

Література:

1. ACE Group Fitness Instructor Manual A Guidefor Fitness Professionals Third Edition/ eds C. X. Bryant, D.J. Green.– American Council on Exercise, 2011
2. Gym, Health&Fitness Clubs Market Research Report, NAICS 71394// GaleGroup, Inc.– Oct., 2012.
3. Lawrence B. The Changing Face of Group Fitness /B. Lawrence //American Fitness. – January/February, 2008.
4. Thompson W.R. World wide survey reveals fitness trends for 2013. / W.R.Thompson//ACSM Health Fitness. – J.2012. – 16 (6). – P. 9–17.
5. Warner J. Top 10 Fitness Trends Picked for 2013/J.Warner//WebMD Health News, Reviewed by Brunilda Nazario. – Oct. 29. 2012

ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБИСТОСТІ ЖІНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІТНЕСОМ

Олена Гант

Харківська державна академія фізичної культури

Постановка проблеми. Фітнес зайняв певну нішу в сучасному світі, він популярний і затребуваний. Кількість бажаючих займатися фітнесом постійно зростає, але дехто, не отримавши швидкого результату, розчаровується у тренуваннях або в тренері.

Очевидно, що реалізації індивідуального підходу в спортивній діяльності, з урахуванням психологічних характеристик особистості спортсменів, приділяється недостатньо уваги, що й зумовило актуальність нашого дослідження.

Метою даної роботи стало вивчення якостей особистості жінок, які займаються фітнесом. Для вирішення поставленої мети було проведено психодіагностичне дослідження 67 жінок, у віці від 24 до 30 років, які систематично займаються фітнесом.

Використовувалися **методики:** «Вивчення мотивації» (В.И.Тропникова), «Потреба в спілкуванні», «Потреба в досягненнях», «Морфологічний тест життєвих цінностей», «САН», «Шкала самооцінки». Статистична обробка отриманих емпіричних даних здійснювалася за

допомогою методу встановлення ймовірності відхилень (за t-критерієм Стюдента) і кореляції Спірмена.

За **результатами** нашого дослідження, основні мотиви жінок при виборі фітнес-тренувань розташувалися наступним чином. У трійці лідерів: фізичне вдосконалення, поліпшення самопочуття, здоров'я і естетичне задоволення. Так само провідними є: спілкування та потреба в схваленні. Менш значимі: пізнання, набуття корисних для життя умінь і знань, розвиток характеру і психічних якостей.

Встановлено, що у 22 % досліджених потреба в досягненні знаходиться на низькому рівні, тобто у них не досить розвинене прагнення перевершити вже досягнутий результат. Саме для такої категорії жінок необхідно постійне схвалення і стимулювання їх діяльності з боку значущих осіб, і в першу чергу від тренера. У більшості жінок, що займаються фітнесом, потреба в досягненні знаходиться на середньому рівні або рівні вищим за середній. Лише у 11 % жінок відзначається тенденція до покращення результатів і прагнення довести розпочату справу до кінця. За результатами методики «Потреба в спілкуванні» для 33 % обстежених жінок характерні прагнення бути в товаристві інших людей і їх стиль спілкування характеризується впевненістю, невимушеністю, відкритістю і соціальною сміливістю. У 51 % жінок, що займаються фітнесом, має місце середній або вищий за середній рівень спілкування. Такі жінки відчувають потребу у створенні емоційно значущих відносин і потребують постійного зворотного зв'язку. Для 16 % респондентів характерний низький рівень спілкування, саме для такої категорії жінок можуть бути рекомендовані індивідуальні тренування.

Встановлено, що в системі життєвих цінностей учасниць занять фітнесом провідними виступають прагматичні орієнтири, а саме: збереження власної індивідуальності і престижу, встановлення корисних контактів. Моральні цінності, саморозвиток, і духовне задоволення є менш важливими.

Значущість соціальної сфери жінок, які займаються фітнесом, подається у такій послідовності: захоплення – на першому місці, далі навчання та освіта, сім'я, професійний розвиток, фізична активність і на останній позиції – суспільне життя.

