

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
Высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра технологий физкультурно-спортивной деятельности

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ
В ГЭК

Заведующий кафедрой
канд.биол.наук, доцент


Е.Т. Колунин
2019 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
магистра

**ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ЖЕНЩИН 25-35 ЛЕТ К ЗАНЯТИЯМ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ФИТНЕСОМ**

49.04.01 Физическая культура

Выполнила работу
студентка 3 курса
заочной формы обучения



Кривошапка
Юлия
Павловна

Научный руководитель
канд.пед.наук, доцент



Макаридин
Дмитрий
Николаевич

Рецензент
Представитель Федерации
бодибилдинга Тюменской
области и г. Тюмени

Проскурякова
Наталья
Геннадиевна

г. Тюмень
2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МОТИВАЦИИ ЖЕНЩИН 25-35 ЛЕТ К ЗАНЯТИЯМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ФИТНЕСОМ.....	5
1.1. Анатомо-физиологические и психологические особенности женщин 25-35 лет.....	5
1.2. Особенности построения и проведения занятий по оздоровительному фитнесу	10
1.3. Сущность и особенности мотивации к занятиям оздоровительной физической культурой.....	15
ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ.....	20
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	22
2.1. Методы исследования.....	22
2.2. Организация исследования.....	27
ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ И ИХ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ.....	29
3.1. Методика мотивации к занятиям оздоровительным фитнесом.....	29
3.2. Динамика мотивации к занятию оздоровительным фитнесом.....	34
3.3. Динамика психологического состояния женщин 25-35 лет.....	38
3.4. Динамика показателей функционального состояния женщин 25-35 лет.....	42
3.5. Динамика показателей физической подготовленности женщин 25-25 лет.....	45
ВЫВОДЫ.....	50
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	52
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	64

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В государственной политике нашей страны одной из главных задач является оздоровление населения средствами физической культуры и спорта. Во многих законодательных документах констатируется необходимость комплексного решения проблемы сохранения и укрепления физического, психического, социального здоровья населения, важности продления активного периода жизни [4].

При систематических физкультурно-спортивных занятиях, при правильной их организации, оказывается положительное влияние не только на женский организм, но и совершенствуются личностные качества, в первую очередь морально-волевые, такие как целеустремленность, настойчивость, трудолюбие. Также, в процессе этих занятий у женщин появляется чувство бодрости, жизнерадостности. Все это позволяет решать задачи нравственного воспитания женщин и укреплять собственный социальный статус в общественной и семейной жизни [9].

Не секрет, что здоровье нации зависит от здоровья женщин. Выполняя в обществе различные функции, для женщины особенно важными являются социальные и репродуктивные функции. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» констатируется о государственной важности состояния здоровья женского населения, особенно, чей возраст находится в пределах репродуктивного.

Одним из универсальных средств, имеющих оздоровительную направленность, является фитнес, набирающий в мире все большую популярность среди людей различного возраста и социального статуса. Фитнес, являющийся системой физических упражнений, направлен на физическое совершенствование человека. Особенно важное значение занятия фитнесом имеют для укрепления здоровья, которые классифицируются как оздоровительный, лечебный и прикладной. В литературе можно выделить его

виды – это бодибилдинг, аэробика, стретчинг и др. Они оказывают воздействие на все системы организма, в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, мышечно-связочный аппарат [69].

Объект исследования – процесс физкультурно-оздоровительной деятельности женщин 25-35 лет.

Предмет исследования – методика мотивации женщин 25-35 лет к занятиям оздоровительным фитнесом.

Цель работы – разработка и эксперименте обоснование методики мотивации женщин 25-35 лет к занятиям оздоровительным фитнесом.

Задачи исследования:

- изучить современное состояние проблемы мотивации женщин 25-35 лет к занятиям фитнесом;

- разработать методику мотивации женщин 25-35 лет к занятиям оздоровительным фитнесом;

- оценить эффективность разработанной методики мотивации женщин 25-35 лет к занятиям оздоровительным фитнесом.

Рабочая гипотеза: мы предполагаем, что методика мотивации женщин 25-35 лет к занятиям оздоровительным фитнесом будет способствовать не только повышению уровня мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности, но и положительной динамике функциональных показателей, повышению уровня физической подготовленности и улучшению их психологического состояния, если:

- предложим содержание физкультурно-оздоровительной деятельности отвечающее интересам женщин 25-35 лет,

- реализуем средства и методы физкультурно-оздоровительной деятельности соответствующие поставленным задачам.

- будут организованы массовые мероприятия направленные на повышение уровня мотивации у женщин 25-35 лет.

Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы, приложений. Работа выполнена на 74 страницах, содержит 7 таблиц, 11 рисунков, 81 источник литературы, 3 приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МОТИВАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ФИТНЕСА ДЛЯ ЖЕНЩИН 25-35 ЛЕТ

1.1 Анатомо-физиологические и психологические особенности женщин 25-35 лет

Важнейшую социальную группу, эффективно решающую многочисленные проблемы в различных областях жизнедеятельности общества, составляют женщины зрелого возраста. В связи с тем, что на первый период зрелого возраста женщин, охватывающий возраст от 21 до 35 лет, приходится выполнение главной биологической функции – репродуктивной, проблема повышения физиологических резервов организма женщин, оптимизации их состояния здоровья, привлекает к себе пристальное внимание специалистов. Одной из ключевых задач специалисты все чаще называют формирование здорового образа жизни, который рассматривают как основу поддержания уровня здоровья на оптимальном уровне [51].

Зрелый возраст- период относительной стабильности телосложения. Наиболее благоприятный детородный период. В зрелом возрасте форма и строение тела изменяются мало. Правда, у 20 – 30 – летних людей еще продолжается рост позвоночного столба за счет отложения новых слоев костного вещества на верхних и нижних поверхностях позвонков, однако, этот рост не превышает 3 – 5 мм.

У женщин в норме (при оптимальной физической форме) удельный вес мышц составляет примерно 36%, а жировой ткани – 18% от массы тела. На долю костной ткани у женщин в среднем приходится 16% массы тела [11].

Согласно исследованиям Е.С. Яковлевой, рост мышечных волокон в толщину продолжается лишь до 30–35 лет, рост мышц в длину – до 23–25 лет [7].

В зрелом возрасте наступает медленное снижение ряда показателей физического развития и уровня физического потенциала человека. Масса

тела, частота дыхания, систолическое давление изменяются в сторону увеличения, а показатели физической подготовленности снижаются. В соответствии с физиологией человека, каждому возрастному периоду соответствует свой уровень физического развития и физической подготовленности [9].

По данным А.В. Гиптенко возраст человека является как бы точкой отсчета его жизни. В физиологии принято выделять несколько типов возраста: абсолютный возраст и условный возраст или возраст развития. По мнению О.Е. Лихачева существуют различные взгляды на определение начала процесса старения организма женщин, или возраста начала «нисходящего периода развития». Этот период жизни, как правило, начинается в третьем десятилетии жизни, когда происходит переход от молодости к зрелости. В этом возрасте отмечается снижение двигательной активности, обусловленный социальными изменениями в жизни женщин. В организме наблюдается постепенная перестройка эндокринной, сердечно-сосудистой, нервной систем и обмена веществ, проявляющаяся в нарушениях ритма сна, повышенной утомляемостью, эмоциональной лабильностью, ухудшением памяти, изменениями в кровеносных сосудах, появлением избыточного веса. Снижаются функциональные и адаптивные возможности по сравнению с молодым организмом [45].

О.А. Овсяник считает, что в этом возрасте 25-35 лет у женщин происходят значительные изменения и в координации движений: снижается точность их выполнения, замедляется темп, подвижность, уменьшается быстрота реакции, падает скорость освоения новых двигательных действий. С возрастом существенно изменяется функциональная активность мозга, снижается лабильность многих его структур. У женщин прогрессивно снижается содержание эстрадиола и прогестерона, а концентрация тестостерона возрастает. В период ранней взрослости – от 20 до 40 лет

наблюдается физический расцвет человека, самый пик ее активности, силы и выносливости [34].

У большинства мужчин и женщин функционирования органов, скорость реакций, двигательные навыки достигают своего максимума в промежутке между 20 и 30 годами. Возрастные изменения в этот период нередко начинаются с появления нарушений в деятельности центральной нервной и сердечно-сосудистой систем. Это выражается, в первую очередь, в ослаблении памяти, появлении различных неврозов, отмечается дискоординация движений, ухудшается способность к освоению новых двигательных навыков, происходит снижение физической и в отдельных случаях умственной работоспособности. В данном возрасте происходят заметные возрастные изменения в строениях мышц и суставов, что значительно влияет на изменение двигательной активности и снижению уровня развития физических качеств. Также снижаются функциональные способности сердечно-сосудистой системы, это вызвано снижением сократительной функции миокарда и снижением его кровоснабжения [21].

В период средней взрослости происходят изменения структуры и функций внутренних органов и систем организма. После 30 лет замедляется функционирование нервной системы, скелет теряет свою гибкость, кожа и мышцы постепенно теряют эластичность, в некоторых частях тела начинает накапливаться подкожный жир. Коронарные сосуды сужаются на одну треть по сравнению с молодым возрастом, количество крови, которую перекачивает сердце, снижается на восемь процентов каждые десять лет периода взрослости. Объем легких также уменьшается.

Е.В. Ершакова и Н.Н. Матвеева классифицируют средства оздоровительной гимнастики для первого зрелого возраста следующим образом:

1. По целевому признаку: направленные на развитие физических качеств, на воспитание грациозности и пластичности, на воспитание

танцевальности, на регуляцию физического состояния, на снижение веса тела при избыточном его нарастании.

2. По направленности воздействия на различные системы организма: на развитие сердечно-сосудистой системы, а также на поддержку основных систем организма, на укрепление опорно-двигательного аппарата, регуляции и восстановления функций, нарушенных при неблагоприятных условиях труда, на регуляцию психического состояния.

На занятиях с женщинами данного возраста рекомендуется удерживать средний темп, снижать количество серий, включать отдых между ними. Только наличие трех вместе взятых компонентов – доступность, эффективность и эмоциональность делают занятия физической культурой и спортом с женщинами такой популярной.

По мнению Н.Н. Никитушкиной в организме женщин 35-40 лет происходят возрастные изменения, связанные с функциональными и морфологическими изменениями со стороны различных органов и систем. Например, с возрастом снижаются показатели жизненной емкости легких, бронхиальной проходимости, величина клубочковой фильтрации в почках, увеличивается масса жировой ткани и уменьшается мышечная масса (включая диафрагму). Преимущественно хроническое течение заболеваний. Прогрессированию большинства хронических заболеваний способствуют возрастные неблагоприятные эндокринно-обменные и иммунные сдвиги. Изменение защитных, в первую очередь иммунных, реакций.

А.А.Бер и О.Г.Фомина выделили признаки инволюции у женщин после 40 лет, появляющиеся независимо от образа жизни, которые выражаются в следующем: неблагоприятные изменения показателей физического развития (увеличиваются масса тела, ТЖС, индексы телосложения; снижению функциональных возможностей организма (снижение ЖЕЛ, повышения ЧСС, СД, снижение работоспособности и др.); понижении уровня двигательной активности и обменных процессов в организме [8].

С возрастом в нашем организме происходят различные изменения. Пик работы всех систем приходится примерно на 30 лет, а дальше идёт медленный спад. По мнению В.П. Виндюк наиболее заметные изменения это:

1. Снижения мышечной массы (25-30%) и снижение скорости нервной проводимости (10-15%). Такое снижение выражается в основном в потере мышечных волокон, которые влияют на скорость выполнения повседневных движений – ходьба, спускание по ступенькам и т.д. С возрастом все движения выполняются всё медленней и медленней.

2. Снижение гибкости примерно на 20%.

3. Снижение массы кости в пределах 15-20% у мужчин и 25-30% у женщин.

4. Повышение жировой массы.

5. Отсутствие баланса между мышцами (одна мышца сильнее другой), что приводит к снижению точности в выполнении повседневных движений.

6. Снижение функций почек примерно на 20-30%.

7. С сорока лет начинается снижение зрения.

8. С тридцати лет начинается медленное снижение слуха.

Учитывая все особенности женского организма, ряд авторов предлагают в программу оздоровительных и учебно-тренировочных занятий для женщин включать динамические упражнения с большой амплитудой, так как статическое напряжение для женщин утомительно и излишне.

Женщинами присуща эмоциональность, большая подвижность нервных процессов, поэтому длительная монотонная и интенсивная нагрузка переносится ими труднее. В тоже время в работе умеренной интенсивности или с ритмическими паузами для отдыха, они проявляют большую выносливость. Также выявлено, что у женщин лучше развита способность к различным движениями руками. В движениях, требующих подвижности и частой смены поз, женщины меньше утомляются. Вместе с тем у женщин отмечается меньшая скорость движений отдельных звеньев тела [14].

Психомоторные реакции и сенсорные навыки также изменяются в период взрослости увеличение времени реакции практически не происходит, а ускоряется уже в годы старости Двигательные навыки могут ухудшаться, но благодаря постоянным тренировкам и опыта они могут оставаться неизменными.

В среднем возрасте становится труднее усваивать новые навыки. Ж.К. Холодов и Ю.А. Тимошенко считают, что после 30 лет начинает уменьшаться скорость двигательной реакции. После 30 лет снижается уровень развития координационных способностей, также снижается способность к освоению новых движений. По мнению этих специалистов, характер возрастных изменений зависит от образа жизни человека, уровня его двигательной активности и физической активности. Научные и практические данные говорят о том, что можно управлять процессом инволюционных изменений, замедляя регресс организма с помощью рациональной двигательной деятельности.

