

На самом нижнем уровне по значимости являются такие мотивы, как мотив эмоционального удовольствия (ЭУ), социально-эмоциональный мотив (СЭ) и рационально-волевой (рекреационный) мотив (РВ) = 3,2%.

Анализ показателей, представленных на рисунке 1, показывает, что лидирующим мотивом является мотив достижения успеха. Все спортивные достижения связаны с этим мотивом. У спортсменов с мотивом (ДУ) имеются точно поставленные цели. Они стремятся достичь высоких результатов и утвердиться в роли лидера, обладают хорошо развитым чувством долга и ответственности перед тренером.

Для диагностики гендерного пола у девушек, которые занимаются спортом, был использован опросник «психологического пола» С. Бем.

Таблица 2 – Выраженность показателей различных гендерных типов по методике С. Бем., в %

Тип гендерного пола	%
Маскулинный	59,7%
Фемининный	30,6%
Андрогинный	9,7%

Анализ показателей, представленных в таблице 2, позволяет говорить о том, что у девушек, которые занимаются футболом, преобладает маскулинный тип гендера.

Это говорит о том, что они любят командовать, непоколебимы, уверены в себе, целеустремленные, доминантны, уравновешенны и решительны. Маскулинность – это набор черт, свойственных сильному полу.

К феминности можно отнести такие качества, как эмоциональность, развитая интуиция, способность заботиться и сопереживать.

Андрогинность выражает людей, которые успешно сочетают в себе как традиционно мужские, так и традиционно женские психологические качества или же обозначения присутствия маскулинных и фемининных характеристик у одного и того же индивида.

По результатам двух методик в целом можно сказать, что у девушек, которые занимаются спортом, лидирующим мотивом является мотив достижения успеха, а маскулинный тип преобладает над всеми остальными. Это доказывает мнение о том, что в процессе занятий спортом у девушек формируется маскулинный тип гендера, который помогает им быть более целеустремленными в своей деятельности, принимать решительные действия и быть уверенными в себе.

### Литература

1 Асеев, В. Г. Мотивация поведения и формирования личности / В. Г. Асеев. – М.: Академия, 2010. – 368 с.

2 Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – М.: Академия, 2003. – 287 с.

3 Кретти, Б. Дж. Психология в современном спорте / Б. Дж. Кретти. – СПб.: Лань, 2002. – 24–30 с.

УДК 316.628:796.41-055.2

*А. В. Горбачева*

### ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ У ЖЕНЩИН

*Статья посвящена проблеме мотивации занятий фитнесом у женщин. Представлены результаты теоретического исследования различных подходов к проблеме мотивации в современной психологической науке, определены понятия мотива*

*и мотивации, описаны особенности фитнеса как вида спорта. Также представлены результаты эмпирического исследования мотивации занятий фитнесом у женщин. Выявлены и описаны различия в мотивационной сфере женщин разных возрастных групп, занимающихся фитнесом.*

Мотивация является ведущим элементом структуры личности, пронизывая все её образования – направленность, характер, способности, эмоции, психические процессы. Мотивация характеризует личность как субъекта деятельности, раскрывает нам истоки, сущность и содержание её активности, регулятивные адаптационные возможности.

Проблема мотивации и мотивов поведения и деятельности – одна из главных проблем в психологии. По мнению Б. Ф. Ломова, ведущая роль в психологических исследованиях деятельности принадлежит вопросам мотивации [1].

Можно сказать, что в тот период, когда в психологии уже оформились различные направления и психологические школы, психология мотивации выделилась в самостоятельную отрасль знаний. Имеются разнообразные взгляды на понимание мотива и мотивации. Мотивацию и мотивы изучали как отечественные, так и зарубежные авторы. Из отечественных авторов можно выделить А.Н. Леонтьева, Д.Н. Узнадзе, В.Г. Асеева, В.К. Вилюнаса, В.И. Ковалева, и других. Среди зарубежных авторов, разрабатывающих проблему мотивации, можно назвать Дж. Аткинсона, Г. Холла, К. Мадсена, А. Маслоу, Х. Хекхаузена и др. [1].

