

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИТНЕСОМ

Прыткова В.В., ТГУ, магистрант факультета психологии, Томск, E-mail:
valisimus@gmail.com

***Аннотация.** Статья посвящена проблеме формирования мотивации учащейся молодежи к занятиям фитнесом. Необходимость сохранения здоровья молодежи и низкая мотивация к здоровому образу жизни у молодежи определили причины исследования данной проблемы. Исследование мотивации учащейся молодежи к занятиям фитнесом является новым событием, прежде всего, в вопросах организации работы с молодежью с целью формирования здорового образа жизни. В статье проанализированы основные мотивы учащейся молодежи к занятием фитнесом для более эффективной работы с молодежью в направлении популяризации здорового образа жизни. Представлен сравнительный анализ основных факторов определяющих мотивацию учащейся молодежи к занятиям фитнесом. На примере анализа ответов на вопросы клиентов фитнес-клуба Super Gym были выявлены основные факторы мотивирующие молодых людей к занятиям фитнесом и структура этих факторов. Выявленные мотивы рассматриваются как основания для экспериментальной разработки и апробации эффективной модели формирования мотивации учащейся молодежи к занятиям фитнесом на базе фитнес-клуба Super Gym.*

***Ключевые слова:** фитнес, мотивация, учащаяся молодёжь, фактор, занятия.*

STUDY OF THE MOTIVATION OF STUDENTS TO FITNESS CLASSES

V. V. Prytkova,

TSU, Graduate student of the Faculty of Psychology, Tomsk, E-mail:

valisimus@gmail.com

Abstract: Article is devoted a problem of formation of motivation of students to fitness classes. The need to preserve the health of youth and low motivation for healthy lifestyle among young people identified the causes of the problem the Study of motivation of students to fitness classes is a new event, especially in the organization of work with youth with the goal of creating a healthy lifestyle. The article analyzes the main motives of students to fitness classes to work more effectively with young people in promoting healthy lifestyles. Presents a comparative analysis of the main factors determining the motivation of students to fitness classes. By analyzing the answers to the questions of the customers of the fitness club Super Gym were the main factors motivating young people to fitness classes and the structure of these factors. The identified motives are considered as the basis for the experimental development and testing of an effective model of formation of motivation of students to fitness classes on the basis of the fitness club Super Gym.

Key words: fitness, motivation, young students, the factor classes.

В XXI веке остро стоит вопрос сохранения и улучшения здоровья молодежи. Прогресс приводит к тому, что современная учащаяся молодежь

страдает от гиподинамии и постоянного стресса. Все чаще говорят о том, что данную проблему можно решить только через популяризацию здорового образа жизни в среде молодежи. А ключевой составляющей здорового образа жизни являются систематические занятия физическими упражнениями. И в молодежной среде все чаще можно услышать, что молодые люди предпочитают заниматься физическими упражнениями в фитнес-клубе, и систематически они это делают.

Проблем формирования здорового образа жизни у учащейся молодежи относится к числу наиболее значительных проблем современного общества. Изучение этой проблемы все более перемещается в центр внимания психологов, педагогов, медиков и других специалистов. Значительный теоретический потенциал для обоснования названной проблемы имеют психолого-педагогические, социологические, медицинские труды. Философами и социологами проблеме здорового образа жизни личности присвоен статус глобальной, затрагивающей жизнь общества в целом (П.А. Виноградов, О.А. Мильштейн, В.А. Пономарчук и др.). Психологами и педагогами проблема здорового образа жизни рассматривается с позиций психологии мотивации, сознания (Г. П. Аксенов, Р. Дитлс, И. О. Мартынюк, Л. С. Кобелянская и др.). Работы Вершинина В.С., Ефремова Д.В и др. свидетельствуют, что в психолого-педагогических исследованиях рассматриваются психологические аспекты мотивации к ведению здорового образа жизни. В медико-биологических направлениях проблема здорового образа жизни сводится к укреплению здоровья. Исследования Е.В. Соколовой, Р.С. Чистова, Е.Н. Яковлевой показали, что здоровый образ жизни может определяться демографическими показателями (полом, возрастом), семейным положением, уровнем образования, профессиональными особенностями, индивидуальными способностями, местом проживания, уровнем доходов человека и другими факторами. Несмотря на большое количество различных концепций, суть их сводится к тому, что здоровый образ жизни является оптимальным режимом

жизнедеятельности человека, обеспечивающим социальное, физическое и нравственное благополучие.

Фитнес-это система занятий физической культурой, включающая не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало. Если не работает один из компонентов, то не действует и вся система. Таким образом, фитнес решает задачи оздоровления, сохранения здоровья, а также реабилитации организма. Сегодня фитнес - это увлекательные и полезные занятия спортом для людей всех возрастов. [1]

Основной проблемой оздоровительного фитнеса является поддержка посещаемости занятий тех людей, которые начали заниматься, потому что по данным специальной литературы, 50 % участников различных программ прекращают тренировки в течение 6 месяцев. [2]

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

В толковом словаре русского языка Ефремовой дано следующее определение понятия «мотивация»: «Мотивация – наличие причинно-следственной связи между чем-л. (поступками, действиями, явлениями)» [3]

Исследование мотивации учащейся молодежи к занятиям фитнесом проводилось на базе фитнес-клуба Super Gym.

