

## МОТИВАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ У ЖЕНЩИН, ПРОЖИВАЮЩИХ В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

© Е.В. Бибаева, А.Г. Адушинова

Иркутский национальный исследовательский технический университет,  
Российская Федерация, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83.

**Аннотация.** В статье представлены результаты эмпирического исследования мотивации занятий оздоровительным спортом у женщин разных возрастных групп. Сравнительный анализ свидетельствует о том, что имеются различия в мотивации занятий фитнес-аэробикой у девушек и женщин зрелого возраста, проживающих в сельской местности.

**Ключевые слова:** мотив, мотивация спортивной деятельности, оздоровительный спорт, фитнес-аэробика, образ жизни сельской женщины, зрелость.

**Формат цитирования:** Бибаева Е.В., Адушинова А.Г. Мотивация занятий фитнес-аэробикой у женщин, проживающих в сельской местности // Социальная компетентность. 2017. Т. 2. № 4. С. 71–76.

### MOTIVATION FOR FITNESS AEROBICS AMONG WOMEN LIVING IN COUNTRYSIDE

E.V. Bibaeva, A.G. Adushinova

Irkutsk National Research Technical University,  
83 Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian Federation

**Abstract.** The article presents the results of an empirical study of the motivation for doing sports among women of different age groups. Comparative analysis suggests that there are some differences in the motivation for fitness aerobics among girls and adult women living in countryside.

**Keywords:** motive, motivation of sports activity, health sport, fitness aerobics, rural woman's lifestyle, maturity

**For citation:** E.V. Bibaeva A.G. Adushinova. Motivation for fitness aerobics among women living in countryside // Social Competence. 2017, vol. 2, no. 4, pp. 71–76. (In Russian)

Спортивная деятельность представляет собой одну из сфер, где человек может проявить свое совершенство, используя физические возможности для достижения определенных результатов.

Мотивация спортивной деятельности – это всегда система факторов, вызывающих активность организма и определяющих направленность поведения человека. Мотивация данного вида деятельности определяется как внутренними, так и внешними факторами, меняющими своё значение на протяжении занятий спортом. Внешние факторы – это условия, в которых оказывается субъект спортивной деятельности; внутренние факторы – это желания, влечения, интересы и убеждения, которые выражают потребности, связанные с личностью субъекта спортивной деятельности.

Мотивацию спортивных достижений определяет ряд мотивов, к числу которых относят:

– стремление узнать и максимально

использовать свои физические и психические возможности;

– утвердиться в глазах окружающих и в собственных глазах;

– стремление к успеху и др.

Очевидно, занимаясь спортом, человек, в первую очередь, совершенствует и укрепляет свой организм, своё тело, свою способность управлять движениями и двигательными действиями.

Фитнес-аэробика является видом спорта, который впитал в себя самые популярные и современные направления: классическая аэробика, степ, хип-хоп и др. В отличие от спортивной аэробики и от профессионального спорта в данном виде нет рискованных и травмоопасных элементов, которые заменены гимнастическими и танцевальными движениями.

Фитнес можно определить как степень сбалансированности физического, психического и социального состояний человека, а значит его нахождение в гармо-

нии с окружающей средой. Иначе говоря, под фитнесом можно понимать некую концепцию жизни, построенную на конкретных принципах, которая даёт занимающимся силу и уверенность в себе, укрепление не только тела, но и души.

Все занятия физическими упражнениями в аэробике проходят под музыкальное сопровождение. Такая система занятий основана на ведущем значении ритма и гармонии движений, ритмичном чередовании расслабления и напряжения мышц [4].

Аэробика была создана американским врачом Кеннетом Купером и предназначалась для борьбы с факторами развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как гиподинамия, нервное перенапряжение, избыточное питание и др. Физические нагрузки устраняют гиподинамию, а эмоциональность при проведении занятий улучшает настроение, ликвидируя негативное влияние стрессов. Аэробика объединяет в себе возможность эффективного развития выносливости, силы, гибкости, координации движений и других физических качеств.

В связи с этим данный вид любительского спорта интересен многим занимающимся, в особенности женщинам, проживающим в сельской местности.

