

научно-практической конференции с международным участием «Лечебная физическая культура: достижения и перспективы развития». – М., 2015. – С. 57-60.

3. Епифанов, В.А. Восстановительное лечение при повреждениях опорно-двигательного аппарата. / В.А. Епифанов. – М. : Авторская академия ; Товарищество научных изданий КМК, 2009. – 480 с.

4. Каплан, А.В. Повреждения костей и суставов / А.В. Каплан. – М. : Медицина, 2009. – 129 с.

5. Каптелин, А.Ф. Гидрокинезотерапия в ортопедии и травматологии / А.Ф. Каптелин. – М. : Медицина, 1986. – 222 с.

6. Котельников, Г.П. Травматология : национальное руководство / Г.П. Котельников, С.П. Миронов. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 808 с.

7. Физическая реабилитация : учебник для студентов вузов / под ред. С.Н. Попова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 603 с.

8. Храмов, В.В. Физическая реабилитация и спортивная медицина : учебное пособие / В.В. Храмов ; Саратовский гос. ун-т. – Саратов : [б.и.], 2010. – 181 с.

REFERENCES

1. Valeev, N.M. (2009), *Recovery of athletes after injuries of the musculoskeletal system*, Study Guide, Physical Education, Moscow/

2. Gershburg, M.I. (2015), “The program of rehabilitation of athletes after surgical treatment of chronic instability of the shoulder joint”, *materials of the IV All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation “Medical physical culture: achievements and development prospects”*, Moscow, pp. 57-60.

3. Epifanov, V.A. (2009), *Rehabilitation treatment for injuries of the musculoskeletal system*, Academy of Authors, Fellowship of scientific publications KMK, Moscow.

4. Kaplan, A.V. (2009), *Damage to bones and joints*, Medicine, Moscow.

5. Kaptelev, A.F. (1986), *Hydrokinetic in orthopedics and traumatology*, Medicine, Moscow.

6. Kotelnikov, G.P. and Mironov, S.P. (2008), *Traumatology: national leadership*, GEOTAR-Media, Moscow.

7. Ed. Popov, S.N. (2005), *Physical rehabilitation*, Phenix, Rostov-on-Don.

8. Khranov, V.V. (2010), *Physical rehabilitation and sports medicine*, Study Guide, Saratov.

Контактная информация: ddasler@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.01.2019

УДК 796.011

МОТИВАЦИОННЫЕ УСТАНОВКИ МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ

Владимир Дмитриевич Сячин, доктор педагогических наук, профессор,

Ирина Витальевна Петрачева, кандидат педагогических наук, доцент,

Дмитрий Владимирович Сячин, магистрант,

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы мотивированного привлечения к физкультурно-оздоровительным занятиям все более широкого контингента молодых женщин. Таким образом, целью исследования является построение и выявление эффективных программ для молодых женщин на основе побудительных интересов и мотивов к занятиям теми или иными видами физических упражнений.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные занятия, молодые женщины, мотивация, интересы, потребности.

MOTIVATIONAL OBJECTIVES AMONG YOUNG WOMEN FOR FITNESS AND HEALTH-IMPROVING ACTIVITIES

*Vladimir Dmitrievich Syachin, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Irina Vitalyevna Petracheva, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Dmitry Vladimirovich Syachin, the master student,
Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow*

Annotation

The article deals with the issues of motivated involvement of more and more young women in physical education and health activities. Thus, the purpose of the study is to build up and identify the effective programs for the young women based on motivating interests and motives for practicing these or other types of physical exercises.

Keywords: fitness and fitness classes, young women, motivation, interests, needs.

ВВЕДЕНИЕ

Важнейшим фактором, определяющим жизнь нового тысячелетия – это борьба за здоровье в условиях все ухудшающейся экологии, постоянного стресса, гиподинамии. Характер и объем повседневной двигательной деятельности, здоровый образ жизни тесно связаны с состоянием здоровья и продолжительности жизни, что доказано многочисленными исследованиями [3, 4, 6 и др.].

Государственная политика в современной России направлена на возможно большее привлечение к регулярным занятиям физической культурой населения, обладающего высоким физическим, функциональным и творческим потенциалом, к здоровому образу жизни.

