

УДК 159.9

**ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ МУЖЧИН
И ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ*****Каменек Дмитрий Валерьевич****Кандидат биологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики в
органах внутренних дел Барнаульского юридического института,**г. Барнаул, Россия**e-mail: kamenek@mail.ru****Яцутко Дарья Дмитриевна****Фитнес-тренер, г. Барнаул, Россия**e-mail: ap_167@mail.ru*

Здоровье населения является одной из важных составляющих стабильности и безопасности государства. Одним из факторов укрепления здоровья является ЗОЖ и оптимальный уровень физической нагрузки. В связи со сказанным возрастает необходимость привлечения населения к занятиям физической культурой, и важным является исследование мотивации взрослых лиц, занимающихся физической культурой. Цель данной работы – исследовать особенности мотивационной сферы взрослых лиц, которые занимаются физической культурой. Использовались следующие методики: тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева, методика диагностики направленности личности Б. Басса, методика способности самоуправления Н М Пейсахова. Полученные результаты показали, что мотивационная сфера взрослых лиц, занимающихся физической культурой, имеет сложную структуру, характеризуется высокими показателями осмысленности жизни, уверенностью в необходимости контролировать свою жизнь, удовлетворенностью жизнью в настоящем и своими достижениями в реализации жизненных планов; направленностью на себя; ориентировкой в ситуации, рациональным анализом, способностью к самоуправлению.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, смысложизненные ориентации, направленность личности, способности к самоуправлению.

**CHARACTERISTICS OF THE MOTIVATIONAL SPHERE IN MEN AND
WOMEN INVOLVED IN FITNESS*****Kamenek Dmitry Valerievich****Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of
Psychology and Pedagogy in the Internal Affairs Bodies of the Belarusian Law**Institute, Barnaul, Russia**e-mail : kamenek@mail.ru****Yatsutko Darya Dmitrievna****Fitness trainer, Barnaul, Russia**e-mail : ap_167@mail.ru*

The health of the population constitutes a critical component of the stability and security of the state. A key factor in enhancing health is the promotion of a healthy lifestyle and an optimal level of physical activity. In light of this, it is essential to engage the population in physical education, necessitating an examination of the motivations of adults participating in such activities. This study aims to investigate the characteristics of the motivational landscape of adults involved in physical education. The following methodologies were employed: the Life-Meaning Orientations Test (LMO) developed by D. A. Leontiev, the Personality Orientation Diagnostic Method by B. Bass, and the Self-Management Ability Assessment by N. M. Peisakhov. The results obtained indicate that the motivational sphere of adults engaged in physical education possesses a complex structure, characterized by elevated indicators of life meaningfulness, confidence in the necessity of life control, satisfaction with current life circumstances and personal achievements in the pursuit of life goals, self-awareness, situational orientation, rational analysis, and self-management capabilities.

Keywords: motivation, physical education, life-meaning orientations, personality orientation, self-management abilities.

Одной из важных составляющих стабильности и безопасности государства является здоровье населения. Вместе с тем отмечается рост заболеваемости лиц трудоспособного возраста [16], хотя одной из причин называют недостаточную обеспеченность врачами первичного звена, одним из факторов укрепления здоровья является ЗОЖ и оптимальный уровень физической нагрузки. В связи со сказанным возрастает необходимость привлечения населения к занятиям физической культурой.

При этом недостаточная физическая активность взрослого человека приводит к ухудшению состояния регуляторных механизмов систем организма, особенно сердечно-сосудистой. В то же время занятия физической активностью оказывают на организм человека общее профилактическое воздействие, повышают устойчивость к действию неблагоприятных факторов внешней среды, способствуют повышению уровня его здоровья, содействуют отказу от вредных привычек, снижают риск бытового и производственного травматизма [3, 8].

Поэтому не теряет своей актуальности вопрос о привлечении женщин и мужчин к занятию физической культурой, и поэтому важным является исследование мотивации взрослых лиц, занимающихся физической культурой [4, 6, 7, 9, 10, 12–14].

