

только обучению двигательным действиям. Сегодня возможно и необходимо разрабатывать процедуру не только психологического обучения тренеров и спортсменов, но и привлекать психологов к оптимизации и повышению эффективности тренировочного процесса.

Реальное взаимодействие тренера и психолога позволит повысить эффективность тренировочного процесса, сформировать навыки психорегуляции функциональная Современная спортивная психология значительно расширила свою предметную область, поначалу включавшую в себя разделы моторного научения, восприятия и биомеханики. Наиболее распространенными направлениями исследования являются научение моторным навыкам, изучение личностных особенностей спортсменов, тревога и стресс, конфликт и соперничество, обучение формированию внутренних образов (imagery training), обучение релаксации, гипноз, тренировка внимания, мотивация, социализация, развитие, формирование команды, игра и досуг, мысленная тренировка (mental training), тренировочный процесс, консультирование и готовность к соревнованиям.

*Библиографический список:*

1. [http://www.fizkultura.ru/system/files/imce/books/psychology/psi\\_sosloyiy.pdf](http://www.fizkultura.ru/system/files/imce/books/psychology/psi_sosloyiy.pdf)
2. <http://metodcentr.okis.ru>
3. <http://www.dagdiplom.ru/catalog/4/3988/>

**Пермяков О.М., Строшкова Н.Т.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия

**ИЗУЧЕНИЕ ДОМИНИРУЮЩИХ ВИДОВ МОТИВАЦИИ У ЛЮДЕЙ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ**

*Аннотация.* Мотивация к занятиям фитнесом позволяет человеку реализовать свои цели не только в двигательной активности, но и в жизни в целом. свои цели, человек всегда реализует в деятельности. Фитнес эта та сфера деятельности, где мотивационные установки наиболее ярко выражены и значимы как для самого человека, так и для общества в целом

*Ключевые слова:* занимающиеся, мотивация, факторы и составляющие компоненты мотивации, фитнес.

В психологии цель определяется как образ предполагаемого ре-

зультата деятельности, того, к чему человек хочет прийти к концу деятельности или конкретного ее этапа. По этой причине цели – это своеобразные вехи, которые человек мысленно выстраивает на своем пути, на протяжении всей жизни. Здоровый образ жизни сегодня выбирает большинство людей, к нему стремятся, его достигают любыми доступными средствами [1]. Одно из средств современного человека это двигательная активность, которая помогает достичь человеку многое, чему он стремится.

Популярность занятий различными видами фитнеса с каждым годом возрастает, связано это не столько с тем, что этот вид занятий считается модным, сколько с тем, что современный человек понимает, что только имея хорошее здоровье и отличную физическую форму, можно достичь поставленных целей в жизни.

Мотивация к занятиям различными видами фитнеса имеет несколько другую направленность по сравнению с мотивацией, например в спорте. Уровень стремления к высоким спортивным достижениям в фитнесе, не играет практически никакой роли.

Исследования мотивации к видам фитнеса исследовалась с помощью метода анкетирования. В исследовании приняли участие 50 человек. Как показали исследования, что среди опрошенных 35% составляли женщины и 15% - мужчины. Наибольший процент занимающихся приходился на возраст от 20-30 лет (мужчины) и 22-38 лет (женщины).

Результат исследования выявил шесть основных факторов, определяющих структуру мотивации занятий фитнесом.

Это такие факторы как: фитнес-здоровье, коррекция фигуры, психологический, социальный, познавательный и прикладной.

Из предложенных ответов в факторе «фитнес-здоровье», занимающиеся выделили несколько, это повышение уровня физической подготовленности (25%); улучшение общего состояния здоровья (65%) и улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (10%).

Коррекция фигуры интересует почти всех занимающихся, но одни (особенно мужчины) стремятся улучшить рельефность мускулатуры, женщины отметили, что их цель скорректировать фигуру за счет снижения массы тела (58%).

Психологический фактор, характеризовался двумя составляющими: снижение стрессовых напряжений (49%) и получение удовлетворенности от занятий фитнесом (51%).

Фактор «Познавательный» также состоял из двух компонентов: знание о себе и своих способностях и возможностях и когнитивный компонент, заключающийся в знании об эффективности упражнений применяющихся в фитнес. Данный фактор показал следующие результаты: первый компонент составил 45%, второй – 55%.

Структура социального фактора разделялась на следующие состав-

ляющие: расширение круга общения, приобретение партнеров (для бизнеса), достижение уверенности в своих возможностях и способностях.

Прикладной фактор определялся по значимости занятий для реализации способностей в профессиональной деятельности. Для одних занимающихся, это возможность улучшить показатели физической подготовленности, для повышения стрессоустойчивости, для других возможность использовать средства фитнеса своей профессиональной деятельности (повышение выносливости) и т.д.

Таким образом, как показали проведенные исследования, проявление мотивации процесс многокомпонентный. Самое важно для человека, занимающегося любыми видами фитнеса определить цель и планомерно к ней идти. При этом на каждом новом этапе цель должна корректироваться в зависимости от уже достигнутых результатов человеком.

Всегда необходимо помнить, что мотивация – это постоянно изменяющаяся величина и меняться она может еще и в зависимости от среды, в которой осуществляет свою деятельность человек [2-4]. Этому способствует постоянное улучшение среды (условий) в которой человек реализуется как личность, тем самым повышается и уровень его мотивации.

#### *Библиографический список:*

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика. Т. 1. - М.:ФАР, 2002. - 230 с.
2. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. - М.: Коммерческие технологии, 2001. - 316 с.
3. Уэйберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - Киев: Олимпийская литература. - 1998. - 335 с.
4. Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании. Ч. 1. Концептуальные и прикладные основы социальной психологии. - М.: Владос. 1995. - 542 с.

**Подоксенова О.В., Ханевская Г.В.**  
Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
Г. Екатеринбург, Россия

## **СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

*Аннотация.* В статье рассмотрены современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании. Показана роль