

Мотивационные установки молодежи к занятиям в фитнес-центре

Звиревич Юлия Игоревна

Студент (магистр)

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н.Ельцина,
Екатеринбург, Россия
E-mail: juliaoee@mail.ru

В современных условиях сохранение и поддержание здоровья служит важным аспектом саморазвития и самореализации личности. В настоящее время актуальной тенденцией является посещение фитнес-центров, залов кросс-фита, бассейна, йоги и других видов физической активности и поддержания физической формы. Возросла также популярность потребления здоровой пищи, увеличилось количество продуктов, имеющих пометку *organic* на упаковке, люди начали интересоваться здоровой едой, чаще обращать внимание на состав и делать выбор в пользу продуктов, имеющих малое количество или не имеющих вообще консервантов, вредных пищевых добавок и т. д. Также весьма популярны во всем мире пробиотики и йогурты, поскольку они помогают избавиться от пищеварительного дисбаланса [2]. Кроме того, стала популярной органическая косметика, которая не имеет парабенов, силиконов и пр. Производители очень быстро отреагировали на общественный запрос на сохранение и поддержание здоровья.

В настоящее время большинство молодых людей, посещающих фитнес-центр, имеют установки, которые стимулируют собственную мотивацию. При наличии потребности, которая должна быть удовлетворена, и соответствующей ситуации индивид обращается к определенной целенаправленной деятельности [1]. Таким образом, если молодой человек испытывает потребность в поддержании своего здоровья и улучшения своей физической формы, то он пойдет в фитнес-центр и будет тренироваться.

В рамках нашего исследования, посвященного здоровому образу жизни студенческой молодежи, были проведены экспертные интервью с фитнес-инструкторами, которые указали, что главная причина посещения фитнес-центра молодежью - это улучшение своей физической формы (избавление от лишнего веса, набор мышечной массы), малая часть занимающейся молодежи имеет установку поддержания или улучшения собственного здоровья. Однако, занимаясь в спортивном зале, большинство молодых людей, имеющих вредные привычки, избавляются от них, поскольку это мешает спортивной реализации и достижениям. Такая установка определяется Д.Н. Узнадзе как диффузная установка [1], которая возникает при множественном воздействии ситуации на субъекта. Таким образом, молодежь, занимающаяся в фитнес-центре улучшает не только свою физическую форму, но и состояние здоровья. Однако существует необходимость в рациональном питании, которого достаточно сложно достичь с избытком вредной пищи. Как отмечено в докладе всемирной организации здравоохранения, существует проблема недостатка питательных веществ вследствие неадекватного пищевого рациона. В свою очередь возросла доля молодых людей, страдающих избыточной массой тела и ожирением, что способствует возникновению заболеваний сердечно-сосудистой системы, эндокринной и др.[3]

Фитнес-инструкторы отмечают, что молодежь готова придерживаться принципов рационального питания, однако вследствие слабой мотивации, продолжительность рационального питания в большинстве случаев ограничивается одним месяцем, затем следует продолжительный перерыв.

Также инструкторы отмечают серьезную проблему, которая может помешать занятию спортом и поддержанию собственного здоровья - отсутствие быстрого результата. Эта проблема очень сказывается на собственной мотивации, происходит эмоциональный спад и

молодой человек уже не хочет заниматься, поскольку это, по его мнению, безрезультатно. Однако, фитнес-инструкторы, призывают быть более терпеливыми и ждать результата, так как он может проявиться только через продолжительное время тренировок и рационального питания.

Следует отметить, что для того чтобы поддерживать и укреплять свое здоровье, а также формировать свою физическую форму нет необходимости приобретать абонементы в фитнес-центры, существуют более бюджетные варианты, такие как: пробежка в парке, велопрогулки, занятия на турниках. Но и эти варианты имеют некоторые недостатки, по мнению фитнес-инструкторов, которые основаны на мотивационных установках - это отсутствие особой атмосферы, которая располагает к регулярному занятию спортом (отсутствие соперничества и единомышленников).

Также, по мнению, фитнес-инструкторов, активное влияние на мотивацию молодежи оказывают их семья и окружение, поскольку если члены семьи ведут здоровый образ жизни и имеют активную жизненную позицию, то и дети будут мотивироваться поведением своих родителей и тоже будут физически активны. Важна и поддержка образовательных учреждений. Необходимо проводить различные спартакиады, беседы и материально стимулировать физически активную молодежь. То есть очень важна роль единомышленников в формировании мотивационных установок молодежи.

Источники и литература

- 1) Узнадзе Д. Н. Психология установки. СПб.: Питер, 2001. 416 с.
- 2) Nelya Koteyko. Balancing the good, the bad and the better: A discursive perspective on probiotics and healthy eating // Health (London). 2010, № 14(6). p. 585-602
- 3) Молодежь и риски для здоровья. Шестидесят четвертая сессия всемирной ассамблеи здравоохранения: http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA64/A64_25-ru.pdf