Отдельные психологи говорят о том, что проблема мотивации и мотивов не имеет окончательного решения. Во всех теориях имеется один недостаток: нет единого подхода к рассмотрению процесса мотивации, вследствие этого всякий фактор, который вызывает побуждение и принятие решения, провозглашается мотивом.

В настоящее время ученые не пришли к кому-то единому мнению в понимании термина «мотивация». В учебной и научной литературе даются различные определения. Например, такие авторы, как Е. Е. Вершигора, О. Т. Лебедев, Н. И. Кабушкин, Д. Д. Вачугов, дают схожее определение понятию «мотивация», которое звучит следующим образом: «Мотивация – это процесс побуждения себя и других людей к достижению личных целей и целей организации; это внутреннее состояние, определяющее поведение человека».

А. Т. Кочкин же рассматривает мотивацию как объединение внешних и внутренних сил, побуждающих человека выполнять деятельность, которая направлена на достижение поставленных целей с затратой некоторых усилий, с определенным уровнем страдания, добросовестности и настойчивости.

Леонтьев дает следующее определение мотиву: «Мотив – это тот результат, то есть предмет, ради которого осуществляется деятельность» [3, с. 432].

Мотив – это приобретаемое предметом системное качество, проявляющееся в его способности побуждать и направлять деятельность [2, с. 5].

Западноевропейские и американские психологи в работе со спортсменами уделяли и уделяют большое внимание мотивации. Современные психологи, в том числе отечественные, полагают, что учет особенностей профессиональной мотивации способен оказать серьезное влияние на успешность деятельности, особенно в спорте.

Известно, что без достаточной двигательной активности человек не может воспользоваться в своей жизни тем, что заложено в него природой, не может продуктивно трудиться, быть здоровым. Двигательная активность, как самый естественный и сильный раздражитель, способствующий изменению состояния организма человека, играет особую роль в становлении важнейших механизмов его жизнедеятельности.

Спортивная мотивация рассматривается как желание заниматься спортом ради получения удовольствия от самого процесса спортивной деятельности, достижения результата (внутренняя мотивация) или реализации косвенных целей (внешняя мотивация): получения вознаграждения, расширения социальных контактов и т.п.

Фитнес – это удивительный и красивый вид спорта. У него нет возрастных ограничений. Фитнес – это доступная каждому, глубоко научная технология. Фитнес затрагивает сегодня различные аспекты жизнедеятельности человека – быт, досуг, мир окружающих материальных и духовных ценностей. Поэтому рассмотрение роли его различных видов и форм в формировании человеческого потенциала занимает особое значение.

Изучение феномена мотивации и разработка данной проблемы является одной из ключевых задач психологии спорта на сегодняшний день.

Забота о здоровье и поддержание красивой фигуры важно для женщин любого возраста, что и обеспечивают регулярные занятия фитнесом. Занимаясь фитнесом, можно избежать многих заболеваний: диабета, атеросклероза, остеопороза, артрита, сердечнососудистых заболеваний. Физическая активность плюс общение – лучший способ избежать депрессии. Занятия фитнесом воздействуют на соматическую и психологическую сферы человека, повышают бодрость и способствуют приобретению уверенности в своих возможностях. Этим и обоснована актуальность данной работы.

Объектом нашего исследования стала мотивационная сфера, а предметом исследования – особенности мотивации занятий фитнесом у женщин. Целью исследования было выявление особенностей мотивации занятий фитнесом у женщин разного возраста.

В качестве задач исследования были выдвинуты следующие: операционализировать понятия мотивация, мотив, фитнес; определить особенности мотивов у женщин, которые занимаются фитнесом; выявить различия в мотивационной сфере женщин в разных возрастных группах.

