

ИЗУЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ И ЦЕННОСТНО-МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ КЛИЕНТОВ ГРУППОВЫХ ФИТНЕС-ПРОГРАММ

Е.С. Зиновик, 3 курс

*Научный руководитель – В.В. Василец
Полесский государственный университет*

Двигательная активность на занятиях фитнесом положительно влияет как на физическое, так и психоэмоциональное состояние организма занимающихся. Важно отметить, что данный положительный эффект воздействия определяется как стажем занятий, так и мотивацией, способствующей посещению различных видов фитнес-программ [2, с. 10].

Анализ научной литературы показал наличие большого количества исследований по проблеме эмоционального состояния и мотивации занимающихся фитнес клубов.

В частности, проведено исследование эмоциональной сферы занимающихся и не занимающихся лиц, показывающее наличие более положительного эмоционального фона у людей, посещающих оздоровительные занятия [7, с. 5]. Проведено исследование мотивационной сферы клиентов клубов, позволяющее разделить мотивы на три группы: «здоровье», «внешний вид», «социальный фактор», с анализом мотивации клиентов разных возрастных групп.

В отдельной группе стоят исследования эмоциональной и мотивационной сферы клиентов, занимающихся аквафитнесом [4, с. 12].

Следует отметить, что сравнительный анализ эмоционального состояния и мотивации клиентов аквафитнеса и групповых фитнес-программ в зале не представлен в научных исследованиях. Кроме того, особый интерес представляет рассмотрение вопроса ценностно-ориентационной сферы клиентов посещающих групповые программы занятий.

Исходя из вышесказанного, проведение сравнительного анализа эмоциональной и ценностно-мотивационной сферы клиентов групповых фитнес-программ представляется актуальным.

Цель работы: на основе психологического тестирования, анкетирования изучить эмоциональное состояние, а также ценностно-мотивационную сферу женщин, занимающихся оздоровительными фитнес-программами.

Материалы и методы исследования. Для достижения поставленной цели, нами проводилось психологическое тестирование и анкетирование женщин, занимающихся аква-фитнесом в бассейнах г. Пинска (бассейн спорткомплекса «ПолесГУ» (n=32), бассейн ГУО «СШ №14» (n=30)), а также женщин, посещающих групповые программы занятий (фитнес клуб «Step-tach» (n=28), «Functional Fit» (n=30) г. Пинск). Всего в исследовании приняли участие 120 женщин в возрасте от 19 до 45 лет.

Для диагностики эмоционального состояния женщин использовался опросник САН (самочувствие, активность, настроение). Для подсчета данных использована программа «Statistica 6.0.» Диагностика психоэмоционального состояния проводилось до тренировки.

Для исследования ценностно-мотивационной сферы использовалась разработанная нами анкета, включающая ряд вопросов касающихся мотивации и личностной ориентации клиентов фитнес клубов. Все опрошенные женщины были разделены на группы согласно возрасту (18-30, 31-45 лет), и программам занятий (аквафитнес и групповые фитнес-программы в зале).

Результаты исследований и их обсуждения. Согласно результатам исследования, в структуре свободного времени у 85,5% опрошенных женщин всех групп преобладают активные формы досуга. В общем, большая часть опрошенных тратят на организованные физкультурно-оздоровительные занятия 4 часа в неделю,

в качестве дополнительных занятий респонденты посещают тренажерный зал, плавание, занятия йогой. Так, 55% респондентов занимаются 4 часа в неделю, 33% - 3 часа, 12% - 2 часа.

Анализ данных анкетирования показал наличие различных мотивационных факторов клиентов разных возрастных групп и программ занятий (рисунок).