В клубе имеется тренажерный зал, два зала для групповых занятий, зал для персонального тренинга. Режим работы клуба по будням с 7-30 до 22-00, суббота с 8-00 до 20-00, воскресенье – выходной.

В среднем клуб посещает ежемесячно 700 человек. 50% клиентов это молодые люди от 15 до 22 лет.

К целевой аудитории можно отнести молодых и активных людей в возрасте от 18 до 35 лет, 80 % занимающихся - женщины. Эти молодые люди занимают активную жизненную позицию, имеют средний достаток, нуждаются в саморазвитии и самореализации. Они имеют желание повысить свой уровень

жизни и основная их потребность при выборе фитнес клуба – качество тренировочного процесса. В основном это их первый опыт занятий в спортзале, но они требовательны к себе, к своему внешнему виду, а также к уровню обслуживания. Также среди них есть те, кто уже имеет опыт занятий фитнесом и находится в поиске новых эффективных методик физических упражнений.

В исследовании приняло участие 49 человек (30 девушек и 19 парней), средний возраст которых 15-22 лет.

В результате исследования было выявлено шесть основных факторов, определяющих структуру мотивации учащейся молодежи к занятиям фитнесом.

Основным фактором, определяющим мотивацию учащейся молодежи к занятиям фитнесом, является фактор, который можно определить, как "внешний вид ". Он составляет 51,7%. Следующий по значимости фактор можно определить как "здоровье" - 20,3%. Далее следуют "психологический" фактор (13,8%) и "социальный " (9,9%).

Первая группа факторов, объединенная в комплекс «внешний вид», состоит из следующих трех мотивов:

- 1) Снижение веса;
- 2) улучшение формы тела (коррекция фигуры);
- 3) увеличение мышечной массы.

Из диаграммы 1 видно, что основным фактором в данном мотивационном комплексе является снижение веса 55,2%, далее улучшение формы тела 44,8% и увеличить мышечную массу желают 9% опрошенных.



Диаграмма 1. Факторы, определяющие структуру мотивации учащейся молодежи к занятиям фитнесом в мотивационном комплексе «внешний вид».

Второй фактор «здоровье» определяют следующие мотивы:

- 1) улучшение физической подготовки (56,7%);
- 2) улучшение осанки, уменьшение болей в спине и суставах; (28,2%)
- 3) улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы; (15,1%)

Из диаграммы 2 видно, что основным фактором в данном мотивационном комплексе является улучшение физической подготовки (56,7%), далее улучшение осанки, уменьшение болей в спине и суставах; (28,2%) и улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы; (15,1%)

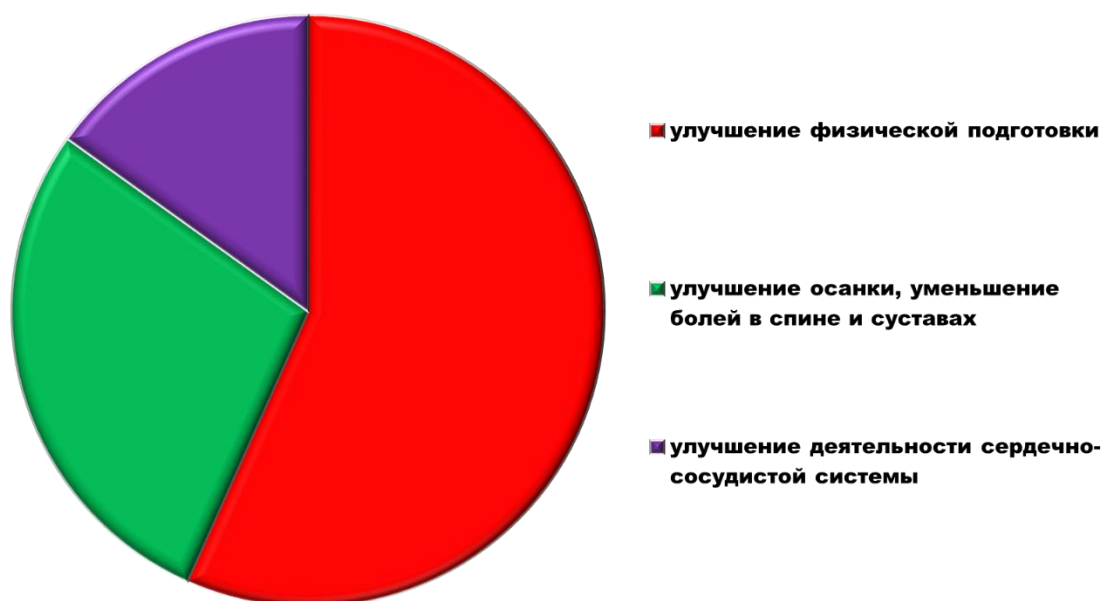


Диаграмма 2. Факторы, определяющие структуру мотивации учащейся молодежи к занятиям фитнесом в мотивационном комплексе «здоровье».