Исследование проводилось на базе УО «Гомельский государственный университет Ф. Скорины», фитнес-клуба «Фитнес Плаза» (тренажерный зал и зал групповых фитнес-занятий); фитнес-клуба «Адреналин». Наше диагностическое исследование проводилось в три этапа. На подготовительном этапе проведения исследования нами был подобран и подготовлен стимульный материал, сформирована выборка исследования. Было отобрано 40 испытуемых в возрасте от 18 до 65 лет. Затем эта выборка была разделена по возрастному критерию: девушки (от 18 до 30 лет) и женщины (от 30 до 65).

На основном этапе был произведен сбор данных при помощи выбранных диагностических методик. При проведении процедуры исследования каждому испытуемому давался стимульный материал в распечатанном виде, который включает в себя инструкцию и сам тест. Свои ответы испытуемые заносили в бланк ответов.

На заключительном этапе нами была произведена обработка и интерпретация полученных в ходе исследования данных. Затем при помощи критерия  $\phi^*$  – углового преобразования Фишера, оценивалась достоверность различий между процентными долями двух выборок, в которых был зарегистрирован интересующий нас эффект. Участие в исследовании являлось анонимным и добровольным. Испытуемым сообщалось о том, что сведения, предоставленные ими конфиденциальны, не выйдут за пределы этого исследования. В результатах исследования испытуемые были закодированы.

Мотивация у женщин была исследована с помощью следующих методик:

1. Методика «Мотивы занятий спортом». Автор А. В. Шаболтас, предназначенная для выявления доминирующих целей (личностных смыслов) занятий спортом и

включает в себя 10 мотивов-категорий, соответствующих определенным высказываниям (суждениям), приведенным в опроснике.

2. Методика «Изучение мотивов занятий спортом», разработанная В. И. Тропниковым для выяснения степени важности различных причин (ситуаций, обстоятельств), которые побудили и побуждают спортсмена продолжать заниматься выбранным им видом спорта.

В результате проведенного исследования были выявлены различия в мотивации занятий фитнесом у женщин разных возрастных групп, достоверность которых подтверждена методом углового преобразования Фишера. У женщин в возрасте от 30 до 65 лет, занимающихся фитнесом, лидируют рационально-волевой мотив. Им в большей степени присуще желание заниматься спортом для компенсации дефицита двигательной активности при умственной (сидячей) работе. Также выявлены незначительные различия в мотиве физического самоутверждения, который также в большей степени присущ женщинам в возрасте от 30 до 65 лет. Они в большей степени стремятся к физическому развитию, становлению характера. Это может объясняться тем, что женщины в этом возрасте уже приобрели статус в обществе, достигли определенного положения в своей профессиональной деятельности, многие вырастили детей, а теперь появилось больше времени и желания позаботиться о себе и о своем здоровье. У девушек от 18 до 30 лет преобладают потребность в приобретении полезных умений и навыков, а также в получении материальных благ, что тоже вполне объяснимо, т.к. это возраст профессионального и личностного становления, когда человек полон сил и энергии, которые направлены на достижение того, что женщины старшей возрастной группы уже достигли.

Полученные результаты исследования могут быть использованы при организации занятий фитнесом с женщинами, а их внедрение в тренировочный процесс позволит сформировать необходимую мотивацию для достижения успеха в избранном ими виде физкультурно-спортивной деятельности.

### Литература

- 1 Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 512 с.
- 2 Леонтьев, Д. А. Понятие мотива у А. Н. Леонтьева и проблема качества мотивации / Д. А. Леонтьев // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2016. – №2. – С. 3 – 18.
- 3 Леонтьев, А.Н. Лекции по общей психологии / А. Н. Леонтьева, Е. Е. Соколовой. – М.: Смысл, 2000. – 334 с.

УДК 316.628:364.32-057.875

*А. В. Грищенко*

### **ВНУТРЕННЯЯ МОТИВАЦИЯ КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОСТИ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

*Сегодня волонтерство является наиболее важным направлением деятельности в жизни студентов, молодежных объединений, общественных организаций не только нашей страны, но всего мира. Мотивация студентов к волонтерской деятельности является одним из аспектов ее осуществления. При изучении мотивации студентов к занятию добровольной волонтерской деятельностью проведено эмпирическое исследование с использованием диагностического инструментария.*