1.2. Особенности построения и проведения занятий по оздоровительному фитнесу

Организация занятий по фитнесу требует большой подготовительной работы.

Во-первых, это анализ методических материалов, разработка собственного плана и программы занятий по фитнесу на длительное время;

Во-вторых, заключение контракта между исполнителем программы и тренером по фитнесу, призванного оказывать психолого-педагогическую помощь людям, нацеленным на двигательную активность и решение определенных частных задач;

В-третьих, проведение регулярных занятий оздоровительным фитнесом, с учетом особенностей и физической подготовленности

занимающихся, соблюдение требований безопасности, готовностью оказать первую медицинскую помощь.

В-четвертых, осуществление текущего и этапного контроля за физическим состоянием занимающихся, корректировать нагрузку в зависимости от полученных результатов;

В-пятых, проведение оценки действительности используемой программы.

Типичными для фитнеса принципами организации и проведения занятий являются:

1. Индивидуализация занятий в соответствии с особенностями и потребностями занимающихся;
2. Планирование дальнейших занятий с учетом общего состояния клиента и особенностей решения задач физического воспитания;
3. Дозирование нагрузок и адекватность их применения;
4. Стремление к адаптации к упражнениям и применяемым нагрузкам;
5. Строгое дозирование нагрузок и их последовательное повышение;
6. Учет возможности снижения результатов;
7. Сочетание безопасности и результативности занятий.

Характер избранных упражнений в фитнесе определяет содержание тренировочного процесса с учетом потребностей и интересов клиентов, индивидуальных задач и возможностей каждого.

Рассмотрим методические особенности организации занятий по фитнесу:

1. Оптимальная частота занятий в неделю колеблется от 3 до 5 раз, однако более точно эти границы определяются в зависимости от целей занимающегося, его мотивации и физической подготовленности. Так, для

сжигания жира лучше планировать 4-7 занятий в неделю с низким и умеренным уровнем интенсивности.

2. Изменение нагрузки рекомендуется планировать с учетом требований безопасности организма, а именно в «лесенки», характеризующейся ступенчатым изменением нагрузки. Чередование нагрузки по принципу «лесенки» также может варьироваться:

- маленькие и одинаковые ступеньки;
- большие и одинаковые ступеньки;
- узкие ступеньки;
- широкие ступеньки;
- комбинированные ступеньки.

3. Вспомогательные части занятия должны использоваться в качестве ориентира для управления состоянием занимающегося. В эти промежутки времени необходимо определять адекватность выполненной нагрузки способностям занимающегося по показателям ЧСС. Таким образом, нагрузка при разминке по величине ЧСС должна соответствовать нижней границе индивидуального тренировочного диапазона, а в заключительной части быть строго ниже 100 уд/мин.

4. Продолжительность основной части занятия зависит от типа тренировки:

- при аэробном тренинге на сжигание жира – не менее 20 минут;
- силовая циклическая работа может быть представлена в формате 30 секунд на выполнение упражнения и 15 секунд на отдых. В занятии используется до 20 тренажеров и серий;

-средняя нагрузка в силовом тренинге может быть организована по принципам 1 минута работа и 30 секунд отдыха со сменой рабочей группы мышц, используется, как правило, до 10 упражнений. При этом интенсивность мышечного тренинга составляет 30-100% от максимальной величины разовой нагрузки.

5. основную направленность занятий определяет сочетание упражнений разного характера. Так, тренировка может быть направлена на развитие сердечно-сосудистой системы, развитие гибкости, силы, выносливости и т.д. При этом важно обратить внимание на следующие моменты:

-уровень подготовленности занимающегося, его сильные и слабые стороны;

-повторяемость элементов с участие крупных мышечных групп;

-акцентирование внимания на мышечные группы, испытывающие большие нагрузки в повседневной жизни;

-индивидуальный подбор отягощений в соответствии с возрастом, весом и индивидуальными силовыми возможностями занимающихся;

-сочетание аэробных и силовых упражнений для регулирования нагрузки на отдельные звенья тела.

Таблица 1

Характеристика некоторых занятий по фитнесу

Частота	Интенсивность	Продолжительность	Упражнения
Мужчина 25лет, рост 180 см, вес 77 кг. Мотив: тренировка сердечно-сосудистой системы			
3-4 дня в неделю	ЧСС 140-170 уд/мин 70-75% мах ЧСС	По 15 минут первые две недели, затем увеличение на 5 мин каждые две недели	По два раза в неделю велосипед и бег трусцой
Мужчина 60 лет, малоподвижный образ жизни. Мотив: улучшить аэробную производительность			
3-4 дня в неделю	В 1-й месяц ЧСС до 100 уд/мин,	1-е две недели по 10 мин, затем	2 мин велоезда, 3 мин ходьба и

	65% от макс ЧСС, второй месяц до 120 уд/мин без ощущения дискомфорта	увеличение на 2 мин каждую неделю	повторение цикла до конца занятия
Женщина 30 лет. Мотив: похудение локальное (бедра, живот)			
От 4 раз в неделю с увеличением до 6-7 раз	ЧСС 114-142 уд/мин, т.е 60— 75% от макс	По 20 мин в 1-ю неделю с увеличением по 2 мин каждую неделю	Любой вид аэробной активности, кроме бега трусцой, если нет ожирения
Юноша 16 лет, худой, малоактивный. Мотив: увеличение массы и силы			
3-4 раза в неделю	До 10 повторений силовых упражнений с умеренным весом. Повторный максимум 70%, чередование легких и средних нагрузок	От одного комплекса с 10 упр до 3-х комплексов с 6-10 повторениями. От 15 до 40 минут	Различные виды общей физической подготовки, силовой тренинг с постоянным увеличением спортивного

Как мы видим, частота занятий зависит от конкретных задач и физических возможностей занимающихся, поэтому данный показатель

колеблется от занятий несколько раз в неделю до ежедневных занятий с четким дозированием режима нагрузки и отдыха.

1.3 Сущность и особенности мотивации к занятиям оздоровительной физической культурой

Мотивация – это система внутренних факторов, формирующая ориентированное на достижение цели поведение человека. Иначе говоря, это внутренняя сила, побуждающая человека к действию и в тоже время, отвечающая на вопрос: «Почему человек выбрал этот путь?». В зависимости от ответа, некоторые люди обладают более сильной мотивацией, чем другие.

Структуру мотивации человека можно рассматривать, опираясь на три группы факторов:

1. Источник деятельности и ее итоговые причины, среди которых могут быть потребность в самоактуализации, поиск смысла жизни, либидо, соответствие ценностям и др;
2. Факторы, обеспечивающие выбор направленности деятельности в ситуации, когда взвешивание и оценивание происходит без участия сознания, автоматически;
3. Факторы, обеспечивающие регуляцию мотива, помогающие человеку не отклониться от выбранного курса и завершить начатое. Сюда мы можем отнести личностные цели, установки и эмоциональные процессы, сопровождающие нас в деятельности.

Кроме того, человек способен сам управлять собственной мотивацией с помощью воли и чувства ответственности. Таким образом, мотивация занимает промежуточное место между психологией личности и психологией регуляции деятельности.

В итоге, любое человеческое психологическое или физиологическое состояние связано с мотивацией. Согласно теории мотивации, мотивация

является непрерывным процессом, но изменчивым и выступает универсальной характеристикой любого состояния живого организма.

Помимо мотивов, потребностей, стимулов и установок стимулировать человеческое поведение могут интересы, желания, стремления, намерения, страсть.

Задача – это мотивационный фактор, возникающий в тот момент, когда организм человека сталкивается с препятствием, которое необходимо преодолеть.

Интерес – причина действий, ощущаемая человеком как наиболее значимая и определяющая оценочное отношение человека к конкретной деятельности. Иначе говоря, это мотивационное состояние познавательного характера.

Страсть – это стойкое эмоциональное стремление к определенному объекту, потребность в котором преобладает над всеми остальными потребностями. Это состояние человек переживает остро и бурно, но все же, может регулироваться силой воли, если она направлена на достижение определенного результата. Страсть может быть как положительной, так и отрицательной.

Мотивация к занятиям физической культурой представляет собой комплекс мотивов личности, направленных на приобретение и сохранение оптимального уровня физической подготовленности.

Положительное отношение к двигательной активности может сформироваться только при соответствии целей и мотивов занимающихся. Внутренняя мотивация к занятиям физическими упражнениями тесно связана с получением чувства удовлетворения от самого процесса занятий, это происходит в том случае, когда внешние мотивы соответствуют физическим возможностям занимающихся. Слишком легкая либо слишком трудная мотивация не влекут за собой формирование внешней мотивации, кроме того, помимо отсутствия внутреннего интереса может появиться

неуверенность в своих силах, тревожность, а возможно и скука или равнодушие к деятельности.

Как правило, при правильной реализации целей и мотивов занимающийся удовлетворен процессом деятельности, ее результатом, вдохновлен успехом и намерен продолжать занятия физической культурой.

Анализируя научно-методическую литературу нам удалось выделить основные мотивы к занятиям физической культурой и спортом:

- оздоровительные;
- эстетические;
- коммуникативные;
- двигательно-деятельностные;
- соревновательно-конкурентные;
- познавательные-развивающие;
- профессионально-ориентированные;
- творческие;
- психолого-значимые;
- административные;
- воспитательные;
- культурологические;
- статусные мотивы;

Рассмотри их подробнее.

Оздоровительный мотив подразумевает потребность человека в сохранении и укреплении своего здоровья, направленности на профилактику или ликвидацию заболеваний. В настоящее время это вид мотивации является одним из наиболее сильным, поскольку мода на здоровый образ жизни захлестнула не только молодежь, а все слои населения.

Эстетические мотивы подразумевают стремление человека к изменению или совершенствованию своего внешнего вида или производимого впечатления. Направленность может быть как

совершенствование телосложения, так и на придание изящности, пластичности тела и движений.

Коммуникативные мотивы в занятиях двигательной активностью являются одним из самых существенных мотиваций, поскольку совместные занятия физическими упражнениями с людьми разного пола или различными социальными группами способствуют развитию коммуникации и дополнительного интереса.

Формирование двигательно-деятельностного мотива возможно лишь при правильно подобранной нагрузке для занимающихся. Только соответствующая нагрузка, не вызывающая излишнего утомления, способствует эффективному расслаблению после трудового дня и в тоже время, вызывает положительные изменения в деятельности всех систем организма.

Соревновательно-конкурентный мотив возникает тогда, когда человек намерен улучшить свои спортивные результаты, достигая определенного спортивного уровня. Для многих, в основном ранее занимающихся спортом, это является значимым мотивом.

Познавательный-развивающий мотив основывается на желании занимающегося узнать свой организм и свои возможности, а затем улучшить их с помощью средств физической культуры. Главным в этой мотивации является желание человека «победить» свою лень, улучшить свое физическое состояние и повысить физическую подготовленность.

Профессионально-ориентированные мотивы подразумевают занятия физической активностью прикладной направленности, с целью применения полученных результатов в избранном виде профессии.

Творческие мотивы при занятиях физической культурой также занимают важное место. Многие творческо-ориентированные личности выбирают в качестве занятий восточные практику, йогу и др.

Психолого-значимые мотивы. Известно, что двигательная активность снимает стресс и нервное напряжение, способствует борьбе с депрессией, поэтому физические упражнения по праву считаются незаменимым средством отвлечения от неприятных мыслей и восстановления психической работоспособности.

Административные мотивы подразумевают необходимость занятия физической культурой ввиду каких-либо обязательств. Например, для получения зачета по дисциплине «физическая культура» учащимися и студентами.

Воспитательные мотивы. Доказано, что регулярные занятия двигательной активностью способствуют развитию морально-волевых качеств, формированию ответственности, формируют навыки самоконтроля и самоподготовки.

Культурологические мотивы формируются у населения под воздействием средств массовой информации и социальных институтов. В этом случае воздействие на занимающего оказывают законы социума, культурная среда, воздействие малых групп.

Статусные мотивы. Занятия физической культурой способствуют увеличению жизненного потенциала и жизнестойкости в экстремальных ситуациях и жизненных конфликтах. В рамках этого мотива активизируется участие групп населения в физкультурно-спортивной деятельности.

Клинический профессор психиатрии Джон Рэйти из Гарвардского университета утверждает, что физическая нагрузка воздействует на наш ум в трех направлениях:

Во-первых, физическая нагрузка готовит человека к процессу обучения, улучшая внимание, мотивацию, фокус за счет повышения некоторых видов гормонов в крови. Так, дофамин – гормон удовольствия, улучшает психофизическое состояние, серотонин – позволяет контролировать свои эмоции, а норадреналин улучшает мотивацию и

внимание. Повышение этих гормонов происходит сразу после физической нагрузки.

Во-вторых, регулярные физические нагрузки позволяют быстрее выстраиваться нейронным связям. Доказано, что занятия спортом повышают выработку вещества BDNF, стимулирующего и поддерживающего развитие нейронов на 13%. Это вещество участвует в обучении и формировании памяти. В 2007 году немецкими учеными было доказано, что люди, регулярно занимающиеся физической активностью способны выучить на 20% больше иностранных слов, чем люди, не поддерживающие двигательную активность на должном уровне.

В третьих, физическая активность способствует формированию новых нервных клеток или нейрогенезу. Рост новых клеток наблюдается в гиппокампе, области мозга, отвечающей за долговременную память, эмоции и воображение. Эти нервные клетки образуются сразу после тренировки.