Згідно з результатами нашого дослідження, самооцінка жінок, що займаються фітнесом, представлена в діапазоні від низької до висо-

кої. Найчастіше, їх самооцінка відповідає оптимальному високому або середньому рівню. Має місце позитивна динаміка рівня самооцінки жінок, в процесі тренувань. Встановлено, що, перед початком занять фітнесом рівень самооцінки жінок, в середньому становив 65 балів. До закінчення тренування рівень самооцінки досягає 79 балів, що достовірно вище, ніж у період до тренування.

Згідно з результатами, методики «Самопочуття, активність, настрій», середні оцінки по всім запропонованим шкалам лежать в діапазоні від 4 до 6 балів і свідчать про нормальний стан жінок як до, так і після тренування. Тобто ступінь фізіологічної і психологічної комфортності, активності та емоційного фону обстежених жінок на всьому етапі роботи характеризується як сприятливий. Слід врахувати, що при аналізі функціонального стану учасниць занять важливі не тільки значення окремих його показників, але і їх співвідношення.

Перед тренуванням у жінок має місце достовірно значуще зниження рівня самопочуття та активності, порівняно із настроєм. Настрій, на відміну від почуттів, завжди спрямований на той або інший об'єкт і викликаний певною причиною або конкретним приводом, проявляється у особливостях емоційного відгуку людини на дії будь-якого характеру, в даному випадку участі в тренуванні. У здорової людини оцінки активності, настрою і самопочуття зазвичай приблизно рівні. По мірі наростання втоми співвідношення між ними змінюється, за рахунок відносного зниження самопочуття та активності, порівняно з настроєм. Після тренування у жінок має місце підвищення рівня настрою, порівняно із самопочуттям і активністю. Крім того, відзначається достовірно значуща залежність між рівнем активності та настроєм, чого не було виявлено до тренування. Закінчення тренування характеризується підвищенням загального емоційного фону, що призводить до збільшення активності. Тобто, суб'єктивна оцінка жінками, свого стану після занять фітнесом в цілому досить сприятлива.

Висновки:

1. Визначено, що основними мотивами жінок, при виборі фітнес-тренувань є: фізичне вдосконалення, поліпшення самопочуття, здоров'я і естетичне задоволення.

2. У 51 % жінок, що займаються фітнесом, має місце середній або вищий за середній рівень спілкування.

Потреба у досягненнях представлена середнім рівнем.

3. Встановлено, що в системі життєвих цінностей обстежених жінок, провідними виступають: збереження власної індивідуальності і престижу, встановлення корисних контактів. У соціальній сфері домінують захоплення, навчання та освіта.

4. Самооцінка особистості жінок, що займаються фітнесом, представлена в діапазоні від низького рівня до оптимально високого. Має місце позитивна динаміка рівня самооцінки особистості жінок, від низького і середнього до високого і завищеного, в ході всього тренувального процесу.

5. Суб'єктивна оцінка жінками ступеня своєї фізіологічної і психологічної комфортності, активності та емоційного фону на всьому етапі дослідження характеризується як сприятлива. Тренувальна діяльність, зокрема заняття фітнесом, характеризується для жінок підвищенням загального емоційного фону, що призводить до збільшення активності. Відзначається достовірно значуща ($p > 0,05$) залежність між рівнем активності та настроєм обстежених жінок.

Перспективи подальших досліджень полягають у підборі комплексу психологічних методик, що дозволяють кожному тренеру провести експрес-дослідження особистісних особливостей характеристик учасниць занять, а також розробці практичних рекомендацій.

Література:

1. Астапова Н.А. Учитель. Проблема выбора и формирование ценностей / Н.А. Астапова. – М.: МОДЭК, 2001. – 272 с.
2. Гант Е. Е. Особенности самооценки личности спортсменов в экстремальных ситуациях спортивной деятельности /Е.Е.Гант// Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2012. – Вип. 1. – С. 137–143.
3. Гант Е.Е. Особенности ценностно-мотивационной сферы личности спортсменов, которые занимаются айкибудо /Е.Е.Гант, Е.Г.Дубникова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2011. – Вип. 4. – С. 268–269.