

## Секция 6

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ  
РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА В РЕГИОНАХ РОССИИ

УДК 796.01

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7456280>*Бикашова К.В.**Фитнес-клуб "Strong Fitness hall"**г. Нижневартовск, Россия*МОТИВЫ ЗАНЯТИЙ СИЛОВЫМ ФИТНЕСОМ  
В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС-КЛУБА У ДЕВУШЕК

**Аннотация.** Проведение исследований по изучению мотивов занятий силовым фитнесом у девушек, занимающихся фитнесом в условиях фитнес-клубов обусловлено популярностью занятий физкультурно-спортивной направленности во время досуга и необходимостью поддержания интереса к ним на длительное время. Проведенное исследование показало, что основными мотивами у девушек, занимающихся силовым фитнесом является стремление иметь красивую фигуру, а также улучшение здоровья. В процессе физической рекреации они готовы к использованию соревновательных методов.

**Ключевые слова:** силовой фитнес; фитнес-программа; мотивация; аэройога; соревновательная деятельность

*Bikashova K.V.**Fitness club "Strong Fitness hall"**Nizhnevartovsk, Russia*

## MOTIVES OF STRENGTH FITNESS CLASSES IN A FITNESS CLUB FOR GIRLS

**Abstract.** Conducting research on the motives of strength fitness classes among girls engaged in fitness in fitness clubs is due to the popularity of physical culture and sports activities during leisure time and the need to maintain interest in them for a long time. The study showed that the main motives of girls engaged in strength fitness is the desire to have a beautiful figure, as well as improving health. In the process of physical recreation, they are ready to use competitive methods.

**Keywords:** strength fitness; fitness program; motivation; aeroyoga; competitive activity

*Актуальность.* Занятия фитнесом становятся все более популярными среди девушек и женщин. Силовой фитнес оказывает целенаправленное воздействие на укрепление структур опорно-двигательного аппарата – мускулатуру тела, мышечные связки. Превосходство силового направления фитнеса в том, что такие тренировки дают возможность задействовать отдельные мышцы или же их группы, сосредотачивая распределяющуюся нагрузку [1; 2; 7; 9]. Силовые тренировки содействуют уменьшению или увеличению объемов в необходимой

части тела. Сочетание силовых упражнений с выполнением кардионагрузок содействуют эффективному уменьшению жировых клеток [3].

Чередовать силовые и кардиоупражнения рекомендовано через 1,5-2 месяца после начала занятий. Организму необходимо подготовиться к постоянным активным нагрузкам на сердечно-сосудистую систему.

Занятия силовым фитнесом в тренажерном зале могут проходить персонально с тренером или в группе. Занятия в команде мотивируют тянуться за лидером; тренер наблюдает за корректностью выполнения того или иного упражнения и задает необходимый темп тренировки; в групповых занятиях можно посмотреть, как делают упражнения другие участники группы.

Групповой метод, применяемый при занятиях фитнесом, имеет существенный недостаток – инструктор ориентируется на людей со средним уровнем физической подготовки, в связи с чем более опытные занимающиеся будут испытывать неудовлетворение из-за недостаточности нагрузки, а для новичков нагрузка может стать избыточной.

Длительность силовых фитнес-тренировок составляет 45-60 минут. В зависимости от установленной цели, групповые занятия разделяются на специализированные программы.

Les Mills – это уникальное групповое занятие, которое активно развивается в России. Формат группового занятия находит все больше единомышленников, и люди, увлекающиеся фитнесом, все чаще отдают предпочтение в пользу студийных с тренером. Уникальность программы тренировок Les Mills состоит в том, что она подходит всем, независимо от возраста и уровня подготовки.

BODYPUMP – является одной из программ тренировок со штангой, имеющей высокую популярность среди посетителей фитнес-клубов. Научно доказанный эффект такого типа тренировки проявляется в уменьшении жировых отложений сопровождающемся набором сухой мышечной массы. Фитнес занятия оптимально подходят как для новичков, так и более опытных занимающихся, так как вес штанги можно регулировать.