Таким образом, регулярные занятия физической культурой и спортом полезны для мозга и улучшают познавательные способности. А всестороннее развитие физических качеств в рамках организованной двигательной активности позволяет сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленных целей и укреплении здоровья.

ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ

Не требует доказательства аксиома о том, что здоровье нации зависит от здоровья женщин. Выполняя в обществе различные функции, особенно важными для женщины остаются социальные и репродуктивные функции.

Одним из универсальных средств, имеющих оздоровительную направленность, является фитнес, набирающий в мире все большую популярность среди людей различного возраста и социального статуса. Фитнес, являющийся системой физических упражнений, направлен на физическое совершенствование человека. Особенно важное значение занятия

фитнесом имеют для укрепления здоровья, которые классифицируются как оздоровительный, лечебный и прикладной.

Систематические физкультурно-спортивных занятия оказывают положительное влияние не только на женский организм, но и на личностные качества занимающихся, в первую очередь морально-волевые, такие как целеустремленность, настойчивость, трудолюбие. Также, в процессе этих занятий у женщин появляется чувство бодрости, жизнерадостности. Все это позволяет решать задачи нравственного воспитания женщин и укреплять собственный социальный статус в общественной и семейной жизни.

Доказано, что положительное отношение к двигательной активности может сформироваться только при соответствии целей и мотивов занимающихся. Внутренняя мотивация к занятиям физическими упражнениями тесно связана с получением чувства удовлетворения от самого процесса занятий, это происходит в том случае, когда внешние мотивы соответствуют физическим возможностям занимающихся. Слишком легкая либо слишком трудная мотивация не влекут за собой формирование внешней мотивации, кроме того, помимо отсутствия внутреннего интереса может появиться неуверенность в своих силах, тревожность, а возможно и скука или равнодушие к деятельности.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИСЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- анализ научно–методической литературы;
- педагогический социологический опрос;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент
- методы математико-статистической обработки данных.

Анализ и обобщение источников научно–методической и специальной литературы проводились нами с целью изучения проблемы мотивации к занятиям оздоровительным фитнесом женщин 25-35 лет. Проведенный анализ показал, что зачастую вопросам мотивации женщин 25-35 лет не уделяется достаточно внимания. При этом нами не было обнаружено публикаций, в которых были бы предоставлены в полной мере рекомендации повышения мотивации к занятиям оздоровительным фитнесом для женщин зрелого возраста, что требует проведения дальнейших исследований в этой области. За время написания данной работы было проанализировано 74 источников литературы, из них 2 иностранных.

Для оценки мотивов занятий оздоровительным фитнесом проводился социологический опрос с использованием модифицированной анкеты М.М. Безруких «Оценка мотивации к занятиям физической культурой».

Анкета включала в себя 30 утверждений (по два утверждения на один мотив), каждое из которых следовало оценить в баллах (от 1 до 5-ти), где 5 баллов – абсолютное согласие с утверждением, а 1 – не согласие. Результаты анкетирования позволили выделить мотивы, побуждающие испытуемых заниматься физической культурой и спортом.

Кроме этого, было предложено выбрать один ведущий мотив занятий оздоровительным фитнесом из следующих:

- желание укрепить здоровье;
- снятие психологической нагрузки;
- снятие усталости, повышение работоспособности;
- улучшение настроения, самочувствия;
- коррекция своей фигуры, нормализация веса тела;
- возможность интересно провести время, получить эмоциональный заряд;
- расширение круга общения, поиск новых знакомых;
- нравится тренер, любовь к движению, музыке;
- другое.

Проведение тестирования было обусловлено необходимостью наиболее полно охарактеризовать уровень психического состояния, физической подготовленности и функционального состояния участников исследования с учетом их возраста. Для определения уровня общей физической подготовленности использовались следующие педагогические тесты:

1. Отжимание (раз). И.п. упор, лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Согнув руки, нужно коснуться грудью пола, далее вернуться в и.п. и зафиксировать его на 0,5 секунд [2];

2. Поднимание туловища (раз/мин). И.п. Выполняется лежа на спине на гимнастическом мате, руки на затылке, скреплены в замок, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях, образуя прямой угол, ступни прижимает к полу напарник. Испытуемый выполняет поднимание туловища максимальное количество раз, касаясь локтями колен и возвращаясь в и.п.[];

3. Наклон вперед стоя (см). Упражнение выполняется стоя на полу или на гимнастической скамье. И.п. ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. По команде испытуемый

выполняет два предварительных наклона, касаясь пальцами линейки измерения, при третьем наклоне осуществляется максимальное сгибание и результат фиксируется на 2 секунды [1].

Для оценки психологического состояния использовалась методика САН -экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения [1].

Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

Испытуемым предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. В каждой паре необходимо выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает состояние тестируемого, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

Полученная по каждой шкале сумма показателей позволяет выявить функциональное состояние индивида в данный момент времени по принципу.

<10 баллов — низкая оценка;

-11-30 баллов — средняя оценка;

-> 30 баллов— высокая оценка.

Для определения уровня функционального состояния использовались Проба Руфье, Проба Штанге, Проба Генчи.

Проба Руфье представляет собой несложное физическое испытание, по результатам которого можно судить о работе сердца во время физической нагрузки. Этот тест показывает, какой уровень нагрузки может выдержать человек без риска для своего здоровья [1].

У испытуемого, находящегося в положении лежа на спине в течение 5 мин, определяют пульс по 15-ти секундным интервалам (P1), затем в течение 45 с испытуемый выполняет 30 приседаний. После нагрузки ложится и у него

подсчитывают пульс за первые 15 сек (P2), а потом за последние 15 сек первой минуты восстановления (P3). Индекс Руфье: меньше или равен 3 – отличное функциональное состояние сердечно-сосудистой системы; от 4 до 6 – хорошее функциональное состояние сердечно-сосудистой системы; от 7 до 9 – среднее функциональное состояние сердечно-сосудистой системы; от 10 до 14 – удовлетворительное функциональное состояние сердечно-сосудистой системы; больше или равен 15 – неудовлетворительное функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

Проба с задержкой дыхания используется для суждения о кислородном обеспечении организма. Она характеризует также общий уровень тренированности человека. Проводится в двух вариантах: задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) и задержка дыхания на выдохе (проба Генча). Оценивается по продолжительности времени задержки

Проба Штанге выполняется в положении сидя. Исследуемый должен сделать глубокий (но не максимальный) вдох и задержать дыхание как можно дольше (сжимая нос пальцами). Длительность времени задержки дыхания регистрируется секундомером. В момент выдоха секундомер останавливают. У здоровых, но нетренированных женщин время задержки дыхания колеблется в пределах 30-40 с .

Проба Генчи также выполняется в положении сидя. Сделав обычный выдох, исследуемый задерживает дыхание. Длительность задержки дыхания так же регистрируется секундомером. Секундомер останавливают в момент вдоха. Время задержки дыхания у здоровых нетренированных женщин колеблется в пределах 15-30 с.

Педагогический эксперимент был параллельным, состоял из констатирующего, формирующего и контрольного экспериментов. В ходе констатирующего эксперимента мы изучили уровень мотивации к занятиям оздоровительным фитнесом, а также оценили показатели психологического, физического и функционального состояния женщин в возрасте 25-35 лет, а.

В ходе формирующего эксперимента было разработано содержание программы мотивации к занятиям оздоровительным фитнесом для женщин в возрасте 25-35 лет. Контрольный эксперимент позволил нам проверить состоятельность выдвинутой нами гипотезы и оценить эффективность разработанной программы для женщин в возрасте 25-35 лет.

Математические методы позволяют выяснить динамику показателей, определить основные тенденции. Для выявления эффективности программы определялись:

1. Среднее арифметическое:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i,$$

где n – количество испытуемых.

2. Среднее квадратическое отклонение:

$$\sigma = \frac{x_{\max} - x_{\min}}{k},$$

где σ – среднее квадратическое отклонение;

x_{\max} – максимальное значение таблицы;

x_{\min} – минимальное значение таблицы;

k – коэффициент.

3. Стандартная ошибка среднего арифметического:

$$S = \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}},$$

где S – стандартная ошибка среднего арифметического;

σ – среднее квадратическое отклонение;

n – количество испытуемых.

4. Коэффициент Стьюдента:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{S_1^2 + S_2^2}},$$

где t – коэффициент Стьюдента;

\bar{x}_1 – среднее арифметическое до эксперимента;

\bar{x}_2 – среднее арифметическое после эксперимента;

S_1 – стандартная ошибка среднего арифметического до эксперимента;

S_2 – стандартная ошибка среднего арифметического после эксперимента.

Все вычисления производились с помощью Microsoft Excel.

2.2 Организация исследования

Для обоснования эффективности программы повышения мотивации к занятиям оздоровительным фитнесом в работе с женщинами 25-35 лет с января по май 2018 года на базе МАУ ДО СДЮСШОР г. Салехард проводилось исследование, разбитое на три этапа:

1 этап – констатирующий (1-20 января 2018) был посвящен анализу литературных источников по особенностям мотивации к занятиям оздоровительным фитнесом, отбору участников эксперимента. Осуществлялся подбор средств мотивации к занятиям, изучались мотивы занятий, проводилась первичная диагностика уровня мотивации к занятиям, функционального состояния, уровня физической подготовки и психологического состояния участниц эксперимента.

2 этап – формирующий (22 января – 18 мая 2018 г) включил проведение последовательного педагогического эксперимента, в ходе которого проводились занятия по программе повышения мотивации к занятиям оздоровительным фитнесом;

3 этап – контрольный (21–30 мая 2018), проводилась повторная диагностика уровня мотивации, показателей функционального состояния,

уровня физической подготовки и психологического состояния участниц эксперимента, осуществлялся анализ и обобщение полученных результатов.

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Методика мотивации к занятиям оздоровительным фитнесом для женщин 25-35 лет

Актуальность методики мотивационной работы женщин 25-35 лет к занятиям оздоровительным фитнесом состоит в том, что применение нашего комплексного подхода к построению занятия, способствует повышению заинтересованности женщин в регулярных занятиях фитнесом. Данная мотивационная программа используется в рамках авторского проекта Юлии Кривошапка «Академия здоровья»

Цель методики:

- стабилизация психоэмоционального состояния женщин 25-35 лет посредством гармонизации физического состояния и повышение мотивации через занятия оздоровительным фитнесом.

Задачи:

1. Способствовать формированию долгосрочных мотивов к занятиям оздоровительным фитнесом;
2. Улучшить физическое состояние человека посредством подбора индивидуальной программы занятий;
3. Обучить принципам и правилам сбалансированного питания;
4. Выработать новые привычки здорового образа жизни;
5. Закрепить полученные навыки для дальнейших самостоятельных занятий.

Планируемый результат:

- повышение мотивации женщин 25-35 лет к занятиям оздоровительным фитнесом
- обеспечение высокого уровня вовлеченности в физкультурно-оздоровительную деятельность;
- формирование сплоченного коллектива занимающихся.

Уникальность методики заключается в комплексном постепенном подходе к работе с телом и сознанием женщин в возрасте 25-35 лет в зависимости от имеющихся особенностей, ментального образа принятия жизни.

Происходит постепенная смена привычек на более здоровые. Через гармонизацию мышц и их расслабление, ослабление психоэмоциональных зажимов в теле и высвобождению негативных эмоций, влияющих на выбор образа жизни.

К средствам повышения мотивации мы относим:

- личный пример тренера;
- лекционные занятия, беседы;
- активную информационно-пропагандистскую деятельность тренера в социальной сети Инстаграм (@julia_krivosharka72,);
- индивидуальное психолого-педагогическое сопровождение клиентов, занимающихся оздоровительным фитнесом;
- постоянная обратная связь между тренером и клиентами;
- спортивный массаж, активные прогулки на свежем воздухе, закаливание, велопогулки, обучающие мастер-классы;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях и творческих встречах.

Рассмотрим вышеизложенные понятия подробнее:

- индивидуальное психолого-педагогическое сопровождение клиентов основывается на установлении честных и доверительных отношений тренера и клиента. Первоочередной задачей тренера после знакомства с клиентом становится максимально деликатная, но открытая беседа, в рамках которой тренер должен узнать все о стиле жизни и здоровье занимающегося, а затем, уже в физкультурно-оздоровительной деятельности, осуществлять эмоциональную поддержку и мотивацию своих учеников.

- личный пример тренера и его активная социальная позиция стимулируют клиентов стремиться к такой же самоотдаче в области фитнеса, а также получать новые знания;

- постоянная обратная связь между тренером и клиентом с помощью мессенджеров и социальных сетей, возможность уточнить любой интересующий вопрос успокаивает клиента, и позволяет без лишнего эмоционального напряжения продолжать вести здоровый образ жизни;

- проведение мероприятий, таких как мастер-классы, лекции, занятия на свежем воздухе в парках, скверах, закаливания помогают занимающимся увидеть возможности занятия фитнесом в условиях городской среды;

- организация и агитация к участию в спортивно-массовых мероприятиях помогает занимающимся постепенно входить в сферу физической культуры и налаживать взаимоотношения с окружающими.