Жители села – это определенная социально-демографическая группа с характерными для нее возрастными, психологическими и социальными особенностями и ценностями, которые обусловлены уровнем экономического и культурного развития конкретного социума.

Образ жизни сельчанок определяется взаимодействием системы жизненных обстоятельств, условий и иерархии индивидуальных ценностей, интересов в личностно значимых сферах: быт, семья, духовность, здоровье, работа, общение, финансовое обеспечение, творчество, образование, информация, отдых и др. Объективные ограничения возможностей для реализации индивидуальных ценностей и интересов в сельской местности, по сравнению с условиями в городе, накладывают свой отпечаток и на саму иерархию жизненных ориентаций сельчанок.

К внешним факторам, определяющим образ жизни сельской женщины, относят следующие:

1. Информационная изолированность. Слабое развитие, а иногда и практическое отсутствие таких каналов коммуникации как Интернет.

2. Ограничение свободы передвижения. На селе многие женщины вынуждены жить натуральным хозяйством и рассчитывать только на собственные силы и выносливость в борьбе с природной стихией.

3. Сужение круга возможностей, в отличие от города, для получения образования, выбора профессии, построения карьеры. Отсюда следует: безработица, низкая оплата труда, бедность.

4. Давление общественного мнения. Ежедневное количество событий, изменений, новых встреч и впечатлений в жизни сельчанки, с точки зрения городской жительницы, можно интерпретировать как депривацию, т. е. сокращение возможности удовлетворять основные потребности.

5. Ограниченный культурный выбор [2, с. 57].

Исследователи [6], характеризуя особенности ценностных ориентаций сельских женщин, отмечают, что их базисные ценности реализуются прежде всего в семье, в общении с друзьями, а уже потом в профессиональной деятельности. Две первые сферы равнозначны по важности, что является спецификой сельских женщин, по сравнению с тенденцией увеличения значимости карьеры в жизни современных городских женщин.

Не выявлено статистически значимых различий в иерархии базисных жизненных ценностей, проблем и потребностей у разных возрастных категорий сельских женщин (молодых, зрелых), что указывает как на традиционность уклада, так и на длительно не меняющиеся проблемные объективные обстоятельства жизни в деревне.

Сложившаяся ситуация обуславливает поиск путей физического и личностного самосовершенствования женщин, проживающих в сельской местности.

**Целью** эмпирического исследования стало изучение особенностей мотивации занятий фитнес-аэробикой у женщин разных возрастных групп, проживающих в сельской местности.

Исследование проводилось на базе спортивной школы пос. Жигалово Иркутской области.

Выборку исследования составили 40 женщин, проживающих в сельской местности и занимающихся фитнес-аэробикой на любительском уровне. Стаж занятий от 6 месяцев до 9 лет. Возраст испытуемых от 16 до 48 лет.

Особенности мотивации спортивных занятий выявлялись путем сравнительного анализа результатов двух групп: группа 1 – девушки, а группа 2 – женщины зрелого возраста.

Результаты анкетирования выявили следующую картину. Из числа опрошенных нами женщин, проживающих в сельской местности и занимающихся фитнес-аэробикой (всего 40 чел.), высшее образование имеют 18 женщин, 5 – средне-специальное образование, 17 являются учащимися общеобразовательной школы. 13 женщин состоят в браке, 6 разведены и 21 не замужем. Испытуемые имеют разные профессии (бухгалтер - экономист 4 чел., продавец 3 чел., воспитатель д/с 3 чел.), 12 женщин являются домохозяйками, одна безработная.

В занятиях фитнес-аэробикой женщин привлекают «здоровый образ жизни» (23 чел.); «поддержание организма в тонусе» (7 чел.), «способ поддержания фигуры»

(10 чел.). Большая часть выборки (28 чел.) отмечает, что с годами отношение к занятиям спортом у них изменилось: фитнес-аэробика стала для них одним из способов организации досуга.

В ответах много схожего между двумя группами, но есть и отличия, которые проявились в том, что зрелым женщинам фитнес-аэробика даёт возможность снять напряжение после трудового дня, а для девушек является частью физической подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Спорт в глазах женщин с разной гендерной идентичностью может приобретать различный смысл и по-разному их мотивировать. Мы предполагали, что фитнес-аэробикой занимаются, скорее всего, фемининные девушки.