BODYCOMBAT – относится к программам с высокоинтенсивным выполнением тренировочных нагрузок. Программа разработана с использованием средств боевых видов спорта, направленных на проработку основных мышечных групп. Вместе с этим, осуществляется целенаправленное развитие физических качеств, в большей степени силовых.

Тренировочные программы GRIT Cardio, GRIT Strength и GRIT Athletic характеризуются современными подходами к подбору упражнений в сочетании с модным музыкальным сопровождением и хореографией. Фитнес программы стимулируют занимающихся к дальнейшим занятиям, содействуя расширению функциональных возможностей организма.

LES MILLS GRIT – это программа, состоящая из нескольких 30-минутных высокоинтервальных тренировок (НИТ), быстро приносящих реальный результат.

К фитнес-программам общего воздействия, направленные на развитие силовой выносливости и формирование мышечного рельефа, относятся следующие виды.

Full Body mix – это разновидность силовой аэробики. В процессе занятия основной целью является развитие силовой выносливости занимающегося и укрепление тела. Во время

тренировки есть возможность самостоятельно регулировать нагрузку, данное занятие подходит для любого уровня подготовки. Занятие с силовой направленностью обладает оздоровительным эффектом, ускоряются обменные процессы организма, укрепляется сердечно-сосудистая система, повышается иммунитет и улучшается настроение.

Metabolic pump – это групповая тренировка, которая сочетает в себе силовую тренировку с использованием мини штанги и функциональных упражнений, что и позволяет дать мощный метаболический эффект. Подходит для всех уровней подготовки.

V.E.S.T. fit – это групповой функциональный тренинг. Занятие предусматривает чередование упражнений, объединенных в блоки, с определенной последовательностью. Программа тренировки оптимальна как для только приступившим к занятиям фитнесом занимающихся, так и для тех, кто имеет длительный стаж занятий. Тренировочным занятием предусмотрено выполнение следующих упражнений – кардиовоздействий с высокой интенсивностью, силовой йоги, силовых упражнений в сочетании с практиками mindbody. Занятия обеспечивают значительное снижение калорий в сочетании с формированием красивого тела.

Содержание групповых занятий ABL (Abdominal – Buttocks – Legs), Low Body содействует укреплению мышц туловища – кора, живота, нижней части спины и нижних конечностей (особенно передней, задней, внутренней поверхности бедра и ягодичных мышц).

КроссФит (CrossFit) – представляет собой программу силовых упражнений, выполнение которых предусматривает высокую интенсивность. Лица, занимающиеся фитнесом, используют эти тренировки для решения задач улучшения физического состояния, расширения функциональных возможностей, повышения уровня выносливости.

Анализ научно-методической литературы показал, что применение упражнений силового фитнеса не только повышает уровень силовой выносливости женщин, но и способствует коррекции телосложения – снижению веса, уменьшению или увеличению обхватных размеров тела, изменению состава тела человека, а именно жировой и скелетно-мышечной массы тела. При этом, организуя фитнес занятия с женщинами необходимо учитывать мотивы, побуждающие к систематическим занятиям с использованием силовых упражнений.

*Задачей исследования* явилось изучение мотивации занятий силовым фитнесом у девушек и их отношение к участию в соревновательной физкультурно-спортивной деятельности.

Для достижения поставленной цели применялась анкета для девушек, посещающих фитнес-клуб “Strong Fitness hall”, включающая вопросы закрытой и открытой формы, а также опросник для изучения отношения женщин к состязательной физкультурно-спортивной деятельности использовался [4]. В исследовании приняли участие 24 девушки, посещающие занятия аэройогой в Студии фитнеса в воздухе «Гравитация» г.Нижневартовска и 24 девушки, занимающихся в фитнес-клубе “Strong Fitness hall”.