На этом фоне вырастает целая индустрия оздоровительных учреждений, включающая в себя новые физкультурно-оздоровительные центры, фитнес-клубы, оснащенные тренажерными устройствами, хорошо оборудованными залами, мини-бассейнами. Совершенствуются и имеющиеся физкультурно-спортивные объекты. Однако надо признать, что приобщившихся к регулярным занятиям оздоровительной физической культурой еще незначительно, если рассматривать в процентном отношении ко всему взрослому населению страны. И проблема здесь скорее кроется в области психологии человека. На свое здоровье большая часть людей смотрит как величину постоянную, данную на всю жизнь.

Пока еще редко педагогами учитываются мотивы и интересы взрослых людей, готовых начать активный образ жизни. Причин такого положения много. Одна из них, недостаточно разнаправленных и современных методических разработок, которые на практике можно было бы реализовать и которые пришлось по душе каждому вновь пришедшему в мир движений. Отсюда отмечается двигательная пассивность населения, безразличие в оценке своего физического и функционального состояния. В итоге, специалисты отмечают, что отсутствие систематических и достаточных по величине физических нагрузок не способствует продуктивности умственной деятельности, что отражается на низкой успеваемости студентов, а в мире интеллектуального труда не способствует его продуктивности. В производственной же сфере, при отсутствии соответствующего двигательного режима, это сказывается на эффективности трудовой деятельности, частой заболеваемости населения. То есть, в затрагиваемой нами проблеме, есть и экономическая составляющая.

В данном контексте, когда речь идет о поддержании, и тем более совершенствовании, физического и функционального состояния, а вместе с тем и укреплении здоровья без должной мотивации и личной заинтересованности граждан не обойтись.

В большинстве изученных нами публикаций ученые [2, 3, 4, 5, 6 и др.] однозначно высказывают мысль, что требуются кардинальные изменения в сфере оздоровительных технологий, в приобщении населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, чтобы они сопровождали граждан на протяжении всей жизни

Чтобы привлечь людей в мир движений, необходимо заинтересовать этим видом деятельности. Чем раньше это сделать, тем больше шансов на то, что на долгие годы сохранится потребность поддерживать свой жизненный тонус посредством средств физической культуры, осваивать новые знания в этой сфере на благо своего здоровья. С возрастом отношения личности с физической культурой складываются более сложным путем.

В связи с изложенным представляется актуальным выявить мотивы и интересы женщин, побуждающих их к занятиям оздоровительными видами физической культуры. На этой основе разработать технологию занятий оздоровительной физической культурой, учитывающую их индивидуальные интересы.

ОРГАНИЗАЦИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анкетирование проводилось с целью определения мотивационных ориентаций женщин и их интереса к конкретным средствам, используемым в занятиях по физической культуре. В процессе опроса приняли участие 121 женщина.

При составлении вопросов анкеты мы ориентировались на исследовательскую работу А.В. Островского [4]. Анкетный опрос, желающих заниматься оздоровительной физической культурой, выявил неравномерность мнений об их побуждающих мотивах к данному виду деятельности. Обработанный соответствующим образом материал собранных анкет представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Распределение мотивов к занятиям физической культурой

№ п/п	Мотивы к занятиям	Количество испытуемых, склонных к мотиву (%)
1	Поддержание и укрепление здоровья	31,1
2	Улучшение внешнего вида, коррекция фигуры, походки, имиджа	30,9
3	Получение престижной работы	12,1
4	Азарт, соперничество	3,6
5	Способ общения	9,1
6	Спортивное совершенствование, достижение успеха, спортивного результата	2,7
7	Разрядка, переключение, эмоциональный заряд	10,5
	Всего	100

Результаты опроса показали, что большая часть женщин интересуется своим здоровьем и внешним видом.

Поддержание здоровья, а тем более его укрепление, как известно, процесс многогранный. В первую очередь он опирается на совершенствование функциональных систем организма, присутствие положительных эмоций и многое другое. Из бесед с женщинами выяснилось, что каждая из них рассматривает этот вопрос по-своему, однако все они сходятся во мнении, что повышение функционального состояния организма – главное условие устойчивого и полноценного здоровья. Также они согласны, что только полноценный двигательный режим этому служит и изъявляют желание приобщиться к миру движений. Таковую заинтересованность проявляют треть респондентов.

Вторая треть женщин (30,9%) стремится прекрасно выглядеть. Чтобы у них была изящная походка, фигура имела стройную, подтянутую форму. Они хотят получить имидж современной стильной женщины, быть внешне привлекательной.

