

# ДИНАМИКА ПЕРЕЖИВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КЛИЕНТА В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКЕ

Л.Р. Фахрутдинова, И.Р. Ганеев

Современная реальность России проявляет все возрастающий интерес к здоровому образу жизни. Причем не только со стороны молодежи, но интерес к физкультуре мы видим во всех слоях населения, приобретают все большую популярность фитнес-клубы, количество которых возрастает в высшей степени. Но фитнес-тренировки, особенно в индивидуальной форме для обычных людей, неспортсменов, являются для нашей страны новым феноменом. Психологический аспект таких тренировок исследован недостаточно, и целью нашего исследования было изучение внутреннего плана ситуации тренировки через изучение феноменологических проявлений переживания клиентом тренировочного процесса. Согласно Л.С. Выготскому, переживание представляет внутренний план социальной ситуации, в данном случае, ситуации индивидуального тренировочного процесса [1]. Что позволило бы лучше понимать влияние подобных тренировок на психическое и физическое здоровье человека, избравшего подобный путь физического совершенствования.

Тренировочный процесс – это систематические упражнения с целью образования и развития умений и навыков, повышения функциональных возможностей организма в целом или в конкретной деятельности. В основе тренировки лежит формирование временных условных связей в ЦНС и структурного следа в функционирующих системах за счет активизации синтеза белков, а также повышения реципрокности в деятельности различных функциональных единиц. Тренировка строится на общепедагогических принципах [2].

В исследовании процесса переживания мы опирались на концепцию структурно-динамической организации переживания субъекта Л.Р. Фахрутдиновой [3,4].

**Проблема исследования** связана с недостаточностью исследований в области психологии переживания тренированного процесса.

**Объект исследования:** переживание субъекта в тренировочном процессе.

**Предмет исследования:** Пространственно-временные и информационно-энергетические характеристики переживания тренировочного процесса.

**Цель исследования:** Изучить пространственно-временные и информационно-энергетические характеристики переживания тренировочного процесса.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ проблемы исследования.
2. Организовать исследование особенностей переживания тренированного процесса.
3. Обобщение и оформление полученных результатов.

**Испытуемые:** В исследовании приняло участие 10 человек в возрасте от 20 до 60 лет (4 мужчины и 6 женщин)

**Методы исследования:** Применялся опросник Фахрутдиновой Л.Р. «Градусник переживаний», измеряющий пространственно-временные и информационно-энергетические характеристики переживания [3].

Данный опросник имеет четыре шкалы: «Энергетический», «Пространственный», «Временной», «Информационный». Каждая шкала имеет градуировку от 1 до 5 [3].

Шкала «Энергетическая характеристика» отражает интенсивность, силу, яркость, мощь переживания субъекта. Шкала «Пространственная характеристика» показывает объем, широту и глубину охвата переживаниями внутренней жизни человека. Шкала «Временная характеристика» означает, как влияет на течение внутреннего времени данное переживание. Шкала «Информационная характеристика» показывает значимость данного переживания для субъекта, степень личностной вовлеченности в происходящее [3].

**Процедура исследования:** Тренировка проводилась в индивидуальной форме тренером – кандидатом в мастера спорта по легкой атлетике с клиентами-неспортсменами. Тренируемые опрашивались в течении тренировочного процесса, который длился 1 час, в начале (разминка), в середине (основная часть

тренировки), в конце (заминка) с помощью опросника Л.Р. Фахрутдиновой “Градусник переживания” [3].