*Результаты исследования.* Анализ научно-методической литературы показал, что основными мотивами занятий оздоровительной физической культурой современных женщин являются:

- расширение функциональных возможностей организма, повышение работоспособности, развитие физических качеств;
- коррекция фигуры, улучшение внешнего вида, осанки, формирование гармоничного телосложения, красивой походки;
- снятие психического напряжения, отвлечение от обыденной жизни, улучшение физического самочувствия от использования эмоционально организованного свободного досуга;
- возможность получения удовольствия от физической нагрузки;
- общение с другими людьми, расширение круга знакомых с общими увлечениями;
- повышение уверенности в себе;
- желание повысить социальный статус, быть современной.

Результаты исследования мотивов занятий физической культурой и спортом девушек, занимающихся силовым фитнесом в сравнительном аспекте со сверстницами, занимающимися аэройогой [6], представлены в таблице 1.

Таблица 1

Мотивы занятий оздоровительной физической культурой девушек, занимающихся различными направлениями фитнеса (%)

Мотив	Сил. фитнес	Аэройога
Достичь высоких спортивных результатов	10	
Повысить уровень здоровья	30	30
Развитие гибкости, пластичности	4,3	24
Желание развить силу воли, воспитать характер	2	-
Улучшение самочувствия, настроения	10,7	15
Возможность общения	7	-
Стремление иметь красивую фигуру	35	18
Приобщение членов семьи к занятиям физической культурой	1	-
Избавление от болевых ощущений	-	13

Проведенный анализ результатов анкетирования позволил выявить основные мотивы занятий физической рекреацией девушек, занимающихся силовым фитнесом в сравнительном аспекте с теми, кто занимается аэройогой.

Установлено, что основными мотивами, у 35% занимающихся силовым фитнесом является стремление иметь красивую фигуру. Тогда как для их сверстниц, занимающихся аэройогой этот мотив важен лишь для 18% респондентов. Мотив «улучшение здоровья» является доминирующим для 30% лиц обеих групп (посещающих занятия силовым фитнесом и аэройогой). Следует отметить, что для девушек, систематически заниматься аэройогой заставляет желание устранить болевые ощущения (13%), среди их сверстниц, использующих силовые упражнения в физической рекреации, данный мотив не был обнаружен.

Таким образом, девушки, занимающиеся силовым фитнесом в условиях фитнес-клуба, имеют особенности в проявлении мотивов использования средств физической культуры и

спорта во время досуга. Учет значимых и ведущих мотивов, побуждающих к использованию средств фитнеса в процессе занятий в фитнес-клубах призван повысить физкультурно-оздоровительную активность девушек.

Набирающая популярность спортивно-массовых мероприятий в молодежной среде [5; 8] актуализировала проведение исследования отношения девушек, посещающих фитнес-клуб к использованию средств физической культуры в условиях соревновательной деятельности и готовность их стать участниками соревнований. Результаты опросника «Отношение к соревновательной физкультурно-спортивной деятельности» представлены в таблице 2.

Таблица 2

Сравнительный анализ отношения к соревновательной деятельности девушек, занимающихся фитнесом ( $X \pm \sigma$ )

Компоненты	Силовой фитнес (n=24)	Аэройога (n=24)
Эмоциональный	13,9±2,5	12,5±4,2
Познавательный	12,1±3,0	9,9±5,0
Деятельностный	12,1±3,0	9,5±5,1
Поступочный	11,1±3,8	9,4±5,3
Интенсивность	49,2±10,1	41,3±18,4

Проанализировав результаты опросника «Отношение к соревновательной физкультурно-спортивной деятельности» оказалось, что у девушек, занимающихся силовым фитнесом, отношение к участию в соревнованиях физкультурно-спортивной направленности более позитивное по сравнению с девушками, занимающихся аэройогой.