Исследованиям разных аспектов мотивация посвящены работы ряда

отечественных и зарубежных ученых (А.Н. Леонтьев, Е.П. Ильин, А.А. Ухтомский, А.Г. Асмолов, К.А. Абульханова, Н.Я. Большунова, Г. Оллпорт, А. Адлер, Р. Эммонс, Х. Хекхаузен и др.). Поэтому подходов к изучению мотивации существует множество:

- 1) согласно точке зрения М.И. Магура, мотивация – это внутреннее состояние человека, связанное с потребностями, которое активизирует, стимулирует и направляет его действия к поставленной цели [2];
- 2) по мнению Т.О. Соломанидиной, мотивация – это создание таких условий, в рамках которых у человека возникает потребность работать самоотверженно, поскольку это единственный способ для него достичь оптимума в удовлетворении своих потребностей [1];
- 3) согласно утверждению Н.В. Федорова, мотивация – это совокупность факторов, механизмов и процессов, которые обеспечивают возникновение движения к достижению целей, необходимых индивиду [5].

На наш взгляд, мотивация к занятию физической культурой – это состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.

Выше сказанное позволяет рассматривать процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом как многоступенчатый процесс. В отечественной психологии используется понятие «структура мотивации», что предполагает определение ведущих мотивов, общей иерархии мотивов и классификацию их на группы [11]

Цель данной работы – исследовать особенности мотивационной сферы взрослых лиц в их контексте направленности на занятия физической культурой.

В данном исследовании принимали участие 40 человек (20 мужчин и 20 женщин) в возрасте от 26 до 42 лет, занимающихся фитнесом.

Использовались следующие методики и методы:

- Тест смысловых ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева;
- Методика диагностики направленности личности Б. Басса;
- Математические методы обработки данных (сравнение среднегрупповых значений с помощью критерия Манна-Уитни, корреляционный анализ по Спирмену).

На первом этапе проводилось изучение смысловых ориентаций при помощи методики СЖО Д.А. Леонтьева (таблица 1).

Таблица 1. Среднегрупповые значения шкал смысловых ориентаций

Шкалы смысловых ориентаций	Показатель				
	средний по выборке	в группе женщин	по тесту Леонтьева для женщин	в группе мужчин	по тесту Леонтьева для мужчин
Цели в жизни	32,0	29,42	29,38	29,9*	32,9*
Процесс жизни	31,0	30,83	28,8	27,6*	31,09*
Результат жизни	27,6	25,5	23,3	23,4	25,46
Локус контроля-Я	20,4	19,75	18,58	21,4	21,13
Локус контроля-жизнь	29,5	30,75	28,7	27,6	30,14
Общий показатель осмысленности жизни	99,7	104,08**	95,76**	95,3*	103,1*

Обозначения: *, ** – различия достоверны при $p \leq 0,05$

Как можно видеть из таблицы 1, среднегрупповые значения шкал смысловых ориентаций близки среднему уровню по тесту Д.А. Леонтьева.

Шкала «Цели в жизни» характеризует занимающихся фитнесом как людей целеустремленных, направленных на будущее, что придает их жизни осмысленность и временную перспективу. В большей степени это касается женщин, так как у них данный показатель не отличается достоверно от приводимой в тесте нормы. У опрошенных мужчин наблюдается достоверно

более низкий показатель, что может говорить об отсутствии у них временных перспектив.

Шкала «Процесс жизни» свидетельствует об удовлетворенности респондентов своей жизнью в настоящем, текущие события их волнуют и захватывают. При этом опрошенные женщины более склонны относиться к своей жизни как к интересной и эмоционально насыщенной, чем мужчины.

Шкала «Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией» говорит о среднем уровне удовлетворенности опрошенных своими достижениями в реализации жизненных планов на пройденном отрезке жизни. Средний уровень данного показателя говорит о том, что опрошенные лица еще не достигли того результата, к которому они стремятся. Достоверных различий между показателями нормы и между группами мужчин и женщин выявлено не было.

Шкала «Локус контроля-Я» (Я – хозяин жизни) говорит о неуверенности респондентов в своей возможности контролировать свою жизнь, об их склонности к сомнениям в выборе своего жизненного пути. Достоверных различий между нормой и группами мужчин и женщин выявлено не было.

«Локус контроля-жизнь», или управляемость жизни – эта шкала говорит о том, что у опрошенных лиц есть убежденность в том, что жизнь человека подвластна сознательному контролю, и он может свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Достоверных различий между нормой и группами мужчин и женщин выявлено не было.

Оценка соотношения уровня выраженности трех шкал теста СЖО – «Цели жизни», «Процесс жизни» и «Результативность жизни» позволяет предположить, что респонденты в большей степени ориентированы на будущее, чем на настоящее и прошлое.