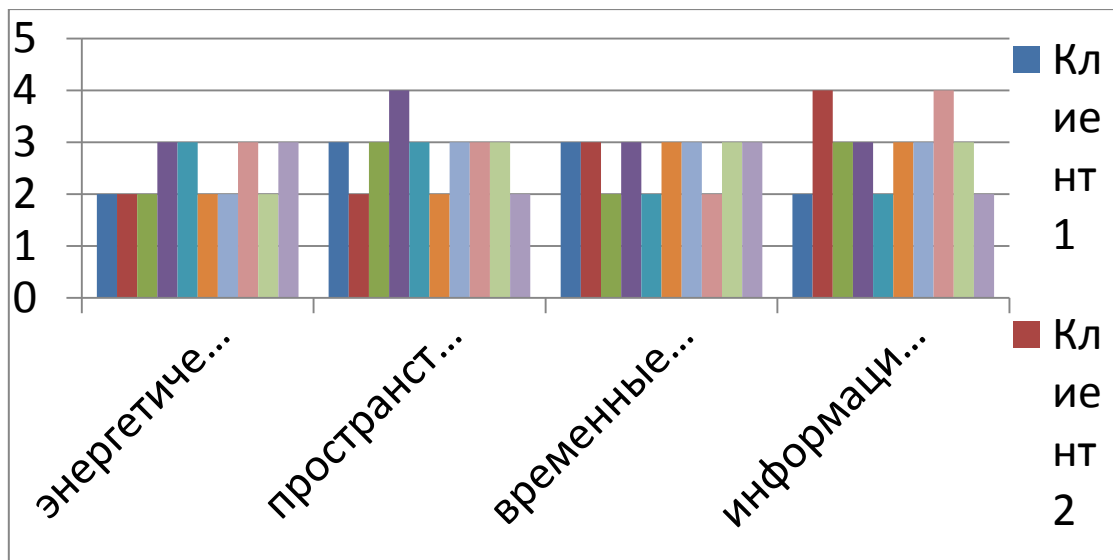


Рисунок 1.

Пространственно-временные и информационно-энергетические характеристики переживания клиента в начале тренировочного процесса.

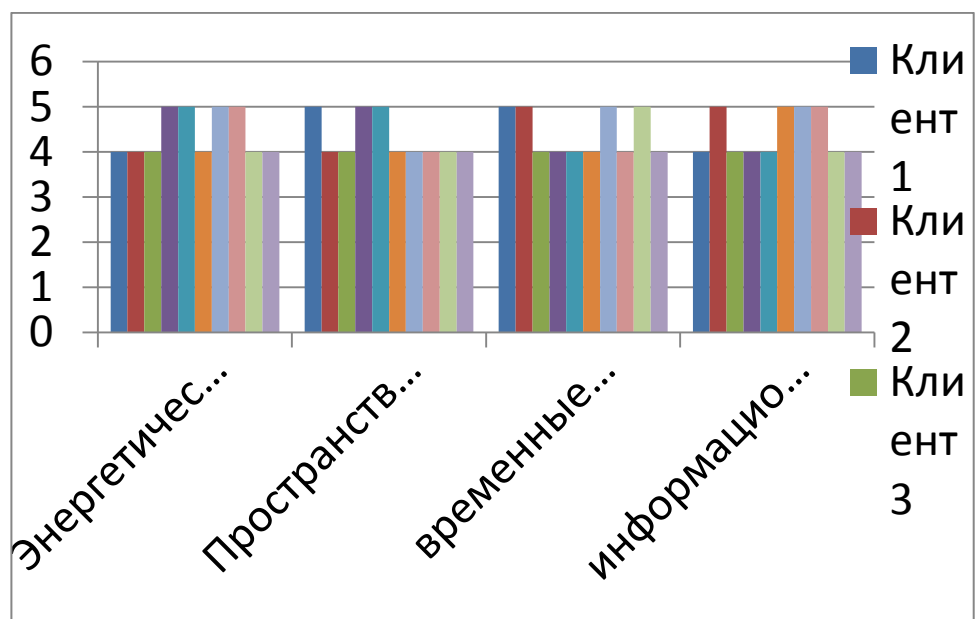


Рисунок 2.

Пространственно-временные и информационно-энергетические характеристики переживания клиента в середине тренировочного процесса.