У девушек, занимающихся аэройогой из 24 человек 6 имеют низкий показатель интенсивности, что составляет 25% от опрошенных женщин, а у девушек, занимающихся силовым фитнесом низкий показатель имеет только 1 девушка, что составляет 4,1%.

Высокий уровень отношения к соревновательной физкультурно-спортивной деятельности у 3 женщин, занимающихся аэройогой из 24, что составляет 12,5%. У девушек, занимающихся силовым фитнесом высокий показатель был выявлен у 4, что составляет 16,6% – эти девушки более склонны к проявлению своих возможностей в условиях проведения соревнований.

Из данной таблицы видим, что эмоциональный компонент, характеризующий эмоциональную чувствительность к происходящим спортивным событиям, в том числе с собственным участием, преобладает у большинства девушек. Среднее значение этого показателя в группе занимающихся аэройогой составляет 12,5 балла, а в группе предпочитающих силовой фитнес – 13,9 баллов. Познавательный компонент, позволяющий определить заинтересованность человека в знаниях, связанных с организацией и содержанием состязательной деятельности, выше у девушек, занимающихся силовым фитнесом. Деятельностный компонент, характеризующий степень активности участия в физкультурно-спортивных мероприятиях с проявлением состязательности, наряду с готовностью принять участие в соревнованиях также имеет более высокие значения в группе девушек, применяющих средства силового фитнеса во время досуга. Поступочный компонент,

отражающий стремление повлиять на отношение других людей к участию в соревнованиях, также отличается в обеих группах – он выше у тех, кто использует на занятиях упражнения силовой направленности.

Таким образом, можно сделать вывод, что у большинства из опрошенных участников исследования эмоциональный компонент повышен к происходящим спортивным событиям, в том числе с собственным участием. При этом, девушки, занимающиеся силовым фитнесом, показали большую готовность к использованию соревновательных методов в процессе физической рекреации, по сравнению с их сверстницами, занимающимися аэройогой, что следует учитывать при организации рекреационной физкультурно-спортивной деятельности данного контингента.

### Литература

1. Венгерова Н.Н. Использование современных физкультурно-оздоровительных технологий для коррекции функционального состояния женщин // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2008. №1. С. 1-4.
2. Дементьев А.А. Силовая подготовка девушек, занимающихся фитнесом // Студенческий электронный журнал СтРИЖ. 2018. №4-1 (21). С. 129-133.
3. Мартынюк О.В. Обоснование экспериментальной методики круговой тренировки на занятиях аэробикой с женщинами первого зрелого возраста // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2014. №11. С. 30-37.
4. Пащенко Л.Г. Диагностический инструментарий оценки субъективного отношения студентов к состязательной деятельности в процессе физической активности // Вестник Томского государственного университета. 2019. №446. С. 183-190. <https://doi.org/10.17223/15617793/446/23>
5. Пащенко Л.Г. Характеристика мотивационной сферы женщин зрелого возраста, занимающихся оздоровительной физической культурой // Бюллетень науки и практики. 2016. №9 (10). С. 246-250.
6. Пащенко Л.Г., Пашнина А.В. Влияние занятий аэройогой на психофизиологические показатели девочек младшего школьного возраста // Культура физическая и здоровье. 2019. №3 (71). С. 66-68.
7. Сурнин Д.И., Усачев Н.А. Анализ воздействия тренировочного процесса фитнес-аэробики на морфофункциональные показатели организма женщин среднего возраста // Человек. Спорт. Медицина. 2020. №3. С. 70-78.
8. Krasnikova O.S., Pashchenko L.G., Davydova S.A. Mass academic sport system improvement model to promote physical activity among students // *Theory and Practice of Physical Culture*. 2019. №8. С. 12.
9. Krasnikova O.S., Pashchenko L.G., Davydova S.A. Comparative analysis of physical fitness of female students during their free choosing of sports specialization // *Theory and Practice of Physical Culture*. 2015. No12. P. 12.