«Общий показатель осмысленности жизни». В группе женщин, занимающихся фитнесом, данный показатель достоверно выше, это может свидетельствовать о более осмысленном выборе данного занятия.

Таким образом, полученные результаты позволяют сделать вывод, что занимающимся фитнесом свойствен достаточно высокий показатель осмысленности жизни; для них характерны уверенность в контроле собственной жизни, удовлетворенность жизнью в настоящем и своими достижениями в прошлом. Существуют половые различия в этих особенностях личности.

Далее проводилось исследование направленности личности при помощи методики Бернарда Басса. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2. Среднегрупповые значения шкал направленности личности

Направленность	Показатель		
	средний по выборке	в группе женщин	в группе мужчин
На себя	33,4±1	32,4±1,69	34,5±0,85
На дело	31,5±0,89	30,0±1,46	33,3±0,5
На общение	25,2±0,96	27,6± 1,28 *	22,3± 0,8*

Обозначения: * – различия достоверны с уровнем значимости $p \leq 0,05$

Как можно видеть из таблицы 2, в группе респондентов преобладает «направленность на себя», т.е. для них свойственны властность, интроспективность. Такие люди, занимаясь преимущественно собой, не реагируют на потребности других. Достоверных различий по этой шкале между группами мужчин и женщин обнаружено не было.

Второе место занимает «направленность на дело», отражающая интенсивность, с которой человек решает проблемы, выполняет задание и в какой мере заинтересован как можно лучше выполнять свою работу. Такой человек будет охотно сотрудничать с другими лицами несмотря на свои

личные интересы. Достоверных различий по этой шкале между группами мужчин и женщин обнаружено не было.

Менее всего в группе респондентов представлена «направленность на взаимоотношения», отражающая интенсивность, с которой человек, хотя и поверхностно, но старается поддержать хорошие взаимоотношения с другими, что нередко препятствует выполнению заданий и оказанию помощи людям. При этом по этой шкале выявлены достоверные различия между женщинами и мужчинами, занимающимися физической культурой.

Таким образом, результаты исследования направленности личности показали, что у людей, занимающихся фитнесом, преобладает направленность на себя, а направленность на общение более выражена в группе женщин.

На следующем этапе был проведен корреляционный анализ взаимосвязей между шкалами используемых тестов (табл. 3).

Таблица 3. Результаты корреляционного анализа

Шкалы	Цели в жизни	Процесс жизни	Результат жизни	Локус контроля-Я	Локус контроля-жизнь
На себя				0,51*	
На дело	0,51*			0,45*	
На общение		0,43*	0,52*		

Обозначения: * – уровень значимости при $p \leq 0,05$

Выявлены следующие положительные значимые связи:

1. Положительная связь (0,51) между наличием у испытуемых целей в жизни, придающих ей осмысленность, с ориентированностью на дело. Это свидетельствует о том, что более целеустремленные люди, занимающиеся фитнесом, проявляют заинтересованность в решении

- деловых проблем, в выполнении работы как можно качественнее, они ориентированы на деловое сотрудничество, способны отстаивать собственное мнение в интересах дела, которое полезно для достижения общей цели.
2. Достоверная положительная связь между шкалами «Процесс жизни» и «Направленность на общение» (0,43) позволяет говорить, что лица, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, имеют большую склонность воспринимать процесс своей жизни как насыщенный, интересный в контексте эмоциональных отношений с людьми.
 3. Положительная значимая взаимосвязь между результативностью в жизни и направленностью на общение (0,52) позволяет говорить, что лица, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, оказывается чаще способными найти из множества вариантов правильное решение, стремятся при любых условиях поддерживать эмоциональные отношения с людьми. Можно предположить, что у людей, занимающиеся фитнесом, оценка пройденного ими отрезка жизни зависит от их ориентации на совместную деятельность и, в связи с этим, от стремления при любых условиях поддерживать отношения с людьми.
 4. Положительная достоверная взаимосвязь между шкалами «Локус контроля-Я» и «Направленность на себя» (0,51). Вероятно, представления о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы в соответствии со своими целями построить свою жизнь, взаимосвязаны с агрессивностью в достижении статуса, с властностью и склонностью к соперничеству.
 5. Достоверная положительная связь между шкалами «Локус контроля-жизнь» и «Направленность на дело» (0,45), что говорит о том, что управляемость жизнью у людей, занимающиеся фитнесом, определяется

ориентацией на деловое сотрудничество, способностью отстаивать в интересах дела собственное мнение.