Результаты методики С. Бэм показали, что разброс испытуемых по гендерным группам, представлен по-разному (рис.1, 2).

В группе молодых девушек андрогинный тип представлен у 12 человек, а в группе зрелых женщин у 10, что обеспечивает им, по мнению Бэм, большие возможности в социальной адаптации.

### Молодые девушки

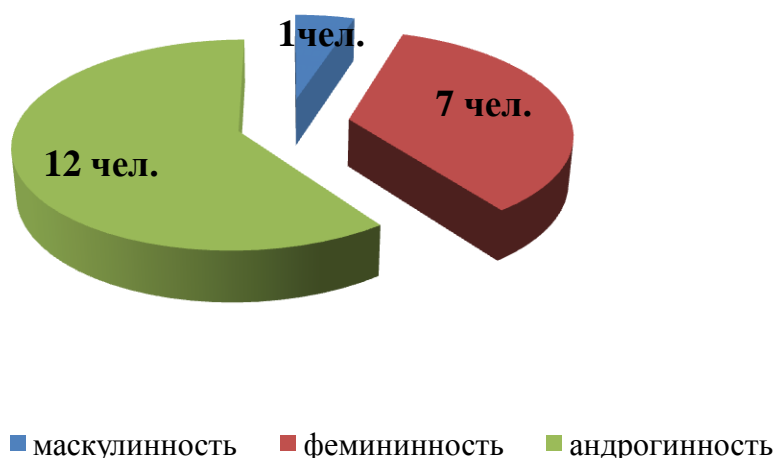


Рис. 1. Результаты методики С.Бэм в группе 1

Фемининность отмечается преимущественно в первой группе у 7-ми девушек и у 4-х женщин из второй группы. Женщины такого типа уступчивы, мягки, чувствительны, способны к сопереживанию.

Маскулинный пол выражен всего у одной девушки из первой группы и 6-и женщин из второй группы, что говорит о преобладании у данной части выборки мужских черт, таких как независимость, доминантность, самостоятельность, уверенность в себе и др.

В группе зрелых женщин, проживающих в сельской местности маскулинными оказались женщины, с разведённым статусом. Очевидно, факт развода заставил данных женщин принять на себя роль мужчины.

Диагностика иерархии мотивов спортивной деятельности по методике А.В. Шаболтас выявила следующую картину (рис. 3).

В группе молодых девушек доминирует мотив эмоционального удовольствия

(ЭУ) – девушки получают радость от занятий фитнесом, которые проходят под музыку, с элементами танцев.

Выраженность мотивов физического самоутверждения (ФС) и мотива подготовки к профессиональной деятельности (ПД) объясняется тем, что занятия фитнес - аэробикой рассматриваются девушками, в первую очередь, как способ физического самосовершенствования и становления характера.

Зрелые женщины мотивированы иначе: основным мотивом является рационально - волевой (РВ): очевидно данный вид оздоровительного спорта они используют для компенсации дефицита двигательной активности. Выраженность мотива достижения успеха в спорте (ДУ) говорит о стремлении женщин достичь результатов в изменении параметров тела: снижение веса, набор мышечной массы, придание телу рельефности с помощью занятий фитнес-аэробикой.