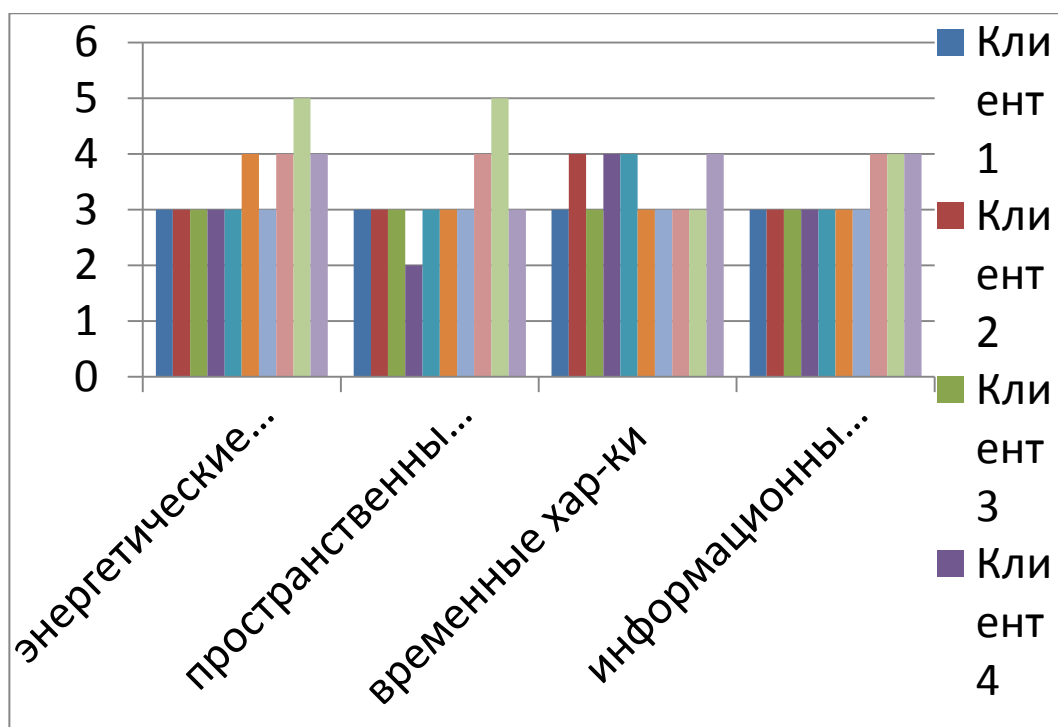


Рисунок 3.

Пространственно-временные и информационно-энергетические характеристики переживания клиента в конце тренировочного процесса.

Анализ полученных результатов (см. рисунки 1-3) показал пик величины показателей пространственно-временных и информационно-энергетических характеристик переживания в середине занятия, когда шла основная тренировка. Данные свидетельствуют, что в середине занятия, для клиента тренировочный процесс является очень значимым, интересным, для него незаметно течет время, он испытывает яркие переживания и включенность в происходящее на тренировке. Таким образом, исследование показало, что тренировочный процесс во время основной тренировки имеет для клиента высокий аккомодационный потенциал и тренировка оказывает серьезное влияние не только на физическое состояние, но идет развитие структур субъекта, сознания, личности, повышается уровень развитости внутреннего мира.

К концу тренировки во время заминки, все характеристики переживания снижают свою интенсивность и клиент плавно переключается из тренировки в повседневную реальность.

Таким образом, исследования показали, что тренировочный процесс в индивидуальном формате с тренером имеет большое влияние на психическое развитие клиента. Перспектива дальнейших исследований состоит в сравнении феноменологических проявлений переживания в индивидуальной и групповой формах тренировок.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Выготский Л. С. Психология / Л. С. Выготский. – М.: Апрель пресс: Эксмо-Пресс, 2000. – 1008 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб: Питер, 2008. – 352 с.
3. Фахрутдинова Л.Р. Дисс на соиск уч.степ. докт.психол.наук «Структурно-динамическая организация переживания субъекта». Казань, 2012. – 535 с.
4. Fachrutdinova L.R. On the Phenomenon of “Perezhivanie”/ “Journal of Russian and East Eu-ropean Psycology. March-April. 2010/ VOL. – 48, NO.2. – P. 31-47.