Таким образом, полученные результаты показали, что мотивационная сфера взрослых лиц, занимающихся физической культурой, имеет сложную структуру, характеризуется высокими показателями осмысленности жизни, уверенностью в необходимости контролировать свою жизнь, удовлетворенностью жизнью в настоящем и своими достижениями в реализации жизненных планов, направленностью на себя. Разные структурные компоненты мотивационной сферы определяют разные сферы направленности личности респондентов и имеют половые различия.

Список литературы:

1. Афанасьева В.С. Эффективные методы мотивации персонала // Аллея науки. 2020. Т. 2. № 12(51). С. 454–456.
2. Асалиев А.М. Экономика труда : учебник. М. : ИНФРА-М, 2023. 336 с.
3. Бароненко В.А. Двигательная активность – ведущий универсальный фактор жизнедеятельности и биопрогресса // Валеология, 2003. № 1. С. 7–10.
4. Большунова Н.Я., Кузнецов А.В. Мотивационно-ценностная составляющая внутриличностных ресурсов военнослужащих-спортсменов // Проблемы современного педагогического образования: сборник статей. Серия: Педагогика и психология. Ялта : РИО ГПА, 2016. Вып. 51. Ч. 4. С. 398–407.
5. Генкин Б.М. Мотивация и организация эффективной работы (теория и практика) : монография. 2-е изд., испр. М. : Норма : ИНФРА-М, 2020. 352 с.
6. Гюлмамедова Т.И. Особенности мотивации к занятиям физической культурой у студентов-психологов // Образование и проблемы развития общества. 2021. № 2 (55). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-motivatsii-k-zanyatim-fizicheskoy-kulturoy-u-studentov-psihologov>.
7. Данилова Н.В., Яндукина О.А. Спортивная психология. Проблемы мотивации в спортивной деятельности // Наука и образование: новое время. 2019. № 1. С. 523–526.
8. Иваненко О.А. Влияние занятий фитнесом на физическое состояние и мотивацию оценки // Теория и практика ФК. 2010. № 1. С. 39.
9. Камалов А.А., Хасанова Е.З. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом // Научный лидер. 2023. № 3 (101). URL: <https://scilead.ru/article/3873-motivatsiya-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoj>

10. Максимов Д.А. Особенности мотивации взрослого населения к занятиям физической культурой и спортом // Наука-2020. 2018. № 4 (20). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-motivatsii-vzroslogo-naseleniya-k-zanyatijam-fizicheskoj-kulturoy-i-sportom>.
11. Мильман В.Э. Внутренняя и внешняя мотивация учебной деятельности // Вопросы психологии. 1984. № 5. С. 78–84.
12. Слепченко А.Л., Краснов Р.К., Вольский В.В. Мотивация как компонент занятий физической культурой // Молодой ученый. 2019. № 19(257). С. 338–390. URL: <https://moluch.ru/archive/257/58864/>
13. Столяров В.И., Орешкин М.М., Баринов С.Ю. Субъективные факторы мотивации и барьеров физкультурно-спортивной активности населения (социологический анализ) // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 2(180). С. 3818–389. URL: <https://WorkaPay.ru>
14. Федорова Н.П., Ермакова Ю.С., Ворошилова И.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой // Научный лидер. 2021. № 12 (14). URL: <https://scilead.ru/article/257-motivatsiya-studentov-k-zanyatijam-fizicheskoj>.
15. Фролова Е.В., Поставнев В.М., Двойнин А.М. Учебная мотивация у студентов психолого-педагогических направлений подготовки: психосемантический анализ // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. 2024. Вып. 6 (58). С. 103–113. URL: <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2024-6-103-113>.
16. Чигрина В.П., Ходакова О.В., Тюфилин Д.С., Артамонов Г.А., Медведев В.А., Кобякова О.С., Деев И.А. Анализ динамики заболеваемости населения Российской Федерации с учётом факторов, влияющих на доступность первичной медико-санитарной помощи // Здоровоохранение Российской Федерации. 2023. Т. 67, №4. С. 275–283. URL: <https://doi.org/10.47470/0044-197X-2023-67-4-275-283>.