Мы считаем, что применение вышеперечисленных средств стимулирования физкультурно-оздоровительной деятельности соответствует ведущим мотивам к занятиям физической культурой и спорта, а именно:

- мотиву эмоционального удовольствия, характеризующийся получением эмоций радости от движений и физических усилий;

- социально-эмоциональный мотиву, подразумевающему стремление к участию в спортивных событиях ввиду их высокой эмоциональности, неформальности общения, социальной и эмоциональной раскованности;

- мотиву достижения успеха, отражающему стремление к достижению успеха, улучшение личных результатов;

- спортивно-познавательному мотиву, подразумевающему стремление к изучению вопросов научно-обоснованных принципов тренировки.

и способствует их повышению.

Методы повышения мотивации

В работе нами используется метод комплексного воздействия на женщин с целью повышения их мотивации к занятиям оздоровительным фитнесом.

Ильин Е.П., считал, что к занимающимся с низкой двигательной активностью для повышения мотивации следует осуществлять внешнюю стимуляцию, а именно постоянно уделять внимание со стороны тренера или товарища, подбадривать, включать в совместную работу с высокоактивными ученика или в более высокоинтенсивную деятельность.

Р.С. Немов в своих работах считал для того, чтобы для повышения качественных и количественных характеристики мотивации человека ему нужно предоставлять право свободного выбора активности в лабораторной ситуации, через анализ его действий и разговоров на интересующие темы строить дальнейшую работу по мотивации.

Формы работы:

- индивидуальная и групповая тренировка;
- организация и проведение спортивно-массовых мероприятий;
- организация мастер-классов, лекций, бесед, чтение специальной литературы.

Планирование и организация работы:

Занятия оздоровительным фитнесом осуществляются 3 раза в неделю.

занятия проходят:

- в фитнес-центре Фитберри;
- в клубе зимнего плавания «Кристалл»
- в ЦЗВС «Жемчужина Сибири»
- в санатории «Сибирь»
- в парках и скверах г. Тюмень

Проведение мастер-классов:

- кулинарные мастер-классы в Кулинарной школе «МаксиМ.Класс»

- мастер класс «экологичные тренировки» и др.
- коллективное посещение интеллектуальных игр, квестов вне тренировочной деятельности.

В рамках занятий оздоровительным фитнесом нами были организованы как индивидуальные, так и групповые беседы.

Групповые беседы осуществлялись в рамках занятий фитнесом и включали в себя следующие темы:

1. Особенности режима дня: сна, питания, отдыха;
2. Основы рационального и полезного питания;
3. Гигиена занятий физической культурой;
4. Работоспособность организма: умственная и физическая;
5. Особенности построения тренировочного занятия: подготовительная, основная и заключительные части;
6. Особенности утомления и восстановления;
7. Особенности работы мышц, режимы работы;
8. Особенности работы сердечно-сосудистой системы: ЧСС, давление.
9. Основы различных видов фитнеса;
10. Особенности телосложения человека, расположение мышц и др.

Оценка эффективности методики

Для выявления изменений в состоянии мотивации женщин 25-35 лет к занятиям оздоровительным фитнесом проводятся следующие диагностические исследования:

Методика «Мотивы занятий спортом» А.В. Шаболтаса (Методика предназначена для выявления доминирующих целей (личностных смыслов) занятий спортом и включает в себя 10 мотивов-категорий, соответствующих определенным высказываниям (суждениям), приведенным в опроснике.);

Диагностика мотивации к реализации двигательной активности;

Анкета М.М. Безруких «Оценка мотивации к занятиям физической культурой»;

Опросник САН;

Тесты по физической подготовленности;

Диагностический аппарат для анализа состава тела ACCUNIQ BC380.

3.2 Динамика мотивации к занятиям оздоровительным фитнесом женщин 25-35 лет

В ходе эксперимента проводился социологический опрос анкетирование с целью выявления мотивов занятий фитнесом среди женщин 25-35 лет. Всего было опрошено 20 человек. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 2

Структура мотивов занятий фитнесом

Мотивы	% ответов
Самосохранение здоровья	11,00%
Самосовершенствование	13,00%
Двигательная активность	6,00%
Долженствование	5,00%
Оценка окружающих	5,00%
Приобретение практических навыков	7,00%
Общение	2,00%
Доминирование	3,00%
Физкультурно-спортивные интересы	4,00%
Соперничество	3,00%
Удовольствие от движений	11,00%
Игры и развлечение	3,00%
Подражание	6,00%
Привычка	9,00%
Положительные эмоции	12,00%

Проведенное исследование показало, что наиболее значимыми мотивами были выявлены «самосохранение здоровья», «положительные эмоции» и «удовольствие от движений». Самым значимым стал мотив «самосовершенствование», это связано с силовой направленностью занятий данной группы, ориентированной на корректирование фигуры, избавления от лишнего веса, укрепление мышц, формирование рельефа и желаемых объемов частей тела. Наименее значимый мотив – «общение».

Наглядно результаты представлены на рис.1.



Рисунок 1 - Структура мотивов занятий фитнесом, %

Также женщинам предлагалось выбрать одну причину для чего они занимаются фитнесом (табл.2).

Таблица 3

Основная причина занятий фитнесом

Варианты ответов	%
Желание укрепить здоровье	20,00
Снятие психологической нагрузки	6,00
Снятие усталости, повышение работоспособности	10,00
Улучшение настроения, самочувствия	6,00
Коррекция своей фигуры, нормализация веса тела	28,00
Возможность интересно провести время, получить эмоциональный заряд	16,00
Расширение круга общения, поиск новых знакомых	6,00
Нравится тренер, любовь к движению, музыке	6,00
Другое	2,00

Наглядно результаты представлены на рис.2.



Рисунок 2 - Основная причина занятий фитнесом, %

Большинство женщин (28%) в качестве основной причины выбрало коррекцию своей фигуры и нормализация веса. На втором месте – укрепление здоровья (20%), на третьем месте - эмоциональная разрядка (16%).

Проведенное исследование позволило выделить значимые и малозначимые мотивы женщин зрелого возраста к занятиям фитнесом. Это позволило более эффективно подбирать соответствующие средства и методы, использовать методические приемы в процессе организации физкультурно-оздоровительных занятий с данным контингентом.

3.3 Динамика психологического состояния женщин 25-35 лет

Для оценки психологического состояния женщин 25-35 лет проводилось тестирование по методике «САН». Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4

Динамика результатов методики «САН»

Тесты	Период	Группы	M±m	δ	t	P
Самочувствие, балл	До	КГ	12,60±0,48	1,43	0,09	>0,05
		ЭГ	12,55±0,41	1,29		
	После	КГ	27,40±1,10	3,31	3,07	<0,01
		ЭГ	32,73±1,42	4,50		
Активность, балл	До	КГ	13,40±0,45	1,35	0,72	>0,05
		ЭГ	13,00±0,37	1,18		
	После	КГ	26,90±1,85	5,55	3,56	<0,01
		ЭГ	36,73±0,58	1,85		
Настроение, балл	До	КГ	13,00±0,50	1,49	0,15	>0,05
		ЭГ	12,91±0,43	1,38		

	После	КГ	28,30±1,88	5,64	3,92	<0,01
		ЭГ	35,27±0,53	1,68		

Как видно из данных таблицы 3, женщины контрольной и экспериментальной группы имели низкий уровень эмоционального состояния. К концу эксперимента показатели экспериментальной группы достоверно превосходили значения контрольной группы.

Результаты показателей «Самочувствия» представлены на рисунке 3.

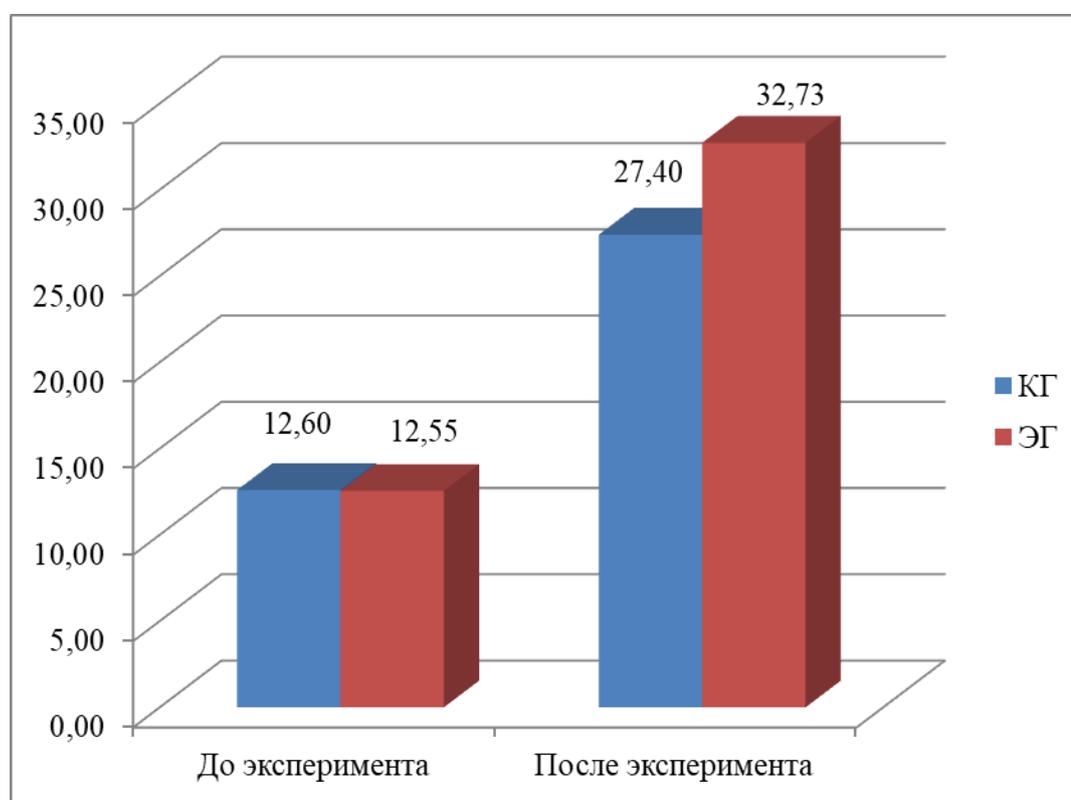


Рисунок 3 – Динамика показателей «Самочувствия», балл

За время педагогического эксперимента в контрольной группе результат показателей самочувствия увеличился на 14,8 балла (117,5%), а в экспериментальной группе средняя динамика составила 20,18 балла (160,9%).

Статистический анализ полученных результатов показал, что до проведения эксперимента достоверных различий между показателями «Самочувствия» контрольной и экспериментальной группы не наблюдалось

(при $t=0,09$; $P>0,05$). Однако повторно проведенная обработка результатов после эксперимента свидетельствует о достоверности различий значений показателей «Самочувствия» женщин контрольной и экспериментальной групп на уровне значимости 99% (при $t=3,07$; $P<0,01$).

Результаты показателей «Активности» представлены на рисунке 4.

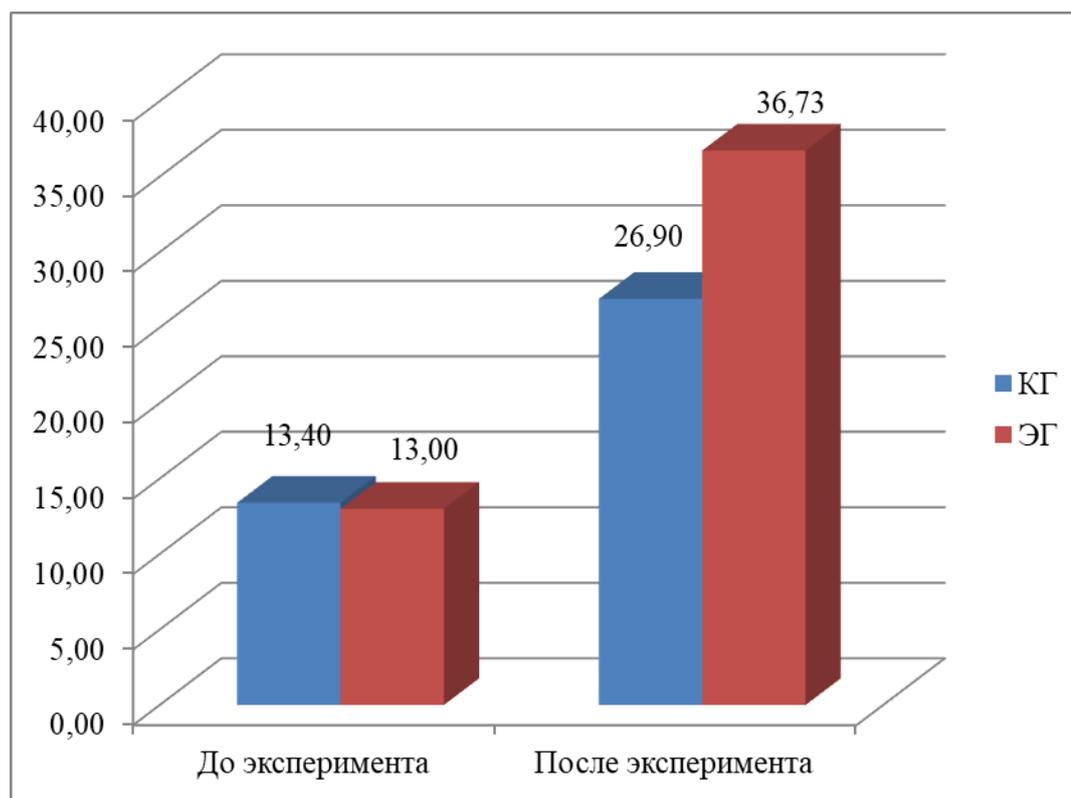


Рисунок 4 – Динамика показателей «Активности», балл

За время педагогического эксперимента в контрольной группе результат показателей активности увеличился на 13,5 балла (100,8%), а в экспериментальной группе средняя динамика составила 23,73 балла (152,5%).

