

УДК 796  
doi:10.18720/SPBPU/2/id23-304

## СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ СРЕДИ ЖЕНЩИН СРЕДСТВАМИ МАССОВОЙ КОММУНИКАЦИИ

*Турянская Варвара Александровна, Ермилова Виктория Валерьевна*

*Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** В связи с необходимостью мотивации женщин к занятиям физической активностью для поддержания их здоровья, разработано содержание методики мотивации к занятиям физической активностью средствами массовой коммуникации. Процесс мотивации и тренировок индивидуализирован для каждой женщины, исходя из мотивационных предпочтений, пожеланий по формату предоставляемого контента и т. д., что позитивно скажется на физическом и ментальном самочувствии, а также желании тренироваться в дальнейшем.

**Ключевые слова:** мотивация, физическая активность, женщины, методика.

## THE CONTENT OF THE METHODOLOGY FOR THE FORMATION OF MOTIVATION FOR PHYSICAL ACTIVITY AMONG WOMEN BY MEANS OF MASS COMMUNICATION

*Turianskaia Varvara Aleksandrovna, Ermilova Viktoriia Valerievna*

*Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg, Russia*

**Abstract.** In connection with the need to motivate women to engage in physical activity to maintain their health, the content of the methodology of motivation to engage in physical activity by mass communication has been developed. The process of motivation and training is individualized for each woman, based on motivational preferences, wishes for the format of the content provided, etc., which will positively affect physical and mental well-being, as well as the desire to train in the future.

**Keywords:** motivation, physical activity, women, methodology.

### Введение

Недостаточность физической активности среди женщин мотивируется различными факторами: отсутствием времени, низкой степенью интереса к спорту и т. д., тем ни менее большое количество женщин отмечает, что увеличение количества публикаций о женском спорте в их жизни изменило бы их отношение к занятиям физической активностью в лучшую сторону. То есть проблема заключается в том, что женщинам не хватает мотивации, так как спортивные достижения прекрасного пола не освещаются в достаточной мере [4, с. 40]. При этом физическая активность в жизни женщин крайне важна, так как позитивно влияет на репродуктивное здоровье и позволяет дольше сохранять физическую форму даже в условиях снижения гормональной активности [3, с. 241]. Соответственно, существует необходимость в увеличении контента на тему женского спорта, а также учете запроса и мотивационных предпочтений аудитории, в связи с чем было разработано содержание методики формирования мотивации женщин к занятиям физической активностью средствами массовой коммуникации.

### Методы исследования

Анализ научной литературы по теме исследования, моделирование.

### Результаты исследования и их анализ

Была разработана программа педагогического контент-сопровождения, в ходе которого при помощи социальной сети Вконтакте и группы «Женское сообщество» отслеживаются: повседневная активность,

мотивационные предпочтения, интерес к контенту, связанному с физической активностью женщин, а также динамика мотивации к занятиям физической культурой среди участниц. Программа рассчитана на 10 недель, основываясь на данных исследований, которые утверждают, что среднее время формирования привычки – 66 дней [7, с. 1007]. В конце каждого дня участник высылает куратору отчет по шагам, а в конце недели – отчет по тренингу.

В начале курса испытуемым необходимо оценить свое состояние затем 2 раза: в середине цикла на 4 неделе и на 9 неделе испытуемые оценивают свою мотивацию и общее состояние при помощи специально разработанной анкеты, состоящей из следующих вопросов:

- Оцените, насколько точно вы придерживались выданных заданий;
- Чувствуете ли Вы себя лучше по сравнению с тем, что было до начала курса?;
- Оцените свое самочувствие по шкале от 0 до 5;
- Чувствуете ли Вы себя более мотивированной на занятия физической активностью по сравнению с тем, что было до начала курса?;
- Чувствуете ли вы себя более информированной в области физической активности и уверенной в выборе занятий?

Каждому испытуемому назначается индивидуальный куратор. Курс педагогического контент-сопровождения разделен на 6 этапов, которые подразумевают под собой следующий комплекс мероприятий.

Подготовительный этап. Оценка самочувствия. Отслеживается стандартная активность, ведется подсчет шагов, физических упражнений при наличии. Контент ограничивается материалами для общего

доступа и никак не разделен по индивидуальным предпочтениям.

Начальный этап. Исходя из собранных на подготовительном этапе данных, выдается режим физической активности (шагов). За основу бралась норма в 10000 шагов и уровень двигательной активности женщины [2, с. 108]. Помимо этого, идет определение куратором мотивационных предпочтений участника: просмотр пробного контента, подбор которого основывается на усредненных предпочтениях женской аудитории [5, с. 230; 6, с. 144], взаимодействие с участником, наблюдение. На данном этапе индивидуальный контент также не высылается.

