. Шилько, В.Г. Педагогические основы формирования физической культуры студентов / В.Г. Шилько. – Томск: Томский гос. ун–т, 2001. – 188 с.