Третий фактор «психологический» определяют следующие мотивы:

- 1) антистресс (снятие напряжения, появление чувства расслабленности) - 55,7%;
- 2) получение удовольствия от занятий - 44,43%.

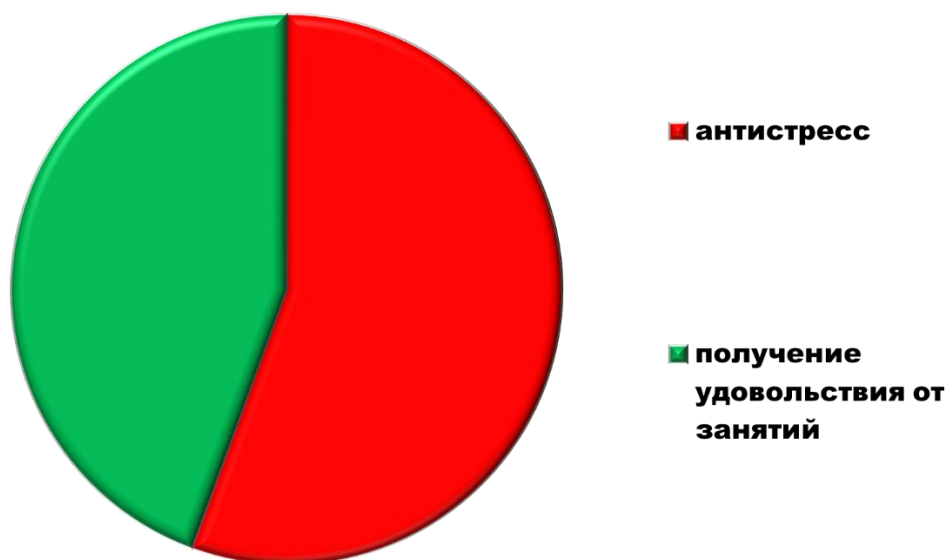


Диаграмма 3. Факторы, определяющие структуру мотивации учащейся молодежи к занятиям фитнесом в мотивационном комплексе «психологический».

Четвертый фактор «социальный» позволяет выявить важность социального аспекта среди других категорий мотивации, а также его структуру.

- 1) приобретение новых друзей; 40,3%
- 2) знакомства для построения романтических отношений; 20,5%
- 3) уважительное отношение окружающих (улучшение социального статуса); 19,8%
- 4) Ощущение собственной значимости. 19,4%



Диаграмма 4. Факторы, определяющие структуру мотивации учащейся молодежи к занятиям фитнесом в мотивационном комплексе «социальный».

Следует учитывать, что приверженность к занятиям фитнесом во многом зависит от личностных свойств молодых людей.

По данным исследований зарубежных ученых, постоянные клиенты фитнес клубов характеризуются следующими особенностями:

- имеют опыт занятий спортом в детском и юношеском возрасте;
- обладают уверенностью в способности заниматься;
- воспринимают физическую нагрузку как удовольствие;
- способны преодолевать различные трудности (болезни, травмы, недостаток времени и др.).

Также зарубежные исследования показали, что к клиентам с высокой степенью риска прекращения занятий относятся люди с низким социально-экономическим статусом, курильщики, страдающие ожирением, с низким уровнем "поддержки" в семье, проживающие (или работающие) далеко от клуба [5].

Таким образом, анализируя мотивы учащейся молодежи к занятиям фитнесом, считаем возможным выделить следующие аспекты исследования.

1. Результаты опроса свидетельствуют о том, что приоритетными факторами, определяющими мотивацию занятий респондентов фитнесом являются: внешний вид, улучшение здоровья, получение удовольствия от занятий, а также обогащение социальной жизни.
2. Следует помнить, что мотивация - это не постоянная величина, она меняется в зависимости от среды. Создание положительной среды (условий) в значительной степени повышает уровень мотивации [2].

Перспективой нашего дальнейшего исследования является разработка и апробация модели формирования мотивации учащейся молодежи к занятиям фитнесом на базе фитнес-клуба Super Gym г. Томска.

Литература:

1. Лисицкая, Т.С. Фитнес. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева - М.: ФАР, 2002. - 221 с.
2. Счастливецва И.В., Веретенникова А.В. МОТИВАЦИЯ ЖЕНЩИН К ЗАНЯТИЯМ ФИТНЕСОМ // Современные проблемы науки и

образования. – 2013. – № 6.; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=10872> (дата обращения: 08.11.2017).

3. Ефремова Т. Ф. Современный толковый словарь русского языка: В 3 т. — М.: АСТ, Астрель, Харвест, 2006.
4. Croll J. Youth risk behavior surveillance / J. Croll // Journal of Nutrition Education. – 2001. – Vol. 33. – P. 193-199.
5. Yates A. Cultural perceptions of healthy weight in rural Appalachian youth / A. Yates // Journal of Rural and Remote Health Research. – 2008. – Vol. 43. – P. 1284-1303. «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей». Утверждён Распоряжением Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. №729-р.