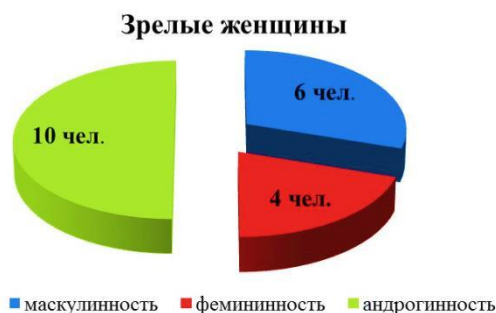
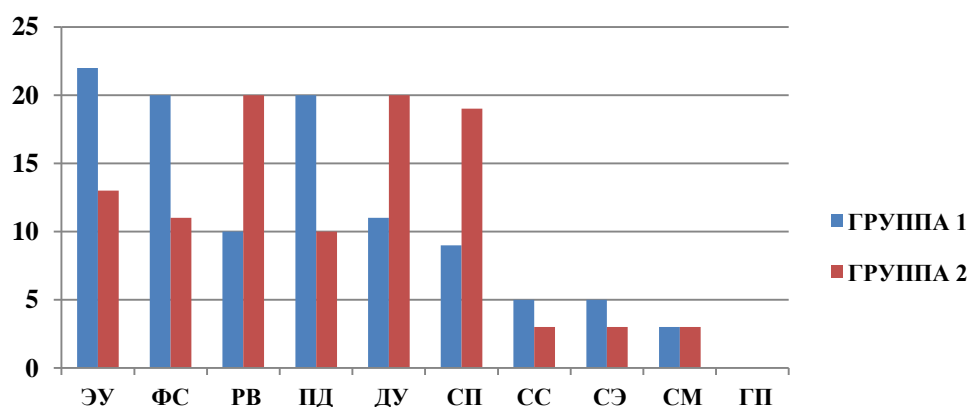


Рис.2. Результаты методики С.Бэм в группе 2



Примечание: ЭУ – мотив эмоционального удовольствия, ФС – мотив физического самоутверждения, РВ – рационально-волевой м., ПД – мотив подготовки к профессиональной деятельности, ДУ – мотив достижения успеха в спорте, СП – спортивно-познавательный, СС – социального самоутверждения, СЭ – социально-эмоциональный, СМ – социально-моральный, ГП – гражданско-патриотический

Рис. 3. Результаты диагностики «Мотивы занятий спортом» А.В. Шаболтас (всего 40 чел.)

Зрелые женщины стремятся не только освоить технику выполнения упражнений, но и понять их значимость в физическом развитии (СП).

В группе и молодых и зрелых женщин не выражены такие мотивы как: гражданско-патриотический мотив (ГП), социально-моральный мотив (СМ) и мотив социального самоутверждения (СС) – в данном виде оздоровительного спорта испытуемые скорее тренируют себя, чем состязаются друг с другом в результатах спортивной деятельности.

Корреляционный анализ результатов показал наличие взаимосвязей между показателями различных методик.

В первой группе обнаружены сильные взаимосвязи между рационально-волевым мотивом и мотивом физического самоутверждения, т. е. желание заниматься спортом подкреплено стремлением проявить себя, сформировать определенные качества личности (дисциплинированность, выносливость), изменить параметры тела (например, такие как сила, гибкость).

Во второй группе сильные взаимосвязи обнаружены между рационально-волевым мотивом и мотивом эмоционального удовольствия, который выявил положительную связь с социально – эмоциональным мотивом. Женщины занимаются спортом для компенсации дефицита двигательной активности, получают от занятий удовольствие, стремятся к участию в ежегодных спартакиадах, реализуя тем самым свою потребность в неформальном общении.

Во 2-ой группе зрелых женщин с маскулинными и андрогинными чертами психологический пол положительно связан с социальным статусом. А выраженность маскулинных черт личности повышает жизнедеятельность и активность.

Таким образом, анализ корреляционных плеяд двух групп позволяет сделать

вывод о том, что мотивы занятия спортом отличаются у женщин разных возрастных групп. В первой группе молодых испытуемых общая активность связана со стремлением заниматься оздоровительным видом спорта для подготовки к требованиям в будущей, избранной профессиональной деятельности.

Стремление к физическому развитию, становлению характера связано со стремлением к хорошим комфортным условиям, приятному окружению.

То есть спорт в представлении девушек этой группы дает возможность улучшить материальные возможности, здоровье, изменить параметры тела до идеального, и сделать жизнь более комфортной.

Во второй группе женщины руководствуются мотивами поддержания двигательной активности, получают от занятий удовольствие и стремятся быть в спортивной среде, реализуя потребности в неформальном общении, участвуют в различных соревнованиях на уровне села.

В целом мотивы, побуждающие женщин, проживающих в сельской местности заниматься фитнесом, обусловлены следующими личностными приоритетами: оздоровительные: продление активного долголетия, поддержание физической формы, оптимизация веса; психологические: повышение самооценки за счет достижения положительных результатов, предупреждение развития стрессового состояния, снижение эмоционального напряжения; социальные: активное времяпрепровождение, стремление к общению.