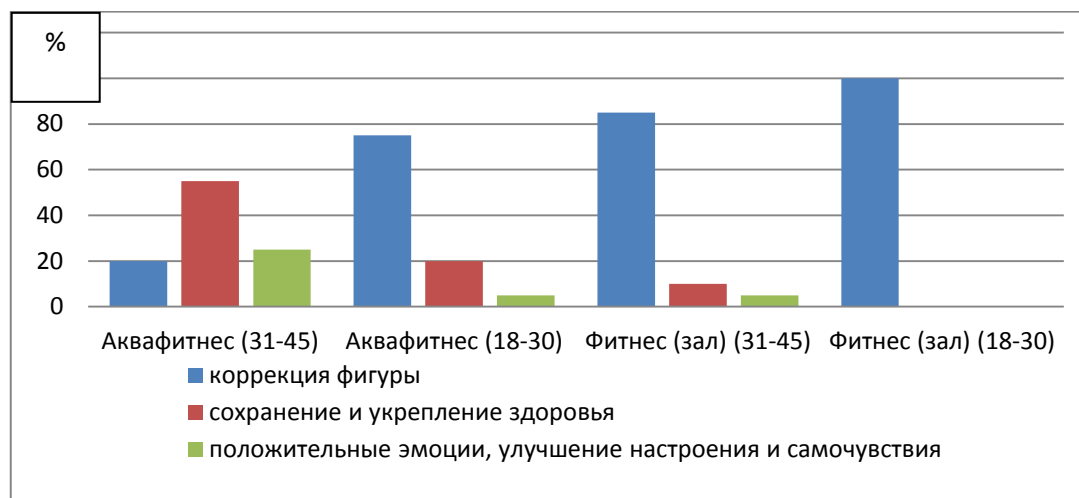


Рисунок – мотивы к занятиям женщин, занимающихся оздоровительными фитнес-программами

Так, основным мотивом для занятий аквафитнесом 55 % женщин в возрасте 31-45 лет является сохранение и укрепление здоровья, у 25% - мотивом служит улучшению настроения, самочувствия и получение положительных эмоций, 20% респондентов посещают занятию с целью коррекции фигуры.

У женщин молодого возраста (18-30 лет) основным мотивом к занятиям аквафитнесом является коррекция фигуры (75% женщин).

У женщин, занимающихся в фитнес-зале, мотивы к занятиям расположились следующим образом: 85 % женщин в возрасте 30-45 лет, посещают занятия с целью коррекции фигуры, 10% с целью сохранения и укрепления здоровья, и только 5% женщин с целью интересного времяпрепровождения, улучшения настроения и самочувствия.

Все женщины в возрасте 18-30 лет (100%) посещают занятия в фитнес-зале с целью коррекции фигуры.

Анализ ценностно-ориентационной сферы женщин показал, что все клиенты групповых фитнес-программ отдают предпочтение профессиональным качествам инструктора (85% женщин), для 20% респондентов приоритетным является условия проведения занятий, и только 5 % женщин указывают на высокую значимость ценового фактора.

Среди профессиональных качеств фитнес-инструктора на первое место клиенты ставят умение создавать и поддерживать, положительный эмоциональный фон на занятии (65% опрошенных), 25% отдают приоритет высокому качеству показа упражнений, 10% респондентов приоритетным считают постоянное внимание фитнес-инструктора и индивидуальный подход к занимающимся.

Проведенное исследование эмоционального состояния по методике САН показало, что у женщин, занимающихся аквафитнесом, более высокая оценка самочувствия (57,4 балла - высокая оценка), активности (54 балла - высокая оценка), по сравнению с занимающимися в фитнес зале (самочувствие 47 баллов - средняя оценка), активность (50 баллов - высокая оценка).

Таким образом, по данным проведенного исследования можно сделать следующие *выводы*:

- Мотивационная сфера клиентов групповых фитнес-программ зависят от возраста занимающихся и направленности занятий. Основным мотивом женщин в возрасте 18-30 лет и женщин посещающих групповые занятия в зале является коррекция фигуры, в то время как у женщин 31-45 лет и женщин занимающихся аквафитнесом основным мотивом является сохранение и укрепление здоровья.

- Анализ эмоционального состояния, показал, что женщины, занимающиеся аквафитнесом имеют более высокую оценку своего самочувствия, активности и настроения. Можно предположить, что лучшие показатели эмоциональной сферы клиентов водных оздоровительных программ связаны с наличием водной среды, оказывающей соответствующее благоприятное воздействие на показатели психоэмоционального самочувствия.

Список использованных источников

1. Антипенкова, И.В. Особенности проведения занятий оздоровительной направленности с лицами женского пола 20-45 лет / И. В. Антипенкова // Здоровье. Физическая культура. Спорт: сб. науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2002. – С. 9–12.
2. Арефьев, В.Г. Современные фитнес-технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста / В. Г. Арефьев // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). – Х., 2005. – № 1. – С. 73-78.

3. Захарова, М.В. Психолого-педагогическая коррекция самооценки женщин средствами физической культуры (на примере занятий шейпингом): автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / М.В. Захарова. – СПб., 2002. – 23 с.
4. Колганова, Е.Ю. Влияние занятий аквааэробикой на состояние организма женщин разного возраста.: автореф. Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.Ю. Колганова. – Малаховка, 2007. – 25 с.
5. Родионова, А.В. Психология физического воспитания и спорта / А. В. Родионова. – М., 2004. – 125 с.
6. Сонин, В. А. Психодиагностическое познание профессиональной деятельности. / В.А. Сонин – М.: Речь, 2004. – 132 с.
7. Ступина, Г. Е. Влияние средств ритмической гимнастики на показатели физической подготовленности и психоэмоционального состояния: автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Г.Е. Ступина. – М., 2003. – 25 с.