

МОТИВИ ЯК УСВІДОМЛЕНІ СПОНУКАННЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ЖІНОК ВІКОМ 18–35 РОКІВ

У статті висвітлено особливості мотиву та мотивації людини, визначено їх роль в оздоровчій діяльності. Мотиви розглянуто як усвідомлені спонукання до занять фітнесом жінок віком 18–35 років; мотивацію – як специфічний вид психічної регуляції їхньої поведінки та діяльності. Встановлено, що мотивація до занять фітнесом зазнає вікових змін: у віці 18–23 років найбільше значення для жінок мають естетичні мотиви; у віці 24–35 років – мотиви здоров'я.

Ключові слова: мотиви, мотивація, діяльність, фітнес, жінки.

Активне ставлення до навколишнього світу становить одну з головних особливостей людини. Форми прояву людської активності різні. До них належить широкий спектр дій, вчинків і діяльності людей. Загальною підставою, яка об'єднує всі види активного ставлення індивідуумів до реальної дійсності, є те, що дії людини виникають не спонтанно. Це складний соціальний, психофізіологічний процес, який має конкретну основу. При цьому формувальним і таким, що направляє початком будь-якої активності є її мотив, який спонукає до дії, вчинку, діяльності [1].

Визначення найбільш значущих мотивів, що спонукають людину до занять фізичними вправами, ведення здорового способу життя, має велике значення, тому що дає змогу:

- використовувати їх для активізації тренувального процесу, формування свідомого ставлення до занять, розуміння своїх потреб тими, хто займаються;

- актуалізувати найважливіші мотиви під впливом різних форм оздоровчих занять, що, у свою чергу, дає змогу підтримувати поведінкову активність не тільки у спортивному залі, а й поза його межами.

Мета статті – теоретико-експериментальне обґрунтування та конкретизація мотивів як усвідомлених спонукань до занять фітнесом жінок віком 18–35 років.

Відповідно до мети було поставлено такі завдання дослідження:

- 1) проаналізувати наукову та науково-методичну літературу з проблеми дослідження та з'ясувати сутність понять “мотив”, “мотивація” й визначити їх характерні особливості;

- 2) визначити найбільш значущі чинники, що спонукають жінок віком 18–35 років до занять фітнесом;

- 3) з'ясувати мету занять, що ставить собі кожна з жінок, яка бажає займатися фітнесом, перебуваючи у віці від 18 до 35 років;

- 4) виявити причини, що заважають жінкам віком 18–35 років, на їхню думку, мати гарний зовнішній вигляд.

Розглянемо сутність понять “мотив” і “мотивація” та їх характерні особливості.

Мотив – це те, що рухає живою істотою, заради чого вона витрачає свою життєву енергію. Роль мотиву полягає в тому, щоб надати поведінці імпульсу і спрямованості до мети (Е.П. Ільїн) [2].

Л.П. Гримак, характеризуючи мотив як усвідомлене спонукання до певного образу дій, зазначає, що сам по собі мотив не є причиною ціле-спрямованих дій. Він лише результат відбиття у психіці потреб організму, що викликані зовнішніми та внутрішніми явищами [3].

Деякі вчені визначають мотив як стан, що виникає на основі зв'язків, які встановлюються між суб'єктом і об'єктом.

Отже, більшість науковців розглядають мотив як спонукання, потребу, мету, намагання, властивість особистості, певний стан.

Мотив спонукає людину до діяльності, спрямовуючи її на задоволення певної потреби. Потреби формують поведінку людини, стають внутрішніми збудниками її діяльності.

Мотивувати людину означає торкнутися її важливих інтересів, створити для неї умови для реалізації її в процесі життєдіяльності. На думку А. Маслоу [4], люди мотивовані для пошуку важливих цілей, і це робить їхнє життя значним і осмисленим. Однак, якщо метою визначається те, що повинна робити людина, до досягнення чого вона прагне, то мотивами характеризуються причини цього прагнення. Мотиви дають змогу зрозуміти, чому саме ставляться ті або інші цілі, розвивається прагнення до їх досягнення [2]. Сприймання мотиву особистістю означає, що він наділений для неї певним життєвим смислом.

Психологія активності передбачає, що особистість не тільки критично ставиться до своїх мотивів, а й співвідносить їх з власними життєвими смислами, робить мотиви об'єктом управління і регуляції.

Мотиви, як і цілі, є потужними психічними силами або чинниками, що регулюють діяльність. Регулятивна сила мотивів полягає в тому, що вони впливають на волю, яка, за І.М. Сеченовим, являє собою діяльнісний аспект розуму і моральних відчуттів, що управляє людськими діями і вчинками.

