

**Теоретические и прикладные аспекты развития  
современной науки и образования**

**Шестаков Михаил Михайлович,**

профессор кафедры теории и методики футбола и регби,

**Перевалина Елена Андреевна,**

аспирант кафедры теории и методики футбола и регби,

ФГБОУ ВО «КГУФКСТ»,

г. Краснодар

**МОТИВАЦИОННО-ПОТРЕБНОСТНЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ ЖЕНЩИН  
ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА К НАЧАЛУ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ**

**Аннотация.** В работе представлены результаты социологического опроса женщин зрелого возраста, проведенного с целью выявления состава мотивов и потребностей женщин 30-40 лет, лежащих в основе побуждения их к началу занятий фитнесом.

**Ключевые слова:** женщины, зрелый возраст, мотивы, потребности, иерархия, фитнес, занятия.

Анализ современной научно-методической литературы демонстрирует актуальность проблемы оздоровления людей зрелого возраста, составляющих интеллектуальный потенциал государства [4].

Эта категория населения России является наименее физически активной и нуждается в формировании стабильной потребности в систематических занятиях физической культурой. Исследования специалистов показывают, что к этому возрасту значительно падает интерес женщин к регулярным занятиям физкультурно-оздоровительной направленности [1].

Фитнес, как наиболее популярное у них средство, приобретает все большую популярность среди женщин. На сегодняшний день специалисты насчитывают около 200 различных фитнес-программ. В их состав входят современные оздоровительные программы: аэробика, атлетическая гимнастика, шейпинг, пилатес, стретчинг, слайдинг, фит-бо, зумба и

## Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования

др., которые эффективно решают определенные задачи, на которые они направлены [5].

Улучшить состояние физического здоровья, увеличить работоспособность, продлить долголетие, скорректировать проблемные зоны, развить физические качества, увеличить возможность функциональных показателей женщин 30-40 лет позволяет использование арсенала средств и методов физической культуры, которые максимально соответствуют мотивам, потребностям, особенностям и предпочтениям данного контингента [4].

Известно, что мотив является сложным образованием высшей психической деятельности человека, являющиеся с одной стороны основанием действия и поступка, деятельности и поведения, а с другой стороны – побуждением к достижению поставленной цели [3].

Мотив развивается, когда происходит расширение круга деятельности, которое способствует изменению предметной действительности. Так, развитие в обществе объективных ценностей и идеалов способствует трансформации мотивов отдельных представителей этого общества [6].

В частности, мода на здоровый образ жизни, спортивное телосложение, стремление к общественному признанию, удовлетворению духовных потребностей создаёт предпосылки мотивационной заинтересованности женщин к систематическим занятиям физкультурно-оздоровительной направленности [2].

Отсюда следует, что мотивация к постоянной физической активности является специфическим состоянием личности, которое характеризуется направленностью на достижение наиболее оптимального уровня работоспособности и развития физических качеств.

В связи с этим представлялось актуальным проведение исследова-

## Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования

ний с целью выявления лично значимых особенностей мотивационно-потребностной сферы женщин первого зрелого возраста в аспекте стимулирования их желания к началу занятий фитнесом.

С этой целью был проведен социологический опрос женщин первого зрелого возраста, занимающихся фитнесом. В его задачу входило выявление лично значимых мотивационно-потребностных приоритетов к началу систематических занятий физкультурно-оздоровительной направленности.

Лично значимая приоритетность мотивов и потребностей к началу систематических физкультурно-оздоровительных занятий фитнесом в данном исследовании дифференцировалась по степени важности ее решения на четыре уровня: неважные, менее важные; важные; очень важные.

При использовании подобного подхода к дифференцированию мотивов и потребностей по уровням личной важности предлагаются следующие числовые границы их выбора женщинами первого зрелого возраста в процессе анкетирования:

- от 0 до 24% - неважно;
- от 25% до 49% - менее важно;
- от 50% до 74% - важно;
- от 75% до 100% - очень важно.

В результате опроса 165 человек установлена иерархия значимости мотивов, побуждающих женщин 30-40 лет к началу занятий фитнесом, согласно которой выделяются три уровня:

1. Очень важные лично значимые мотивы и потребности:
  - снижение массы тела – 80% опрошенных;
  - уменьшение подкожного жира – 87% опрошенных;
  - формирование мышечного корсета – 78% опрошенных.

## Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования

### 2. Важные лично-значимые мотивы и потребности:

- увеличение работоспособности - 64% опрошенных;
- снятие эмоционального напряжения - 58% опрошенных;
- увеличение мышечной массы – 53% опрошенных;
- расширение круга общения – 52% опрошенных;
- гибкость и подвижность в суставах – 52 % опрошенных;
- силовая выносливость – 50% опрошенных.

### 3. Менее важные лично-значимые мотивы и потребности:

- нормализация давления – 38% опрошенных;
- развитие сердечно-сосудистой системы – 34% опрошенных;
- развитие дыхательной системы – 30% опрошенных;
- духовная гармония – 30% опрошенных.

Представляется очевидным, что полученная информация о лично-значимой приоритетности мотивов и потребностей к началу систематических физкультурно-оздоровительных занятий позволяет осуществлять персональный подбор средств фитнеса на основе определения соответствия между возможностями имеющихся в базе фитнес-центра программ и требуемыми особенностями воздействия на занимающихся в соответствии с поставленными индивидуальными задачами тренировок.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич, В.К. *Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты* / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // *Теория и практика физической культуры*. – 2007. – № 4. – С. 54-57.
2. Князева, Е.В. *Развитие эмоциональной устойчивости на занятиях в фитнес-клубе в аспектах укрепления здорового образа жизни* / Е.В. Князева, Т.В. Платонова // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. – 2007. – № 6. – С. 34-38.
3. Кудяшев, М.Н. *Формирование физкультурно-оздоровительной мотивации у женщин первого периода зрелого возраста в процессе занятий в фитнес-клубе:*

## **Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования**

*автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.Н. Кудяшев. – Набережные Челны, 2011. – 24 с.*

*4. Лисицкая, Т.С. Социологический анализ доминирующих мотиваций занимающихся в фитнес-клубах / Т.С. Лисицкая, С.И. Кувшинникова // Теория и практика. Тренер: Журнал в журнале. – 2004. – № 2. – С. 37–38.*

*5. Савин, С. В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста: монография / С.В. Савин, О.Н. Степанова. – М.: УЦ Перспектива, 2015. – 251 с.*

*6. Сафронова, Д.В. Значимость поведенческой мотивации как критерия сегментирования клиентов при разработке программ персонализации фитнес услуг / Д.В. Сафронова, А.Ю. Полякова. // Экономика. Управление. Финансы. – 2018. – №1 (11). – С.70-76.*