Таким образом, результаты эмпирического исследования подтвердили выдвинутую гипотезу: имеются различия в мотивации занятий фитнес-аэробикой у женщин разных возрастных групп, проживающих в сельской местности.

#### Библиографический список

1. Алешков И.А. Опыт психологического анализа спортивной деятельности // Психология спортивной деятельности. М.: Изд-во ВНИИФК, 2005. 283 с.
2. Визгина А.В., Пантеев С.Р. Проявления личностных особенностей в самоописаниях мужчин и женщин // Вопросы психологии. 2010. № 3. С.9–101.
3. Крикунова М.А. Мотивация занятий физической культурой и спортом. Саратов: Изд-во «Наука». 2010. 43 с.
4. Макарьева Е.Г., Адушинова А.Г. Мотивация спортивной деятельности у женщин среднего возраста / Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых и аспирантов «Проблемы прикладной и практи-

ческой психологии». Иркутск: Изд-во ИрГТУ, 2012. С. 91–95.

5. Пилоян Р.А. Мотивы и мотивация спортивной деятельности // Психология в трудах отечественных специалистов. СПб.: Питер, 2002. 384 с.

6. Шаболтас А.В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте. СПб.: Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования. 2001. 184 с.

### References

1. Aleshkov I.A. Psychological Analysis of Sporting Activities. *Psikhologiya sportivnoi deyatel'nosti* [Psychology of Sporting Activities]. Moscow, VNIIFK Publ., 2005. 283 p.

2. Vizgina A.V., Pantileev S.R. Manifestation of Personality Traits in Self-description of Men and Women. *Voprosy psikhologii* [Psychology Issues], 2010, no. 3, pp. 9–101. (In Russian)

3. Krikunova M.A. *Motivatsiya zanyatii fizicheskoi kul'turoi i sportom* [Motivation to Exercise and Do Sport]. Saratov, Nauka Publ., 2010. 43 p.

4. Makar'eva E.G., Adushinova A.G. *Motivatsiya sportivnoi deyatel'nosti u zhenshchin srednego vozrasta* [Middle-Aged Women's Motivation for Sporting Activities]. *Materialy IX Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii molodykh uchennykh i aspirantov Problemy prikladnoi i prakticheskoi*

*psikhologii* [Materials of IX all-Russian Scientific-Practical Conference of Young Researchers and PG Students. Issues of Applied and Practical Psychology]. Irkutsk, IrGTU Publ., 2012. Pp. 91–95. (In Russian)

5. Piloyan R.A. *Motivy i motivatsiya sportivnoi deyatel'nosti* [Motives and Motivation for Sporting Activities] *Psikhologiya v trudakh otechestvennykh spetsialistov* [Psychology in Domestic Experts' Works]. Sankt-Peterburg, Piter Publ., 2002. 384 p.

6. Shaboltas A.V. *Motivy zanyatiya sportom vysshikh dostizhenii v yunosheskom vozraste* [Motives for High-Performance Sport during Teenage Years]. Sankt-Peterburg, Sankt-Peterburgskaya akademiya postdiplomnogo pedagogicheskogo obrazovaniya. 2001. 184 p.

### Сведения об авторах

**Адушинова Альбина Григорьевна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии, e-mail: actualis@mail.ru

**Бибеева Евгения Валерьевна**, студентка кафедры психологии, e-mail: zhendosbog@mail.ru

### Author's Credentials

**Adushinova Al'bina Grigoryevna**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Psychology Department, e-mail: actualis@mail.ru

**Bibaeva Evgeniya Valeryevna**, a student of Psychology Department, e-mail: zhendosbog@mail.ru

### Критерии авторства

Е.В. Бибеева, А.Г. Адушинова провели исследование, оформили научные результаты и несут ответственность за плагиат.

### Criteria for Authorship

E.V. Bibaeva, A.G. Adushinova have conducted research, formalized research results and bear responsibility for plagiarism.

### Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

### Conflict of Interest

The authors declare no conflict of interest

Статья поступила 1.12. 2017 г.

Received 1 December 2017