Статистический анализ полученных результатов показал, что до проведения эксперимента достоверных различий между показателями «Активности» контрольной и экспериментальной группы не наблюдалось (при $t=0,72$; $P>0,05$). Однако повторно проведенная обработка результатов после эксперимента свидетельствует о достоверности различий значений показателей «Активности» женщин контрольной и экспериментальной групп на уровне значимости 99% (при $t=3,56$; $P<0,01$).

Результаты показателей «Настроения» представлены на рисунке 5.

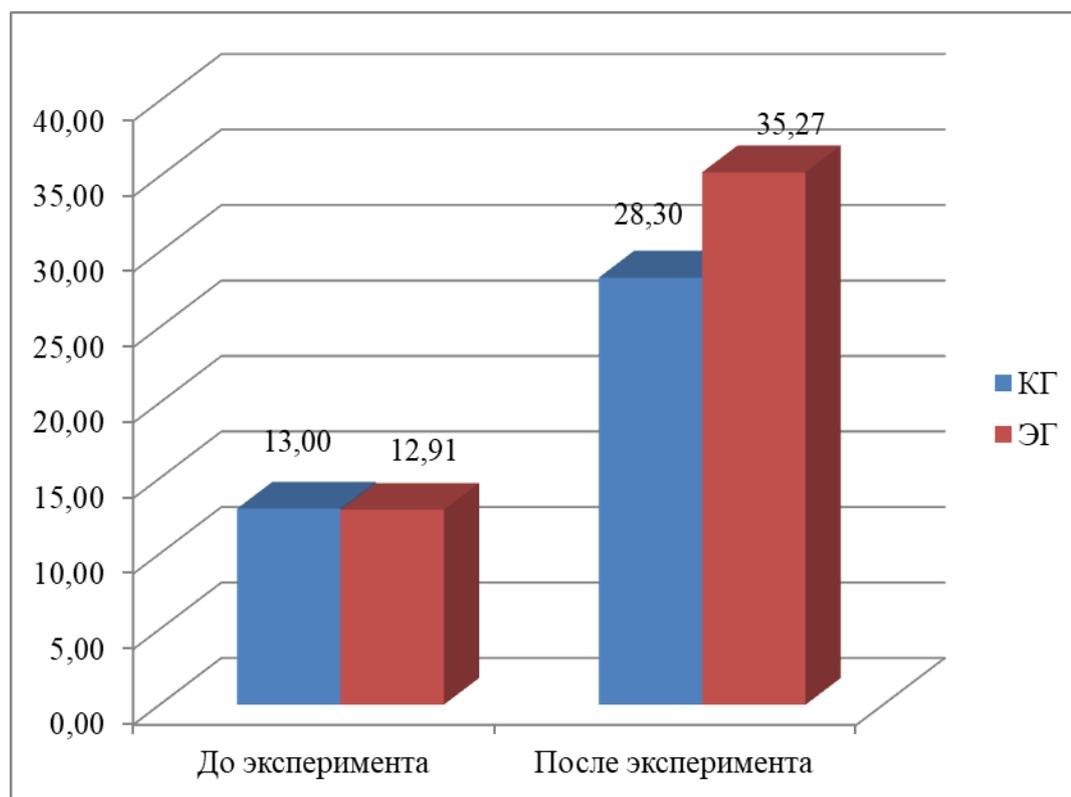


Рисунок 5 – Динамика показателей «Настроения», балл

За время педагогического эксперимента в контрольной группе результат показателей настроения увеличился на 15,3 балла (117,7%), а в экспериментальной группе средняя динамика составила 22,36 балла (173,2).

Статистический анализ полученных результатов показал, что до проведения эксперимента достоверных различий между показателями «Настроения» контрольной и экспериментальной группы не наблюдалось (при $t=0,15$; $P>0,05$). Однако повторно проведенная обработка результатов после эксперимента свидетельствует о достоверности различий значений показателей «Настроения» женщин контрольной и экспериментальной группой на уровне значимости 99% (при $t=3,92$; $P<0,01$).

На основании полученных результатов было выявлено, что применение программы повышения мотивации к занятиям оздоровительным фитнесом для женщин 25-35 лет способствовало достоверному улучшению

психологического состояния участниц исследования в экспериментальной группе.

3.4 Динамика показателей функционального состояния женщин 25-35 лет

Оценка функционального состояния женщин 20-35 лет проводилась до и после проведения эксперимента. Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 5

Динамика показателей функционального состояния женщин 25-35 лет

Тесты	Период	Группы	M±m	δ	t	P
Проба Руфье, балл	До	КГ	13,36±0,35	1,04	0,35	>0,05
		ЭГ	13,55±0,45	1,36		
	После	КГ	11,41±0,42	1,27	6,75	<0,01
		ЭГ	6,28±0,68	2,04		
Проба Штанге, сек	До	КГ	17,40±0,79	2,37	0,31	>0,05
		ЭГ	17,10±0,64	1,91		
	После	КГ	19,50±0,84	2,51	5,86	<0,01
		ЭГ	25,90±0,79	2,38		
Пробе Генчи, сек	До	КГ	13,50±0,67	2,01	0,32	>0,05
		ЭГ	13,80±0,73	2,20		
	После	КГ	15,20±0,73	2,20	6,75	<0,01
		ЭГ	22,30±0,83	2,50		

Межгрупповое сравнение показателей выявило, что до эксперимента контрольная и экспериментальная группа не имеют достоверные различия, что доказывает однородность групп. После эксперимента было проведено повторное тестирование по всем изучаемым показателям. Последующий

анализ полученных данных выявил, что после эксперимента контрольная и экспериментальная группа имеют достоверные различия.

Анализ динамики пробы Руфье выявил, что в среднем в экспериментальной группе произошло улучшение результатов на 7,27 балла (53,65%), а в контрольной группе произошло улучшение на 1,95 балла (14,6%).

Наглядно изменение пробы Руфье представлено на рисунке 6.

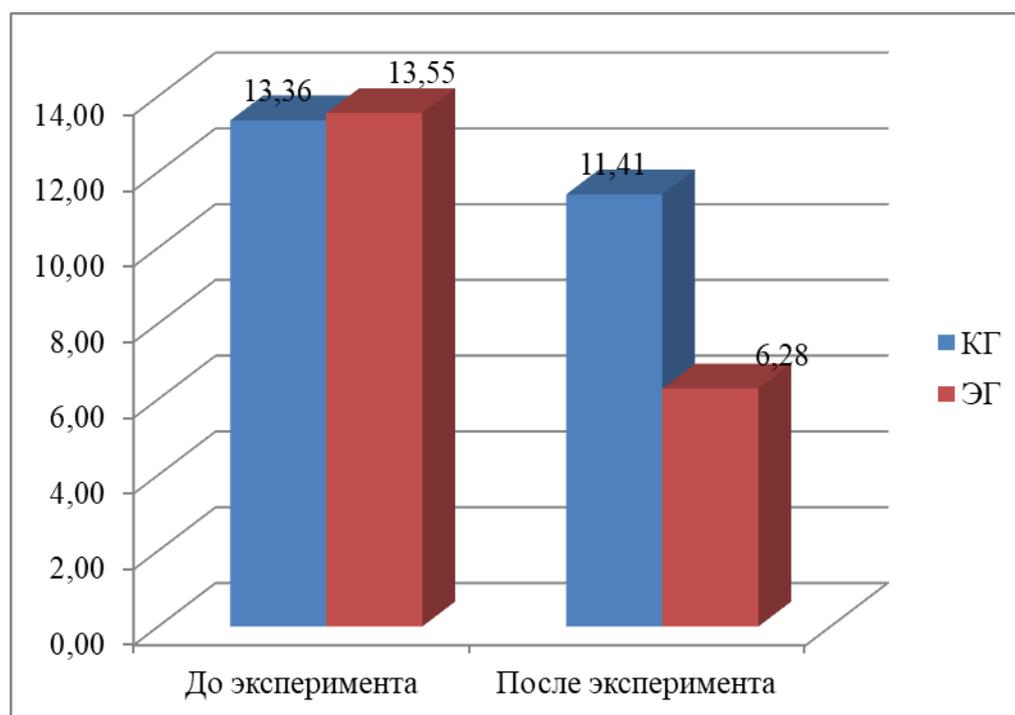


Рисунок 6- Динамика пробы Руфье, балл

Статистический анализ полученных результатов показал, что до проведения эксперимента достоверных различий между показателями пробы Руфье контрольной и экспериментальной группы не наблюдалось ($t_{\text{эмп}} = 0,35$; $P > 0,05$). Статистическая обработка результатов проведенная после эксперимента свидетельствует о достоверности различий пробы Руфье контрольной и экспериментальной группой на уровне значимости 99% ($t_{\text{эмп}} = 6,75$; $P < 0,01$).

Динамика показателя пробы Штанге свидетельствует о положительном результате в обеих группах. В контрольной улучшение составило 12,07%, а в

экспериментальной группе улучшение составило 51,46%. Наглядно динамика показателя показана на рис. 7.

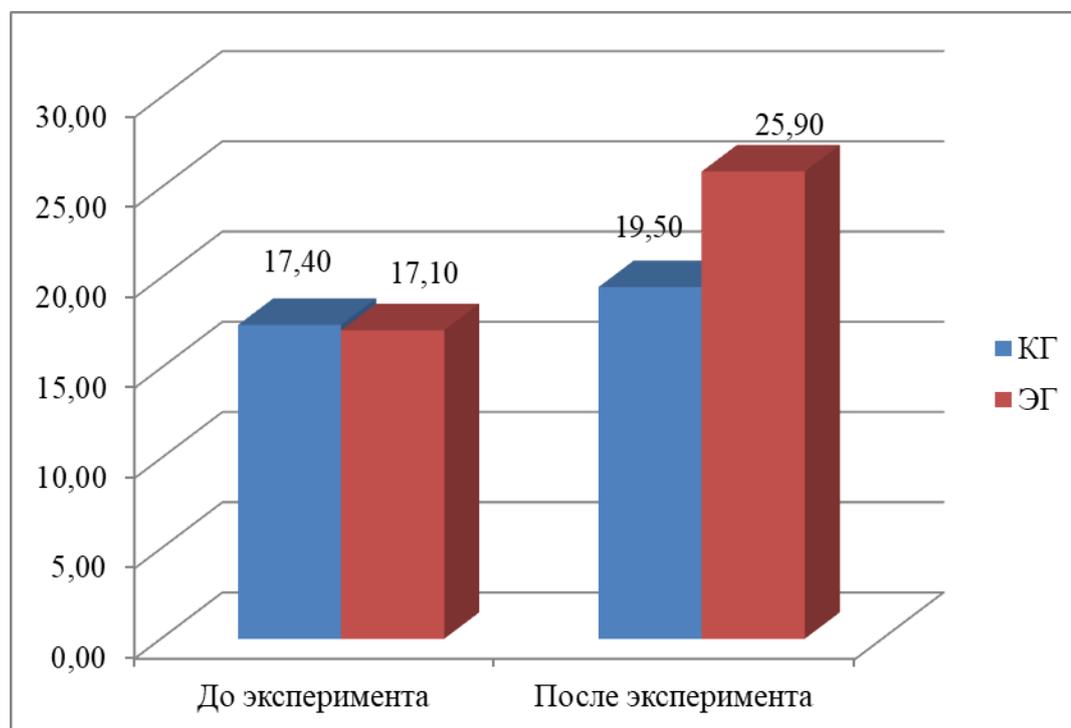


Рисунок 7- Динамика показателя пробы Штанге, сек

Статистический анализ полученных результатов показал, что до проведения эксперимента достоверных различий между показателями пробы Штанге контрольной и экспериментальной группы не наблюдалось ($t_{эмп} = 0,31$; $P > 0,05$). Статистическая обработка результатов проведенная после эксперимента свидетельствует о достоверности различий пробы Штанге контрольной и экспериментальной группой на уровне значимости 99% ($t_{эмп} = 5,86$; $P < 0,01$).

Анализ результатов пробы Генчи показал, что в обеих группах произошло улучшение исследуемого показателя. В контрольной группе улучшение составило 12,59%, а в экспериментальной -61,59%.

Наглядно динамика показателя представлена на рис. 8.