Этап введения. Добавляется индивидуально подобранный для каждого участника контент. Добавляется 1 обязательное занятие физической активностью в неделю на выбор участника, любой интенсивности, продолжительностью не менее получаса. Обязательным к изучению является присланный контент.

Этап продолжения. Вводится 1 дополнительное занятие физической активностью в неделю с рекомендацией направления от куратора. Помимо этого, участник снабжается всей необходимой информацией по данному направлению в рамках индивидуального контента. В конце данного этапа участник снова заполняет анкету по самочувствию, а также по выполнению заданий и мотивации.

Этап продолжения. Корректировка или сохранение имеющихся занятий, исходя из полученных от испытуемого данных и мотивационных предпочтений, а именно насколько комфортно ему было заниматься тем или иным видом физической активности, насколько интересно, насколько хорошо он себя чувствовал после. Обязательным условием данного этапа как обычно является отслеживание шагов, не менее 2 тренировок в неделю и просмотр индивидуального контента.

Этап продолжения. Количество шагов увеличено на 10 %. Помимо этого, добавляется 1 дополнительная тренировка для тех, кто до этого тренировался 2 раза в неделю и 1 рекомендованная тренировка для занимающихся от 3 раз. Направление тренинга участники выбирают на основе предоставленного контента.

Этап формирования привычки. На 1 неделе проводятся минимальные корректировки и максимально сохраняется режим двигательной активности. В конце недели повторно проводится анкетирование по самочувствию и мотивации. На 2 неделе – унификация физической активности: в обязательном порядке 1 тренировка из трех должна посвящаться силовым нагрузкам, 1 – кардионагрузкам, 1 – восстановлению (растяжка, пилатес, йога, легкий бег и т. д.) С помощью индивидуального контента вводится системное понимание процесса тренировок и, как следствие, осознание необходимости комбинировать данные виды между собой.

Этап завершения. Сохраняется максимально похожий режим двигательной и контент-активности, кроме этого подводятся итоги: в середине недели делается рассылка с советами по сохранению результата и мотивации, а в конце недели – онлайн-вебинар

со сбором обратной связи и более подробным разбором аспектов мотивации.

## Заключение

Для формирования мотивации женщин к занятиям физической активностью должен применяться комплексный подход, охватывающий не только наличие необходимой физической активности, но диагностику и учет мотивационных предпочтений каждой женщины, подбор и создание контента на тему физической активности, исходя из мотивационных предпочтений, взаимодействие при помощи социальных сетей, подкрепление рекомендованной физической активности обширным массивом контента на данную тематику.

## Литература

1. **Ермилова В. В.** Деятельность средств массовой информации как фактор привлечения женщин к здоровому образу жизни / В. В. Ермилова, В. А. Турянская, А. И. Волков, П. А. Волков // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2021 год, посвященная Дню российской науки (Санкт-Петербург, 18–29 апреля 2022 г.): в 2 ч. Часть 1. – СПб: НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2022 – 340 с.
2. **Козлов С. С.** Рекреационно-оздоровительная физическая культура женщин-учителей первого периода зрелого возраста: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (педагогические науки)»: диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук / Козлов Сергей Сергеевич; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб, 2017. – 199 с.
3. **Савченко О. Г.** Влияние физической активности на работу репродуктивной системы человека / О. Г. Савченко, Л. А. Иванова, А. М. Данилова, Н. Е. Курочкина // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – №12(154). – С. 240–244.
4. **Турянская В. А.** Медиакоммуникации как инструмент формирования мотивации к занятиям физической культурой среди женщин / В. А. Турянская, В. В. Ермилова // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XXVI Международного научного Конгресса / под общей редакцией Р. Т. Бурганова. – Казань, 2021. – С. 39–41.
5. **Турянская В. А.** Анализ отношения женщин к занятиям физической культурой и спортом (профессорско-преподавательский состав и студенты НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург) // Общественное здоровье и формирование здорового образа жизни в России и Китае: сборник статей XVII российско-китайской социологической конференции к 20-летию подписания Российско-китайского договора о добрососедстве, дружбе и сотрудничестве. – Санкт-Петербург: Астерион, 2021. – С. 228–235.
6. **Турянская В. А.** Анализ формирования отношения и факторов мотивации женщин к занятиям физической культурой и спортом средствами массовой информации (на примере школы танцев «Diva») // Перспективы науки. – 2021. – № 7. – С. 143–146.
7. How are habits formed: Modelling habit formation in the real world / P. LALLY, C. H. M. VAN JAARSVELD, H. W. W. POTTS, J. WARDLE // European Journal of Social Psychology. – 2010. – № 4 – P. 998–1010.