References:

1. Afanas'eva V.S. Jeffektivnye metody motivacii personala. Alleja nauki. 2020. Vol. 2. No 12(51). P. 454–456.
2. Asaliev A. M. Jekonomika truda: uchebник. M. : INFRA-M, 2023. 336 p.
3. Baronenko V.A. Dvigatel'naja aktivnost' – vedushhij universal'nyj faktor zhiznedejatel'nosti i bioprogressa. Valeologija, 2003. No 1. P. 7–10.
4. Bol'shunova N.Ja., Kuznecov A.V. Motivacionno-cennostnaja sostavljajushhaja vnutrichnostnyh resursov voennosluzhashhij sportsmenov. Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovanija : Sb.: statej. Ser.: Pedagogika i psihologija. Jalta : RIO GPA, 2016. No. 51. Ch. 4. P. 398–407.
5. Genkin B.M. Motivacija i organizacija jeffektivnoj raboty (teorija i praktika): monografija. 2-e izd., ispr. Moscow : Norma: INFRA-M, 2020. 352 p.
6. Gjulmamedova T.I. Osobennosti motivacii k zanjatijam fizicheskoj kul'turoj u studentov-psihologov. Obrazovanie i problemy razvitija obshestva. 2021.

No 2 (55). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-motivatsii-k-zanyatim-fizicheskoy-kulturoy-u-studentov-psihologov>.

7. Danilova N.V., Jandukina O.A. Sportivnaja psihologija. Problemy motivacii v sportivnoj dejatel'nosti. Nauka i obrazovanie: novoe vremja. 2019. No 1. P. 523–526.

8. Ivanenko O.A. Vlijanie zanjatij fitnessom na fizicheskoe sostojanie i motivaciju ocenki. Teorija i praktika FK. 2010. No 1. P. 39.

9. Kamalov A.A., Hasanova E.Z. Motivacija k zanjatijam fizicheskoy kul'turoj i sportom. Nauchnyj lider. 2023. No 3 (101). URL: <https://scilead.ru/article/3873-motivatsiya-k-zanyatijam-fizicheskoy-kulturoj>.

10. Maksimov D. A. Osobennosti motivacii vzroslogo naselenija k zanjatijam fizicheskoy kul'turoj i sportom. Nauka-2020. 2018. No 4 (20). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-motivatsii-vzroslogo-naseleniya-k-zanyatijam-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom>.

11. Mil'man V.Je. Vnutrennjaja i vneshnjaja motivacija uchebnoj dejatel'nosti. Voprosy psihologii. 1984. No 5. P. 78–84.

12. Slepchenko A.L., Krasnov R.K., Vol'skij V.V. Motivacija kak komponent zanjatij fizicheskoy kul'turoj. Molodoj uchenyj. 2019. No 19(257). URL: <https://moluch.ru/archive/257/58864/> 13. Stoljarov V.I., Oreshkin M.M. Barinov S.Ju. Sub#ektivnye faktory motivacii i bar'eroj fizkul'turno-sportivnoj aktivnosti naselenija (sociologicheskij analiz). Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2020. No 2(180). P. 3818–389. URL: <https://WorkaPay.ru>

14. Fedorova N.P., Ermakova Ju.S., Voroshilova I.S. Motivacija studentov k zanjatijam fizicheskoy kul'turoj. Nauchnyj lider. 2021. No 12 (14). URL: <https://scilead.ru/article/257-motivatsiya-studentov-k-zanyatijam-fizicheskoy>

15. Frolova E.V., Postavnev V. M., Dvojnin A. M. Uchebnaja motivacija u studentov psihologo-pedagogicheskij napravlenij podgotovki: psihosemanticheskij analiz. Nauchno-pedagogicheskoe obozrenie. Pedagogical Review. 2024. No. 6 (58). P. 103–113. URL: <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2024-6-103-113>

16. Chigrina V.P., Hodakova O.V., Tjufilin D.S., Artamonov G.A., Medvedev V.A., Kobjakova O.S., Deev I.A. Analiz dinamiki zabojevaemosti naselenija Rossijskoj Federacii s uchjotom faktorov, vlijajushhij na dostupnost' pervichnoj mediko-sanitarnej pomoshhi. Zdravoohranenie Rossijskoj Federacii. 2023. Vol. 67. No 4. P. 275–283. URL: <https://doi.org/10.47470/0044-197X-2023-67-4-275-283>