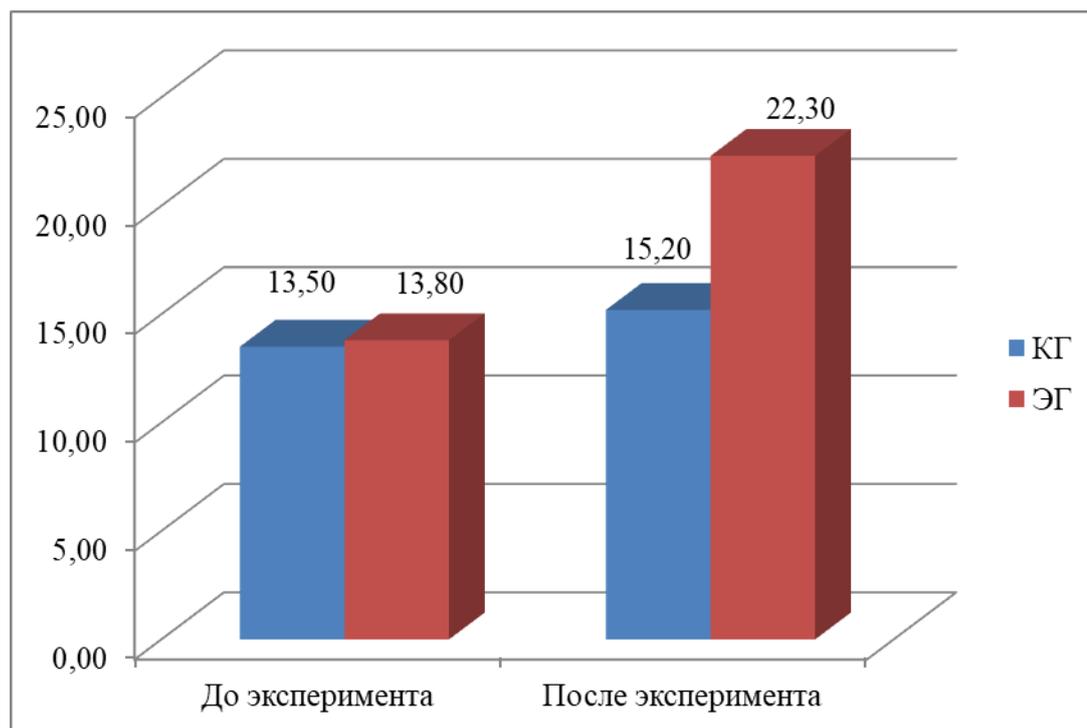


Рисунок 8- Динамика показателя пробы Генчи, сек

Статистический анализ полученных результатов показал, что до проведения эксперимента достоверных различий между показателями пробы Генчи контрольной и экспериментальной группы не наблюдалось ($t_{эмп} = 0,32$; $P > 0,05$). Статистическая обработка результатов проведенная после эксперимента свидетельствует о достоверности различий пробы Генчи контрольной и экспериментальной группой на уровне значимости 99% ($t_{эмп} = 6,75$; $P < 0,01$).

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о достоверных положительных изменениях функционального состояния женщин 25-35 лет экспериментальной группы, занимающихся оздоровительным фитнесом.

3.5 Динамика показателей физической подготовленности женщин 25-35 лет

Динамика показателей физической подготовленности женщин 25-35 лет представлена в таблице 5.

Таблица 6

Характеристика показателей физической подготовленности женщин
25-35 лет контрольной и экспериментальной групп в ходе эксперимента

Тесты	Период	Группы	M±m	δ	t	P
Отжимание, раз	До	КГ	5,70±0,59	1,43	0,82	>0,05
		ЭГ	5,00±0,68	1,29		
	После	КГ	7,20±0,64	3,31	5,01	<0,01
		ЭГ	13,70±1,21	4,50		
Поднимание туловища, раз/мин	До	КГ	9,80±0,41	1,35	1,65	>0,05
		ЭГ	10,80±0,49	1,18		
	После	КГ	15,60±0,65	5,55	4,33	<0,01
		ЭГ	21,50±1,28	1,85		
Наклон вперед стоя, см	До	КГ	4,00±0,50	1,49	0,15	>0,05
		ЭГ	3,90±0,51	1,38		
	После	КГ	6,30±0,55	5,64	3,13	<0,01
		ЭГ	8,40±0,45	1,68		

Межгрупповое сравнение показателей выявило, что до эксперимента контрольная и экспериментальная группа не имеют достоверные различия, что доказывает однородность групп.

После эксперимента было проведено повторное тестирование по всем изучаемым показателям. Последующий анализ полученных данных выявил, что после эксперимента контрольная и экспериментальная группа имеют достоверные различия.

Результаты показателей теста «Отжимание» представлены на рисунке 9.

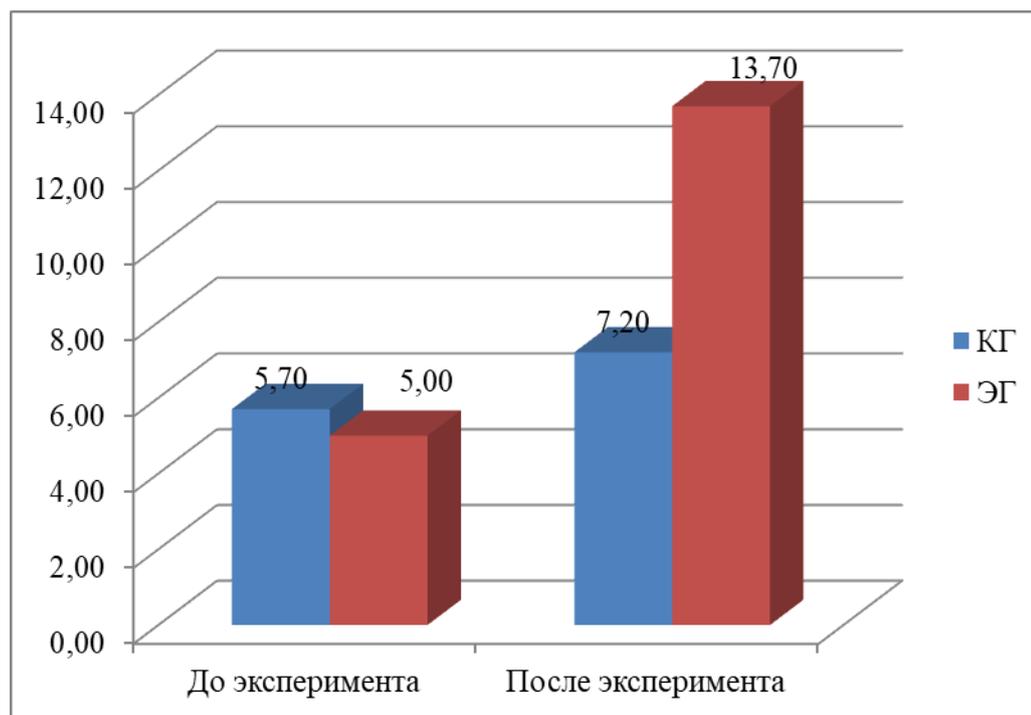


Рисунок 9 – Динамика показателей теста «Отжимание», раз

За время педагогического эксперимента в контрольной группе результат показателей теста «Отжимание» увеличился на 1,5 раза (26,32%), а в экспериментальной группе средняя динамика составила 8,7 раз (174,00%).

Статистический анализ полученных результатов показал, что до проведения эксперимента достоверных различий между показателями теста «Отжимание» контрольной и экспериментальной группы не наблюдалось (при $t=0,82$; $P>0,05$). Однако повторно проведенная обработка результатов после эксперимента свидетельствует о достоверности различий значений показателей теста «Отжимание» женщин контрольной и экспериментальной групп на уровне значимости 99% (при $t=5,01$; $P<0,01$).

Результаты показателей теста «Поднимание туловища» представлены на рисунке 10.

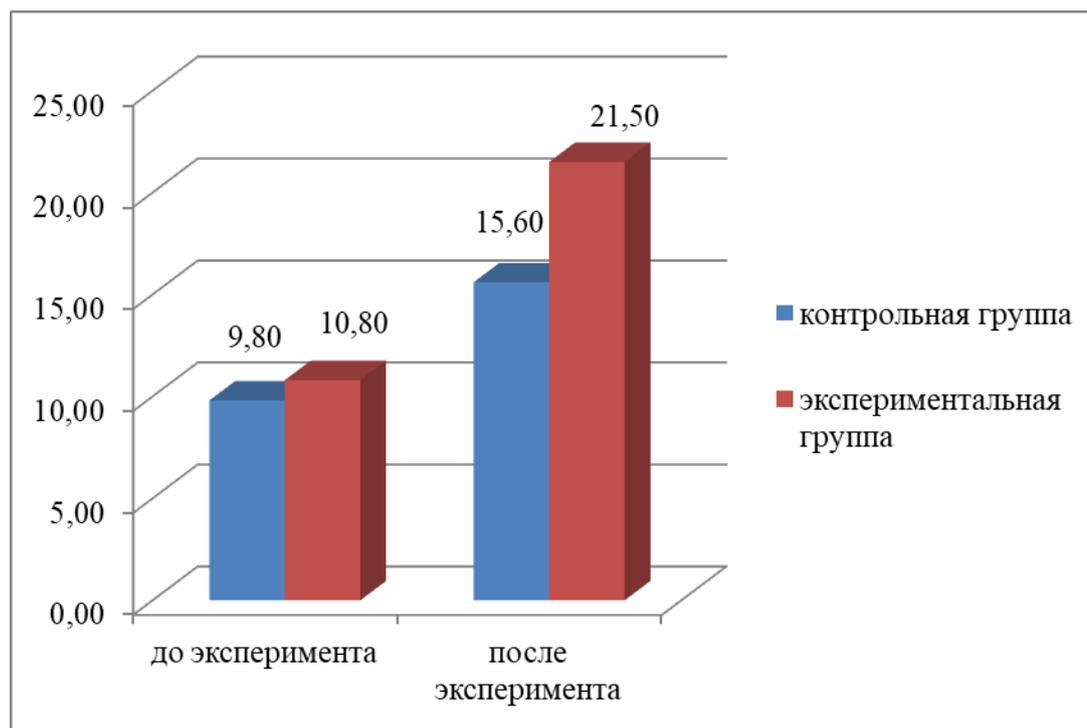


Рисунок 10– Динамика показателей теста «Поднимание туловища», раз/мин

За время педагогического эксперимента в контрольной группе результат показателей теста «Поднимание туловища» увеличился на 5,8 раза/мин (59,18%), а в экспериментальной группе средняя динамика составила 10,7 раз/мин (99,07%).

Статистический анализ полученных результатов показал, что до проведения эксперимента достоверных различий между показателями теста «Поднимание туловища» контрольной и экспериментальной группы не наблюдалось (при $t=1,65$; $P>0,05$). Однако повторно проведенная обработка результатов после эксперимента свидетельствует о достоверности различий значений показателей теста «Поднимание туловища» женщин контрольной и экспериментальной групп на уровне значимости 99% (при $t=4,33$; $P<0,01$).

Результаты показателей теста «Наклон вперед стоя» представлены на рисунке 11.

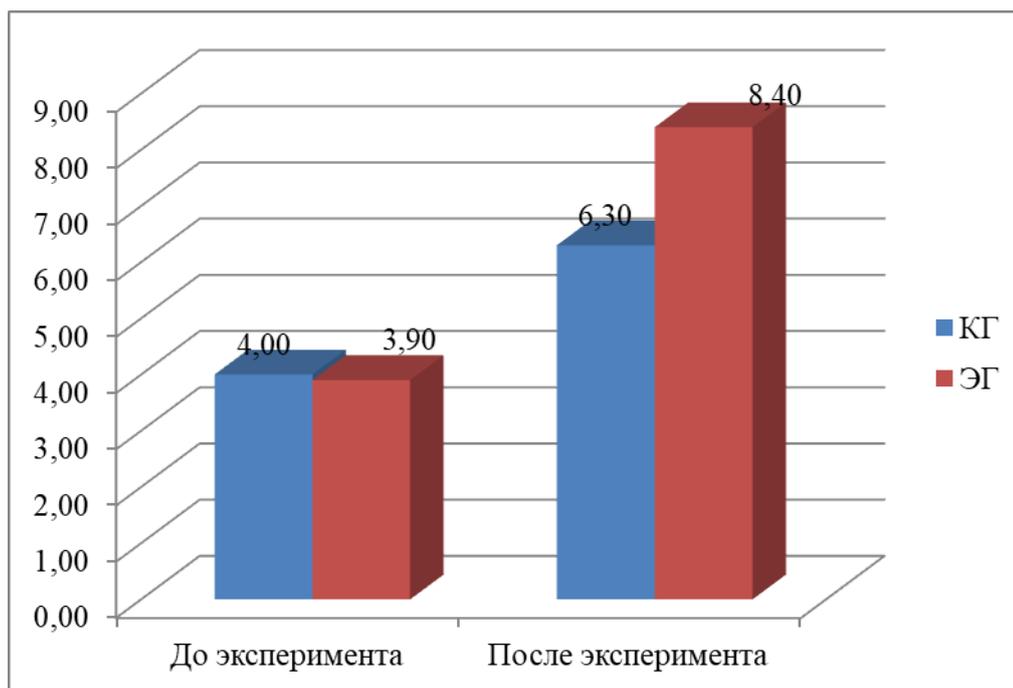


Рисунок 11 – Динамика показателей теста «Наклон вперед стоя», см

За время педагогического эксперимента в контрольной группе результат показателей теста «Наклон вперед стоя» увеличился на 2,3 см (57,5%), а в экспериментальной группе средняя динамика составила 4,5 см (115,38%).

Статистический анализ полученных результатов показал, что до проведения эксперимента достоверных различий между показателями теста «Наклон вперед стоя» контрольной и экспериментальной группы не наблюдалось (при $t=0,15$; $P>0,05$). Однако повторно проведенная обработка результатов после эксперимента свидетельствует о достоверности различий значений показателей теста «Наклон вперед стоя» женщин контрольной и экспериментальной групп на уровне значимости 99% (при $t=3,13$; $P<0,01$).

ВЫВОДЫ

Анализ научно–методической литературы показал, что проблема мотивации к занятиям оздоровительным фитнесом является актуальной в современном обществе. Только положительное отношение к двигательной активности может сформироваться только при соответствии целей и мотивов занимающихся.

Программа мотивации к занятиям фитнесом способствовала не только повышению уровня мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям, но и привела к улучшению физической подготовленности и функционального и психологического состояния.