Примерно десятая часть из опрошенных женщин (12,1%) имеют относительный интерес к занятиям физической культурой. Они откровенно говорят, что не ходили бы на эти занятия, если бы не необходимость получить хорошую и престижную работу. Учитывая это, преподаватели физической культуры должны выявлять такого рода занимающихся и дополнительно проводить с ними действия мотивирующего характера.

Фактор эмоциональной разрядки и переключения лишь малую толику уступает предыдущему и составляет 10,5%. Женщины этой подгруппы откровенно признавались в устных беседах, что занятия физическими упражнениями помогают им снять напряжение и усталость после работы или учебы, а сам процесс доставляет великую радость и

колоссальное удовольствие.

Ради общения с друзьями желают заниматься физической культурой 9,1% респондентов. Следует отметить, что у этих женщин высокая заинтересованность в занятиях. Им требуется комфортабельное место для проведения занятий и активного общения. Можно предположить, что они будут постоянными клиентами спортивных клубов.

Из опрошенных женщин, всего 2,7% хотели бы уделить время спортивному совершенствованию и участвовать в массовых соревнованиях. Это, как правило, люди, ранее занимавшиеся каким-либо видом спорта, или имеют решимость приобщиться к миру спорта и реализовать свои амбиции в достижении какого-то результата. В анкете имелась рубрика «другое», то есть предполагалось, что кто-то имеет иной, чем указанные, мотив к занятиям физической культурой. Однако других мотивов никто из женщин не представил.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Опрос молодых женщин выявил их интересы и мотивы, приведшие в группы здоровья. Наиболее значимыми мотивами считают достижение и поддержание высокого уровня здоровья, и улучшение внешнего вида, коррекция фигуры и походки. Другие мотивы уступают первым, однако также в комплексе могут быть учтены. Интерес к тем или иным упражнениям в основном определялся ключевым мотивом. Интересы непременно должны быть учтены в ходе проведения занятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский, М.Я. Механизмы мотивационно-ценностного отношения студентов к освоению комплекса ГТО в образовательном процессе / М.Я. Виленский // *Культура физическая и здоровье*. – 2016. – № 2 (57). – С. 12-16.
2. Кудряшов, М.Н. Формирование физкультурно-оздоровительной мотивации у женщин первого периода зрелого возраста в процессе занятий в фитнес-клубе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Кудряшов В.Н. – Набережные Челны, 2014. – 23 с.
3. Наговицин, Р.С. Формирование физической культуры студентов в образовательном пространстве гуманитарного вуза (на основе мобильного обучения) : дис. ... д-ра пед. наук / Наговицин Р.С. – Москва, 2014. – 444 с.
4. Островский, А.В. Технология личностно-ориентированного физического воспитания студентов высших учебных заведений : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Островский А.В. – М., 2007. – 24 с.
5. Петина, Э.Ш. Физкультурно-спортивные интересы и двигательная устремленность студентов медицинского вуза / Э.Ш. Петина // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. – 2015. – № 2 (120). – С. 115-118.
6. Физическая культура студента : учебник / М.Л. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич, Ю.Л. Кислицын, В.Л. Коваленко, В.А. Масляков, В.Г. Щербаков. – М. : Гардарики, 2002. – 448 с.

REFERENCES

1. Vilensky, M.Ya. (2016), "Mechanisms of students' motivational and value attitude towards the development of the TRP complex in the educational process", *Culture, physical and health*, Vol. 57, No. 2, pp. 12-16.
2. Kudryashov, M.N. (2014), *Formation of sports and recreational motivation in women of the first period of mature age in the course of training in a fitness club*, dissertation, Naberezhnye Chelny.
3. Nagovitsin, R.S. (2014), *Formation of physical culture of students in the educational space of a liberal arts college (based on mobile learning)*, dissertation, Moscow.
4. Ostrovsky, A.V. (2007), *Technology of student-centered physical education for female students of higher educational institutions*, dissertation, Moscow.
5. Petina, E.Sh. (2015), "Physical and sports interests and motor aspiration of medical students", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 120, No. 2, pp. 115-118.
6. Vilensky M.L., Zaitsev A.I., Ilinich V.I., Kislitsyn Yu.L., Kovalenko V.L., Maslyakov V.A. and Shcherbakov V.G. (2002), *Student's physical culture*, Gardariki, Moscow.

Контактная информация: tambovskij@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 21.01.2019