Науково доведено, що успішність будь-якої діяльності багато в чому визначається характером спонукання до неї, тобто тим, що штовхає людину до реалізації тієї або іншої дії, а отже, мотивом, який визначається як особистий стан людини, що змушує її діяти у певному плані або бездіяти. Відсутність мотивів до діяльності є душевною трагедією, що порушує всі життєві підвалини.

Регулятивна сила мотивів виявляється в їх активувальному впливі, що підтримує і стимулює інтелектуальні, моральні, вольові та фізичні зусилля людини, пов'язані з досягненням мети.

Мотиви формуються, закріплюються, змінюються, згасають або актуалізуються під впливом об'єктивних умов життя, діяльності, організованого процесу навчання і виховання людей.

Значно ширшою за мотив є мотивація, що має подвійний сенс. З одного боку, мотивація – це система чинників, що впливають на поведінку людини (потреби, інтереси, цілі, наміри, прагнення тощо). З іншого – це процес, який стимулює і підтримує поведінкову активність на певному рівні.

За Р.А. Пілоян, частіше за все мотивація характеризується як сукупність причин психологічного характеру, що пояснюють поведінку людини, її початок, спрямованість і активність. Мотивація – це специфічний вид психічної регуляції поведінки і діяльності. У широкому значенні слова мотивація визначає поведінку. Мотивація є збуджувачем діяльності, її “пружиною”. Від невмотивованої людини не можна чекати великої віддачі у будь-якій справі [1].

С.Л. Рубінштейн визначає мотивацію як співвідношення внутрішніх умов із зовнішніми, тобто співвідношення потреб з її об'єктом [5].

Відповідно до теорії діяльності, яка дає змогу зрозуміти механізм формування мотивації, мотивація виникає при поєднанні, частіше за все підсвідомому, потреб індивіда і його здібностей з предметом конкретної діяльності. Це приводить особу до розуміння значення заняття конкретною діяльністю, в тому числі й фізкультурно-оздоровчою, і допомагає виникненню системи цілей, спрямованих на оволодіння її предметом.

Отже, особливістю мотивації є те, що вона не є причиною цілеспрямованих дій, проте прямо впливає на діяльність і спонукає до неї.

Серед багатьох моделей мотивації найефективнішою для використання у практичній діяльності визнана комбінована особово-ситуаційна модель, на підставі якої Д.А. Леонтьєвим було розроблено п'ять рекомендацій:

- на мотивацію тих, хто займається, впливають як ситуаційні, так і особисті чинники;
- важливо знати мотиви, що спонукають до занять спортом;
- необхідно “констатувати” ситуації, які б задовольняли потребам (запитам) тих, хто займається;
- важливо усвідомити свою роль як викладача, тренера або інструктора з фізичної підготовки в мотиваційному середовищі;
- необхідно модифікувати поведінку з тим, щоб змінити небажані мотиви учасників [6].

Необхідно зазначити, що мотивація – широке поняття, що охоплює складний процес управління спрямуванням та інтенсивністю зусиль людини.

За А.М. Леонтьєвим, вона є тим складним механізмом співвідношення особистістю зовнішніх і внутрішніх чинників поведінки, що визначає

виникнення, спрямування, а також способи здійснення конкретних форм діяльності [7].

Особливе місце у психологічному забезпеченні оздоровчої діяльності посідає мотивація, що спонукає людину до занять фізичними вправами, здорового способу життя, дотримання принципів раціонального харчування, систематичної і наполегливої праці над собою, над своїм тілом.

Для визначення найбільш значущих чинників, що спонукають жінок віком 18–35 років до занять фітнесом, нами було проведено анкетування, в якому брали участь 126 жінок відповідного віку. Респондентам необхідно було обрати варіанти відповідей на запитання “Які чинники спонукали мене займатися фітнесом?”

Результати анкетування, проведеного серед жінок, які вперше прийшли на заняття фітнесом, дають змогу зробити такі висновки. До основних чинників, що спонукали жінок до таких занять, належать:

- бажання гарно виглядати в очах, тих хто їх оточує (74%);
- подобаються заняття (61%);
- зайва вага (56%);
- невідповідність нормі деяких параметрів статури (49%);
- “сидячий” спосіб життя (35%).

Незважаючи на те, що зайва вага тіла була виявлена у більшості респондентів, як зазначено вище, проте усвідомлена потреба в рухах у них ще не сформована повною мірою (39%).

Для виявлення мети занять, що ставить собі кожна з жінок, яка бажає займатися фітнесом, респондентам необхідно було обрати варіанти відповідей на запитання “Яка мета моїх занять фітнесом?”.