Это подтверждено результатами педагогического эксперимента, в ходе которого были продемонстрированы следующие результаты:

- показатели самочувствия в контрольной группе улучшились на 117,5%, а в экспериментальной группе на 160,9%, $P < 0,01$;
- показатели активности в контрольной группе улучшились на 100,8%, а в экспериментальной группе на 182,5%, $P < 0,01$;
- показатели настроения в контрольной группе улучшились на 117,7%, а в экспериментальной группе на 173,2%, $P < 0,01$;
- показатели пробы Руфье улучшились в контрольной группе на конец эксперимента на 14,6%, в экспериментальной на 53,65%, $P < 0,01$;
- показатели пробы Штанге снизились в контрольной группе на конец эксперимента на 12,07%, в экспериментальной на 51,46%, $P < 0,01$;
- показатели пробы Генчи улучшились в контрольной группе на конец эксперимента на 12,59%, в экспериментальной на 61,59%, $P < 0,01$;
- показатели теста «отжимание» улучшились в контрольной группе на 26,32%, в экспериментальной на 174,00%, $P < 0,01$;
- показатели теста «поднимание туловища» улучшились в контрольной группе на 59,18%, в экспериментальной на 99,07%, $P < 0,01$;

– показатели теста «наклон» улучшились в контрольной группе на 57,5%, в экспериментальной на 115,38%, $P < 0,01$.

Таким образом, результаты внедрения программы мотивационной работы с женщинами 25-35 лет, занимающихся оздоровительным фитнесом, доказывают актуальность нашего подхода к построению физкультурно-оздоровительной работы, способствуя повышению заинтересованности женщин в регулярных занятиях фитнесом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акатова А.А. Влияние различных программ велнес тренировок на здоровье женщин зрелого возраста// Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2017. С. 10-15.
2. Анохова К. А. Первого периода зрелого возраста the impact of «antistress plastic gymnastics» classes on women's after-work rehabilitation //Наука, фитнес, рекреация–2017: материалы Всероссийской конференции с международным участием 6-7 апреля 2017 г./Под общ. ред. профессора СА Гониянца–Москва, РГУФКСМиТ, 2017.–256 с. – 2017. – С. 206.
3. Антипенкова И.В. Особенности проведения занятий оздоровительной направленности с лицами женского пола 20-45 лет/И.В. Антипенкова//Здоровье. Физическая культура. Спорт: сб. науч. тр. - Смоленск: СГИФК, 2002. -С. 9-12.
4. Арефьев В.Г. Современные фитнес-технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста//Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2005. № 1. С. 73-79.
5. Бабич А. А. Современный подход к классификации и типологии фитнес-программ [Электронный ресурс] //Материалы VIII Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум». Дата обновления. – 2017. – Т. 29.
6. Башта Л.Ю. Методика физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами 25–30 лет, работающими на предприятии приборостроения // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2016. № 3. С. 3–7.
7. Борисова Ю.Б. Становление функциональной подготовленности женщин при занятиях аэробикой // Физическая культура и спорт - основа

здоровья нации: материалы IV студенческой заочной Международной научной конференции, посвященной 85-летию образования ИрГТУ. Под редакцией М.М. Колокольцева; ФГБОУ ВПО «Иркутский национальный исследовательский технический университет». 2015. С. 383-387.

8. Бугаевский К. А. Изучение ряда антропометрических значений, морфологических показателей и мотивации у молодых женщин, занимающихся оздоровительным фитнесом //Young. – 2017. – Т. 46. – №. 6.- с.18

9. Букова Л.М. Оценка эффективности использования фитнес-программ в коррекции состояния здоровья женщин первого зрелого возраста // Современные проблемы курортной реабилитации и двигательной рекреации: сборник научных трудов по материалам Крымской региональной научно-практической конференции посвященной 15-летию образования кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, физической реабилитации и оздоровительных технологий Таврической академии. 2016. С. 59-63.

10. Букова Л.М. Фитнес-программа в коррекции состояния здоровья женщин первого зрелого возраста//Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2016. –№. 4. –С. 43-47.

11. Венгерова Н.Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста: монография/Н.Н. Венгерова. -СПб.: НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, 2011. -251 с.

12. Венгерова Н.Н. Побудительные мотивы женщин зрелого возраста для поддержания здорового образа жизни//Актуальные вопросы психологии и педагогики в современных условиях: Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. 2016. С. 80-82.

13. Венгерова Н.Н. Трёхфазное построение физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами зрелого возрастного

периода//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. № 2. С. 28-31.

14. Венгерова Н.Н. Физкультурно-оздоровительные технологии для женщин.-Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Санкт-Петербург, 2013.

15. Воробьев Н. Б. Фитнес как средство формирования мотивации к занятиям физической культурой //Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры. – 2017. – С. 42-48.

16. Воронова А. В. Сочетание аэробных и анаэробных упражнений в тренировках по фитнесу женщин среднего возраста //Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей X Международной научной конференции, посвященной 60-летию БГТУ им. В.Г. Шухова, 24- 25 апреля 2014 года: в 2 ч. Ч.1. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2014. – С.61

17. Гамалий Н.В. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании женщин первого зрелого возраста //Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2009. № 3. С. 33-40.

18. Герасименко В.Н. Анализ использования силовых упражнений и стретчинга в процессе физкультурно-оздоровительных занятий женщин// Научные труды магистрантов и аспирантов Нижневартковского государственного университета.- Отв. ред. - А.В. Коричко. Нижневартовск, 2017. С. 457-463.

19. Герасименко В.Н. Сравнительный анализ проявления мотивов занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью женщин зрелого возраста // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. 2017. С. 79-82.

20. Гиптенко А.В. Влияние фитнеса на уровень физического состояния женщин первого зрелого возраста//Физическое воспитание студентов. -2009. -№1. -С.13 -15.

21. Глухих В. И. Оздоровительная физическая тренировка. Ч. 1. Общая характеристика оздоровительной тренировки. Традиционные двигательные системы оздоровления: учеб. пособ. / В. И. Глухих, А. А. Черепок. – Запорожье : ЗГМУ, 2014. – 84 с.

22. Грец И.А. Индивидуальное программирование занятий оздоровительной физической культурой для женщин 30-40 лет: автореф. дис.... канд. пед. наук/И.А. Грец. -Малаховка: Московская государственная академия физической культуры, 2001. -26 с.

23. Грец И. А. Социально-демографический портрет, предпочтения и мотивация женщин второго периода зрелого возраста к физкультурно-оздоровительным занятиям //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2018. – №. 1 (155).-С. 215-218

24. Держинская Л.Б. Возможности повышения уровня здоровья женщин 25–30 лет средствами силовой аэробики // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2013. № 5 (99). С. 41–46.

25. Драндров Г. Л. Формирование физкультурно-оздоровительной мотивации у женщин зрелого возраста в процессе занятий в фитнес- клубе / Г. Л. Драндров, М. Н. Кудяшев, Н. Х. Кудяшев. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2013. – 133 с.

26. Евграфов И.Е. Теоретическое обоснование методики оздоровительной тренировки женщин зрелого возраста с учетом соматотипа//Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спор. 2014. № 4. С. 15-20.

27. Ершакова Е.В. Оздоровительная физическая культура женщин первого зрелого возраста на основе применения упражнений с локальными

отягощениями. – диссертация кандидата педагогических наук. – Москва 2015. – 137 с.

28. Жигалова Я. В. Тренировочные фитнес-программы для женщин среднего и старшего возраста //Вестник спортивной науки. – 2003. – №. 1.

29. Захарова С. А. Мотивация к занятиям фитнесом женщин, посещающих тренажерный зал //Как справиться с противоречиями в развитии высшей школы? 2. – 2018. – С. 58.

30. Ивко И. А. Сравнение темпов прироста показателей морфофункционального состояния и физической подготовленности женщин молодого и зрелого возраста на начальном этапе занятий оздоровительной аэробикой //Человек. Спорт. Медицина. – 2016. – Т. 16. – №. 4.

31. Ильюхина Ю.А. Теоретическое обоснование интегральной методики физкультурно-оздоровительных занятий силовой направленности с женщинами 21-35 лет//Наука и спорт: современные тенденции. 2016. Т. 4. № 13. С. 41-45.

32. Казакевич Н.В. Влияние оздоровительных видов гимнастики на психоэмоциональную сферу женщин/Н.В. Казакевич, Н.Ю. Соболева//Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. -СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. -261 с.

33. Карпов В.Ю. Современные виды двигательной активности в формировании здорового образа жизни женщины//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2015. № 5 (123). С. 86-91

34. Козий Т. Влияние оздоровительного фитнеса на массу тела женщин среднего возраста / Т. Козий, О. Тарасова, Ю. Карпухина // SABIEDRIBA, INTEGRACIJA, IZGLITIBA Starptautiskas zinatniskas konferences materiali 2014, gada 23 - 24 maijs.

35. Комендантов И.И. Фитнес – методика, направленная на снижение веса для женщин первого зрелого возраста//Состояние и перспективы

развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры: сборник статей по материалам Международной студенческой научно-практической конференции. Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина. 2016. С. 46-50.

36. Котло С.А. Сохранение здоровья женщин зрелого возраста в условиях использования разнообразных фитнес-технологий//Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития: Сборник материалов VI Международной научно-практической конференции. В 2-х томах. Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. 2017. С. 279-280.

37. Кривчикова Е.Д. Использование современных фитнес технологий в оздоровительной физической культуре для женщин зрелого возраста/Е.Д.Кривчикова, Л.А.Фандикова//Физическое воспитание студентов творческих специальностей. -2007. -№ 6. -С. 112-116.

38. Кудяшев М. Н. Причины низкой физкультурно-оздоровительной активности женщин первого зрелого возраста //Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. – №. 2.

39. Кукоба Т.Б. Дифференцированный подход в оздоровительной тренировке с женщинами//Омский научный вестник. 2009. № 6 (82). С. 183-186.

40. Куница Ю.Б. Особенности проведения занятий по фитнесу с женщинами среднего возраста//Наука-2020. 2016. № 3 (9). С. 133-138

41. Купцов А. С. Методика развития силовой выносливости в оздоровительной тренировке женщин 25-30 лет //Омский научный вестник. – 2013. – №. 3 (119).

42. Купцов А. С. Влияние различных средств фитнес-тренировки на показатели физического развития и силовые способности женщин 25-35 лет //Омский научный вестник. – 2011. – №. 6 (102).

43. Лаврухина Г.М. Физкультурно-оздоровительные технологии: методика проведения комплексных занятий оздоровительной

направленности взрослого населения (для женщин): учебное пособие / Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Санкт-Петербург, 2014.

44. Лызарь О. Г. Особенности изменения физического состояния женщин, занимающихся функциональным тренингом // Культура, спорт и здоровье. – 2017. – С. 36.

45. Мартынюк О. В. Адаптивные возможности женщин 21-35 лет к физическим нагрузкам // Міжнародний науковий журнал Інтернаука. – 2017. – №. 12. – С. 38-43.

46. Матвеева Н.Н. Роль физической активности в формировании женского здоровья / Н.Н. Матвеева // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2015 - №5.

47. Медведкова Н.И. Эффективность занятий женщин зрелого возраста средствами физической культуры/ Н.И.Медведкова, Е.Г.Селиванова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. -2014. -№ 3 (109). -С. 103-106.

48. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика /Ю.В. Менхин. - Ростов н/Д: Феникс, 2012. -384 с.

49. Михайлов Н.Г. Оздоровительная аэробика: учебник для начинающих инструкторов/Н.Г.Михайлов. -М.: Учебно-методический центр повышения квалификации и переподготовки кадров, 2001. -98 с.

50. Никитушкина Н.Н. Развитие массовой физкультурной работы по месту жительства и отдыха населения// Теория и практика физической культуры. – 2008. - №2. – С. 65-68

51. Поваров В. И. Проблема снижения мотивации у клиентов фитнес клубов // Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры. – 2017. – С. 107-110.

52. Прокопьев Н.Я. Физическая подготовленность женщин периода первого зрелого возраста в динамике занятий фитнесом оздоровительной направленности// Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы XX Всероссийской научно-практической конференции. под редакцией Е. А. Ветошкиной. 2016. С. 173-177.

53. Савин С.В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста: Монография. – М.: УЦ Перспектива, 2015. – 251 с.

54. Савин С.В. Методика функциональной (фитнес-) тренировки женщин зрелого возраста//Культура физическая и здоровье. 2017. № 1 (61). С. 42-45.

55. Савушкина Я.Э. Анализ физического состояния женщин зрелого возраста, занимающихся в фитнес-клубе// Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации: материалы V Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов. 2017. С. 88-89.

56. Савушкина Я.Э. Мотивация женщин зрелого возраста к занятиям в фитнес-клубе и оценка состояние их здоровья по данным анкетирования// Физическая культура, спорт, наука и образование: Материалы I всероссийской научной конференции с международным участием. Под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. 2017. С. 144-148.

57. Сафронова Н. С. Оздоровительно-тренировочные эффекты интервальной аэробной тренировки у женщин зрелого возраста //Наука, фитнес, рекреация–2015: материалы Всероссийской конференции с международным участием 12-13 мая 2015 г./Под общ. ред. СА Гониянц.–М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015.–150 с. – 2015. – С. 131.

58. Сафронова Д. В., Полякова Е. Ю. Значимость поведенческой мотивации как критерия сегментирования клиентов при разработке программ персонализации фитнес услуг //Журнал" У". Экономика. Управление. Финансы. – 2018. – №. 1. – С. 70-76.

