

# Motyw uczestnictwa kobiet na zajęciach w klubach fitness

Jeśli potrzebują Państwo więcej informacji o tej pracy, to proszę pisać - [kontakt](#)

praca ma 108 stron i 86 pozycji w bibliografii

## WSTĘP 3

### ROZDZIAŁ 1. PROCES MOTYWACYJNY – ZAGADNIENIA PODSTAWOWE 5

- 1.1. Pojęcie motywacji i motywu 5
- 1.2. Istota motywacji 10
- 1.3. Proces motywacyjny i jego struktura 18
- 1.4. Wieloznaczeniowy charakter problematyki motywacji 21
- 1.5. Tradycyjne i współczesne poglądy na motywację 26

### ROZDZIAŁ 2. FITNESS JAKO SZCZEGÓLNA FORMA REKREACJI RUCHOWEJ 30

- 2.1. Czym jest Fitness? 30
- 2.2. Formy fitness 31
- 2.3. Moda a wybór stylu życia 38
- 2.4. Zmiany w postrzeganiu ideału piękna 44
- 2.5. Dbłość o wygląd 48

### ROZDZIAŁ 3. METODYKA BADAŃ WŁASNYCH 52

- 3.1. Problematyka badawcza 52
- 3.2. Cel badań 52
- 3.3. Problemy i hipotezy badawcze 54
- 3.4. Technika badawcza 61
- 3.5. Opis terenu badań 71

### ROZDZIAŁ 4. ANALIZA PRZEPROWADZONYCH BADAŃ 75

- 4.1. Charakterystyka grupy badawczej 75
- 4.2. Dyskusje wyników 78
- 4.3. Czynniki motywacyjne 86

4.4. Wnioski 89

ZAKOŃCZENIE 93

BIBLIOGRAFIA 95

SPIS TABEL 100

SPIS TABLIC 101

SPIS ZDJĘĆ 102

SPIS SCHEMATÓW 103

SPIS WYKRESÓW 104

SPIS RYSUNKÓW 105

ANEKS 106

## **WSTĘP**

Z punktu widzenia potrzeb współczesnego człowieka szczególne znaczenie ma działalność ruchowa – fitness jako źródło doświadczeń uczuciowych, ekspresji, pozytywnych emocji i estetycznych doznań uwarunkowanych społecznym charakterem życia człowieka. Istotną rolę społeczną należy jej przypisać także w zaspokajaniu typowej dla człowieka, jako istoty społecznej, potrzeby prestiżu i uznania. Aktywne formy ruchowego działania nabierają dużego znaczenia w procesie przystosowania do współczesnych warunków życia, zwłaszcza tych jednostek, których status społeczny lub wykonywany zawód same przez się nie stwarzają możliwości zaspokajania ich życiowych aspiracji.

Typowe dla człowieka pragnienie coraz lepszego, bardziej sprawnego i skutecznego działania, znajdujące wyraz w jego postawie profesjonalnej, także może być rozwijane w ruchowej działalności fitness. Pragnienie to można zaspokoić przez podejmowanie zadań wymagających określonych umiejętności i sprawności ruchowych, których poziom trudności i skomplikowania systematycznie wzrasta. Związana z założeniami tego systemu zadań konieczność stopniowego osiągania coraz wyższych, ściśle określonych poziomów opanowania zadań ruchowych potęguje tendencje profesjonalistyczne – potrzebę doskonalenia się – i utrwała zainteresowania różnorodnymi,

coraz to innymi, formami aktywności.

Celem pracy jest zaprezentowanie motywów uczestnictwa kobiet na zajęciach w klubach fitness.

Praca składa się z czterech rozdziałów.

W pierwszym rozdziale opisany jest proces motywacyjny, a więc: pojęcie motywacji i motywu, istota motywacji, proces motywacyjny i jego struktura, wieloznaczeniowy charakter problematyki motywacji oraz tradycyjne i współczesne poglądy na motywację.

W drugim rozdziale opisany jest fitness jako szczególna forma rekreacji ruchowej, a więc: czym jest Fitness, formy fitness, moda a wybór stylu życia, zmiany w postrzeganiu ideału piękna oraz dbałość o wygląd.

W trzecim rozdziale zawarta jest metodyka badań własnych, a więc: problematyka badawcza, cel badań, problemy i hipotezy badawcze, technika badawcza oraz opis terenu badań.

W czwartym rozdziale dokonana jest analiza przeprowadzonych badań, a więc: charakterystyka grupy badawczej, dyskusje wyników, czynniki motywacyjne oraz wnioski.

Jakie są motywy uczestniczenia kobiet w zajęciach fitness. Motyw cechuje siła, wielkość i intensywność. Siła motywu to jego zdolność do wzbudzenia aktywności organizmu, procesów psychicznych czy określonych zachowań w warunkach występowania nacisku innych motywów. Wielkość motywu jest oceniana na podstawie liczby i zakresu czynności, które należy podjąć dla osiągnięcia celu; a także na podstawie ostatecznego wyniku działania. Intensywność motywu określa się na podstawie ilości energii potrzebnej do zmobilizowania organizmu, aby ukierunkować go na dany cel. Motywy mogą być wrodzone i nabyte, wewnętrzne i zewnętrzne. Ze względu na cel, ku któremu ukierunkowane jest zachowanie lub aktywność organizmu, wyróżnia się motywy biologiczne, społeczne, psychiczne, moralne, religijne, kulturowe, ideologiczne, rzeczowe-

materialne. Ze względu na kierunek działania mówi się o motywach dążeń i ucieczkowych.

Zachowanie człowieka jest wielomotywacyjne. Psychologowie zajmują się identyfikacją motywów i ich klasyfikacją oraz procesami motywacyjnymi traktowanymi jako złożony mechanizm uruchamiający wszelką aktywność.

Sam motyw nie wystarcza już dziś za odpowiedź, przede wszystkim dlatego, że wiadomo już znacznie więcej o funkcjonowaniu mózgu i jego roli wzbudzania aktywności. Potrzeba nowych modeli źródeł ukierunkowania, kontrolowania, podtrzymywania działań lub ich zmiany, uwzględniających procesy poznawcze i fizjologiczne. Potrzeba też nowych modeli czynników odpowiedzialnych za procesy integracyjne dokonujące się być może na innej płaszczyźnie, np. duchowej.

Jeśli chcesz zamówić pisanie pracy od podstaw, to zapraszamy na stronę [pisanie prac](#) - sprawdzony serwis