За результатами анкетування, метою занять фітнесом для жінок 18–35 років є:

- бажання гарно виглядати (80%);
- бажання гарно рухатися (72%);
- мати правильну поставу (66%);
- виправити статуру (40%);
- мати можливість носити модний одяг (35%), що характеризує *естетичні мотиви*;
- зміцнення м’язів (68%);
- підвищення функціональних можливостей організму (62%);
- отримання емоційної розрядки (56%);
- зміцнення стану здоров’я (55%);
- для хорошого самопочуття (49%);
- активний відпочинок (40%), що характеризують *мотиви здоров’я*;
- знадобиться у житті (53%) – засвідчує про невизначеність конкретних мотивів.

Для з’ясування причин, що заважають жінкам віком 18–35 років, на їхню думку, мати гарний зовнішній вигляд, респондентам необхідно було

обрати варіанти відповідей на запитання “Що заважає мені мати гарний зовнішній вигляд?”.

До основних причин, які заважають жінкам 18–35 років мати гарний вигляд, вони зараховують такі, які пов’язані з:

- особливостями вияву вольової сфери (лінь, відсутність сили, волі (48%));
- способом життя та відсутністю відповідальності за своє здоров’я (низька рухова активність – “сидячий” спосіб життя (45%);
- звичкою багато їсти між основними прийомами їжі (38%);
- звичкою багато спати (15%) та спати вдень (14%);
- відсутністю знань щодо правильного харчування (29%);
- слабкою обізнаністю з питань оздоровчої фізичної культури (незнання методики занять фізичними вправами (26%)).

Результати проведених досліджень також засвідчують, що мотивація до занять фітнесом зазнає вікових змін. Так, у віці 18–23 років найбільше значення мають естетичні мотиви; у віці 24–35 років – мотиви здоров’я (оздоровчі).

Згідно з результатами досліджень Є.А. Захаріної, підвищення мотивації до рухової активності сприяє підвищенню рівня фізичного стану тих, хто займається фізичною культурою, зниженню гострої захворюваності [8], тому діагностика та подальше підвищення мотивації є важливою складовою занять фітнесом.

Висновки. Отже, визначення мотивації до занять фітнесом є однією з важливих умов, що покращує цілеспрямованість і результативність таких занять для жінок щодо поліпшення їхнього здоров’я, статури та самопочуття.

Список використаної літератури

1. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилоян. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – С. 123–128.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотив: теория и методы изучения / Е.П. Ильин. – К. : Наука, 1998. – С. 49–54.
3. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: введение в психологию активности / Л.П. Гримак. – М. : Политиздат, 1989. – С. 163–187.
4. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – М. : Наука, 1998. – 407 с.
5. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М. : Педагогика, 1976. – 365 с.
6. Леонтьев Д.А. Системно-смысловая природа и функции мотива / Д.А. Леонтьев // Вестник МГУ. – 1993. – № 2. – С. 15–19.
7. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы, эмоции / А.Н. Леонтьев. – М. : МГУ, 1971. – 79 с.
8. Захаріна Є.А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 / Є.А. Захаріна. – К., 2008. – С. 16.

Стаття надійшла до редакції 15.02.2014.

Ляхова И.Н. Мотивы как осознанные побуждения к занятиям фитнесом женщин в возрасте 18–35 лет

В статье отражены особенности мотива и мотивации человека, определена их роль в оздоровительной деятельности. Мотивы рассматриваются как осознанные побуждения к занятиям фитнесом женщин в возрасте 18–35 лет, мотивация – как специфический вид психической регуляции их поведения и деятельности. Установлено, что мотивация с возрастом изменяется: в 18–23 года наибольшее значение для женщин имеют эстетические мотивы; в 24–35 лет – мотивы здоровья.

Ключевые слова: *мотивы, мотивация, деятельность, фитнес, женщины.*

Lyahova I. Motives as conscious motivation to fitness classes women aged 18-35 years

The peculiarities of the motive and motivation of the person are considered in the article. Their role in healthcare activity has been defined. The motives are considered as conscious motivation to fitness for women of 18–35 years of age.

The success of any activity is determined by the nature of motivation to it that drives people to the implementation of a certain activity.

Motives are considered to be powerful psychic forces or factors that regulate activity. Regulating force of motives is shown in their active influence, supporting and stimulating intellectual, moral, willing and physical human efforts associated with achieving goals.

Motivation takes a special place in providing mental fitness activity. It encourages the person to physical exercise, maintaining a healthy way of life, adhere to the principles of good nutrition, provides a systematic and persistent work over a thief himself, over his own body.

Considering motivation to fitness classes is one of the important conditions for improving their purposeful and productivity for women on how to improve health and figure. Diagnosis and further increase of the motivation is an important component of fitness

Motivation is seen as a specific kind of psychological regulation of their behavior and activity. It's been defined that motivation undergoes changes with age: esthetic motives are the most important for women at the age of 18–23 years; health motives – at the age of 24–35 years.

Key words: *motives, motivation, activity, fitness, women.*