59. Скидан А.А. Методика дифференцированных занятий оздоровительным шейпингом с женщинами зрелого возраста//Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт, 2014. № 3. С. 37-43.

60. Современные оздоровительные технологии. Теория: учебно-методическое пособие/В.П. Липовка и др. СПб.: Изд-во Политех. ун-та, 2014. 92 с.

61. Соколова И.В. Характеристика и классификация основных видов оздоровительной аэробики// Восемнадцатая всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета: Статьи докладов. ответственный редактор А.В. Коричко. 2016. С. 1660-1663.

62. Сологубова С.В. Морфофункциональные особенности женщин первого зрелого возраста, которые нужно учитывать при построении программы фитнес-тренировок// Физическое воспитание студентов. 2011. № 1. С. 118-122.

63. Сомкин А.А. Инновационные технологии в сфере фитнес-услуг//Теория и практика сервиса: экономика, социальная сфера, технологии. 2012. № 3 (13). С. 233-238.

64. Сомкин А.А. Сравнительный анализ двух типов уроков abl и step-interval для женщин зрелого возраста в фитнес-клубах//Адаптивная физическая культура. 2014. № 2 (58). С. 40-43.

65. Степанова О.Н. Индивидуально-ориентированное проектирование физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого возраста// Педагогическое образование и наука. 2008. № 9. С. 97-99.

66. Стойчева С. С. Аксиология фитнеса: концепция «оптимального тела» //Успехи современной науки и образования. – 2017. – Т. 4. – №. 1. – С. 193-197.

67. Суханов А.А. Исследование взаимосвязи методических приемов, направленных на развитие межмышечной координации и силовых способностей женщин первого периода зрелого возраста, занимающихся оздоровительно-рекреативной физической культурой// ФИТНЕС-АЭРОБИКА-2016: материалы Всероссийской научной интернет-конференции. 2016. С. 98-100.

68. Татьянкин В. М. Пример разработки тренировочной программы занятий фитнесом женщин первого зрелого возраста для достижения синергетического эффекта //Педагогическое мастерство и педагогические технологии. – 2015. – Т. 2. – №. 4. – С. 289-291.

69. Татьянкина И.С. Апробация программы тренировочного процесса женщин первого зрелого возраста, проживающих в условиях севера //Вестник Сургутского государственного университета. – 2016. – №. 3. – С. 120-124.

70. Тимонина Т. В. Об актуализации физкультурно-кондиционной тренировки женщин первого зрелого возраста с преимущественным использованием упражнений из единоборств //Редакционная коллегия: СА Гониянц, кандидат педагогических наук, профессор. – 2016. – С. 239.

71. Титова М. В. Коррекция массы тела у женщин среднего возраста методом интервальной тренировки с рациональным сочетанием нагрузок аэробной и анаэробной направленности //Проблемы и перспективы формирования здорового образа жизни в информационном обществе. – 2016. – С. 177-182.

72. Трофимова О.С. Мотивация к занятиям фитнесом женщин первого периода зрелого возраста//Международный научно-исследовательский журнал. 2017. № 10-1 (64). С. 51-54.

73. Физкультурно-оздоровительные технологии: научное издание/Под общей ред. А.А. Горелова, А.В. Лотоненко. -М.: Еврошкола, 2011. -306 с.

74. Фомина О.Г. Разработка индивидуальных программ при занятиях в воде с женщинами среднего возраста / О.Г. Фомина // Ученые записки СПбГМУ им. Академика И.П. Павлова. – 2008. - №4. – С. 54-59.

75. Фурман Ю. Анализ оздоровительных технологий, используемых в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста //Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.: Фізичне виховання і спорт. – 2013. – №. 9. – С. 63-68.

76. Черняев А. А. Выявление физкультурно-оздоровительной мотивации у женщин первого зрелого возраста при занятии в фитнес-клубах //Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – №. 53-11. – С. 186-192.

77. Чистякова Е.Г. Фитнес как средство оптимизации физического здоровья женщин первого зрелого возраста//Исследование различных направлений развития психологии и педагогики: сборник статей международной научно-практической конференции: в 3 частях. 2017. С. 146-149.

78. Шарина Л. С. Особенности методики занятий функциональной направленности с женщинами 21-35 лет //Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – №. 3.

79. Якубовский Д.А. Обоснование направленности фитнес-тренировок женщин 25-35 лет различного соматотипа, имеющих средний уровень физической подготовленности //Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е, Педагогические науки. - 2016. - № 15. - С. 127

80. Самошкін В. и др. Диференційовний підхід під час проведення занять з фітбол-аеробіки і фітбол-гімнастики з жінками першого зрілого віку з використанням комп'ютерної програми Fitball training //Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – №. 1. – С. 56-59.

81. Синиця Т. Вплив занять з оздоровчої аеробіки на функціональний стан жінок першого зрілого віку //Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2016. – №. 20. – С. 162-168.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Анкета

Уважаемый респондент !

Мы проводим исследование по выявлению мотивов занятий оздоровительным фитнесом женщин 25-35 лет. Пожалуйста, выскажите свое отношение к занятиям фитнесом. Оцените в баллах от 1 до 5 свое согласие с каждым из 30 утверждений:

1- «не согласен совсем» ... 5 – «согласен полностью»

Выберите вариант оценки и отметь его крестиком или другим значком.

Просим Вас ответить на следующие вопросы

№	Утверждения	Варианты оценок				
		1	2	3	4	5
1	Я считаю, что занятия фитнесом помогают укрепить моё здоровье					
2	Занятия фитнесом помогают мне развивать волю и целеустремленность					
3	Я всегда нахожу возможность заниматься фитнесом, потому что движения доставляют мне радость					
4	В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой					
5	Мне приходится тренироваться, чтобы чего-нибудь достичь					
6	Фитнес мне нужен для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни.					
7	В занятиях фитнесом есть все условия для общения с интересами и людьми.					
8	Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и					

	соревнованиях, я стремлюсь стать победителем.					
9	Интерес к физической культуре у меня не пропадает и во время отпуска					
10	Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством.					
11	Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом.					
12	Я думаю, что все оздоровительные мероприятия - физкультминутки, подвижные перемены, спортивные часы – должны содержать разные игры и развлечения.					
13	Я занимаюсь фитнесом, потому что это модно и престижно среди женщин в возрасте 25-35 лет.					
14	Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой					
15	Занятия фитнесом мне приятны, улучшают моё настроение и самочувствие.					
16	Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья.					
17	На занятиях фитнесом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину.					
18	Во свободное время мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями.					
19	Даже в отпуске я заставляю себя уделять время занятиям физическими упражнениями.					
20	Чтобы занятия физической культурой и спортом во время отпуска не прерывались меня обязательно должен кто-то контролировать					
21	Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в					

	будущей жизни.					
22	Возможность общения с друзьями во время занятий фитнесом доставляет мне большое удовольствие.					
23	В занятиях фитнесом мне нужна только победа					
24	Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие					
25	Мне нравится, что в занятиях физической культурой есть элементы соперничества					
26	Мне хочется заниматься фитнесом, чтобы красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы					
27	Занятия фитнесом привлекают меня играми и развлечениями.					
28	Я хожу на занятия фитнесом только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья.					
29	Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры – это моя привычка.					
30	Физкультура и спорт, подвижные игры на досуге и в каникулы помогают мне оставаться радостным, бодрым, веселым.					

Благодарим вас за участие в опросе и помощь!

*Диагностика оперативной оценки самочувствия,
активности и настроения (САН)*

Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристик своего состояния.

Инструкция: выразить количеством баллов от 1 до 4 свое состояние, имея в виду, что баллы «1» и «2» соответствуют оценкам левого столбца, а баллы «3» и «4» – правого. Отвечать следует на каждый вопрос, считая, что баллы «1» и «4» более близки к предлагаемым оценкам, а баллы «2» и «3» – означают меньшее согласие с предлагаемыми оценками.

№, п/п	Оценки	Баллы	Оценки	
1.	Самочувствие хорошее	1 2 3 4	Самочувствие плохое	X
2.	Чувствую себя сильным	1 2 3 4	Чувствую себя слабым	X
3.	Пассивный	1 2 3 4	Активный	
4.	Малоподвижный	1 2 3 4	Подвижный	
5.	Веселый	1 2 3 4	Грустный	X
6.	Хорошее настроение	1 2 3 4	Плохое настроение	X
7.	Работоспособный	1 2 3 4	Разбитый	X
8.	Полный сил	1 2 3 4	Обессиленный	X
9.	Медлительный	1 2 3 4	Быстрый	
10.	Бездеятельный	1 2 3 4	Деятельный	
11.	Счастливый	1 2 3 4	Несчастный	X
12.	Жизнерадостный	1 2 3 4	Мрачный	X

13.	Напряженный	1 2 3 4	Расслабленный	X
14.	Здоровый	1 2 3 4	Больной	X
15.	Безучастный	1 2 3 4	Увлеченный	
16.	Равнодушный	1 2 3 4	Заинтересованный	
17.	Восторженный	1 2 3 4	Унылый	X
18.	Радостный	1 2 3 4	Печальный	X
19.	Отдохнувший	1 2 3 4	Усталый	X
20.	Свежий	1 2 3 4	Изнуренный	X
21.	Сонливый	1 2 3 4	Возбужденный	
22.	Желание отдохнуть	1 2 3 4	Желание работать	
23.	Спокойный	1 2 3 4	Взволнованный	X
24.	Оптимистичный	1 2 3 4	Пессимистичный	X
25.	Выносливый	1 2 3 4	Утомляемый	X
26.	Бодрый	1 2 3 4	Вялый	X
27.	Соображать трудно	1 2 3 4	Соображать легко	
28.	Рассеянный	1 2 3 4	Внимательный	
29.	Полный надежд	1 2 3 4	Разочарованный	X
30.	Довольный	1 2 3 4	Недовольный	X

Обработка результатов: по ключу следующего вида: там, где стоит знак (X), осуществляется обратный подсчет баллов: вместо 1, 2, 3, 4 считается соответственно: 4, 3, 2, 1 баллов.

Минимальное количество баллов по каждому из трех параметров состояния – 10, максимальное – 40, так как на каждый параметр (самочувствие, активность и настроение) имеется по 10 оценок.

	Параметры	№ оценок
1.	Самочувствие	1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26
2.	Общая активность	3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28
3.	Настроение	5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30

ПРИЛОЖЕНИЕ

Протокол отжиманий, раз

период	до эксперимента		после эксперимента	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	8	6	10	13
2	3	3	6	11
3	7	8	10	19
4	7	3	9	10
5	8	3	8	18
6	4	4	6	15
7	5	7	6	13
8	4	4	5	9
9	5	8	5	18
10	6	4	7	11

Протокол поднимания туловища из положения лежа, раз/мин

период	до эксперимента		после эксперимента	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	9	12	15	22
2	11	13	18	24
3	8	9	13	22
4	9	12	14	26
5	12	9	19	28
6	9	11	16	21
7	11	12	16	19
8	10	9	14	15
9	9	11	14	18
10	10	10	17	20

Протокол наклона, см

период	до эксперимента		после эксперимента	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	5	3	8	7
2	2	4	6	8
3	3	6	6	7
4	4	5	5	9
5	6	3	7	9
6	4	5	5	10
7	5	2	8	11
8	3	2	4	8
9	6	3	9	7
10	2	6	5	8

Протокол пробы Руфье, балл

Срок измерения группа	До эксперимента		После эксперимента	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	13,4	11,4	11,3	6,4
2	13,6	13,2	12,1	5,2
3	14,9	14,1	10,9	3
4	12,3	15,2	12,1	7,2
5	14,3	15	13,8	4,4
6	13,9	14,2	10,4	5,6
7	12,8	11,2	12,3	6
8	11,4	13,1	11,3	6,4
9	12,9	14,3	10,8	8,2
10	14,1	13,8	9,1	10,4

Протокол Пробы Штанге , сек

Срок измерения группа	До эксперимента		После эксперимента	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	18	18	19	23
2	19	16	19	27
3	17	16	22	26
4	15	17	16	30
5	14	19	16	24
6	16	21	24	26
7	19	15	18	24
8	21	16	21	23
9	20	18	20	28
10	15	15	20	28

Протокол Пробы Генчи , сек

Срок измерения группа	До эксперимента		После эксперимента	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	15	13	15	24
2	11	17	11	22
3	11	15	16	20
4	15	18	15	26
5	12	13	18	20
6	17	12	17	20
7	13	12	13	21
8	15	14	15	26
9	14	12	14	24
10	12	12	18	20

Протоколы анкетирования

Протоколы анкетирования контрольной группы

Период	До эксперимента			После эксперимента		
	С	А	Н	С	А	Н
1	12	14	15	30	28	25
2	12	13	11	20	24	21
3	14	15	12	30	25	30
4	13	12	14	26	23	29
5	12	14	15	32	23	24
6	14	15	14	28	23	25
7	15	11	12	29	25	23
8	12	12	13	27	38	38
9	12	14	13	26	24	35
10	10	14	11	26	36	33

Протоколы анкетирования экспериментальной группы

Период	До эксперимента			После эксперимента		
	С	А	Н	С	А	Н
1	11	15	14	34	38	34
2	13	13	12	34	40	36
3	14	13	12	35	35	38
4	11	12	14	34	35	36
5	12	11	15	29	36	32
6	12	13	13	39	38	37
7	14	14	11	27	39	36
8	15	12	12	28	34	34
9	12	12	14	26	36	36
10	12	14	14	36	36	35