

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНУ СФЕРУ ЖІНОК

Шишкіна О. М.

Дніпродзержинський технічний університет

**Анотація.** Дослідження присвячено з'ясуванню впливу занять фітнесом на психофізіологічну сферу жінок. Установлено, що заняття фітнесом викликає зниження чутливості до кризи, рівня прояву професійного стресу, суб'єктивного сприйняття симптомів захворювань серця, шлунку і суглобів. В осіб, що займаються фітнесом, зменшується інтенсивність скарг на особисте здоров'я, покращуються стосунки з оточуючими, вони відчують їх підтримку, у них підвищується самооцінка, рівень оптимістичності, при одночасному зниженні напруженості і міри прояву негативних емоцій.

**Ключові слова:** фітнес, якість життя, здоров'я, симптоми хвороб, психофізіологічна сфера.

**Анотация.** Шишкіна О. М. Влияние занятий фитнесом на психофизиологическую сферу женщин.

Исследование посвящено изучению влияния занятий фитнесом на психофизиологическую сферу женщин. Установлено, что занятия фитнесом вызывают снижение чувствительности к кризису, уровня проявления профессионального стресса, субъективного восприятия симптомов заболеваний сердца, желудка и суставов. У лиц, занимающихся фитнесом, уменьшается интенсивность жалоб на личное здоровье, улучшаются отношения с окружающими, они ощущают их поддержку, у них повышается самооценка, уровень оптимистичности, при одновременном снижении напряженности и степени проявления негативных эмоций.

**Ключевые слова:** фитнес, качество жизни, здоровье, симптомы болезней, психофизиологическая сфера.

**Abstract.** Shishkina O. Impact of engaging in fitness on psychological sphere of women. Research carried out to find out of taking up of fitness on the psychology-physiological sphere of women. It is set that engaging in fitness are caused by the decline of sensitiveness to the crisis, level of display of professional stress, subjective perception of symptoms of diseases of heart, stomach and joints. At these persons intensity of complaints diminishes for the personal health. With the persons engaging fitness relationships get better with other persons, they feel their support, a self-appraisal, level of being optimistic, rises for them, at the simultaneous decline of tension and degree of display of negative emotions.

**Key words:** fitness, quality of life, health, symptoms of illnesses, psychology-physiological sphere.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Здоров'я будь-якої нації є показником цивілізованості держави, а відношення її громадян до нього слід розглядати як один із чинників рівня їх культури. Відомо, що життєдіяльність організму залежить від можливості споживання енергії з навколишнього середовища, її акумуляції і мобілізації для забезпечення фізіологічних функцій. Сумарно здоров'я людини визначається потужністю і емністю реалізованого енергопотенціалу і ефективністю його витрат. Тобто частка аеробної енергопродукції є однією з вагоміших в сумі енергопотенціалу, а максимальна величина резервних аеробних можливостей організму є основним критерієм його фізичного здоров'я.

Однак існують поняття і психічного, і духовного здоров'я, при цьому важливу роль відіграє і соціальне оточення людини. Заняття різними видами фізичної активності, збільшення фізичних навантажень, що здійснюється на тлі позитивних емоцій, є тим видом діяльності, яка суттєво поліпшує як фізичне, так і психічне здоров'я особистості. Водночас на сьогодні однією із проблем є недостатність наукового обґрунтування особливостей впливу на психофізіологічну сферу і здоров'я людей занять фітнесом, яку необхідно вирішувати.

Науковими дослідженнями щодо вдосконалення адаптації людини до умов сучасного життя доведено, що фізичні навантаження, здійснювані з урахуванням індивідуальних особливостей та дозовано, є одним з ефективних чинників зміцнення здоров'я [2].

Заняття фітнесом у повній мірі відповідають цим

положенням. У роботах авторів [5–7] з'ясовано, що заняття даним видом фізичної активності є умовою поліпшення самопочуття, функцій серцево-судинної системи, укріплення імунітету і резистентності організму.

При достатньому акценті науковців на ролі фітнесу як оздоровчого чинника, значно менше уваги приділяється його впливу на психофізіологічну сферу жінок. Хоча, без сумніву, позитивні зміни (якщо вони є) у даній сфері, є однією із головних умов не тільки психічного, а й фізичного здоров'я людини. Фрагментарність уявлень про вплив занять фітнесом на психіку жінок і на їх оцінку якості особистого життя й спонукало нас до проведення даного дослідження.

**Мета роботи:** виявити вплив занять фітнесом на психіку жінок, на суб'єктивне сприйняття симптомів захворювань і на оцінку якості життя.

**Методи та організація дослідження.** У даному дослідженні прийняли участь 52 жінки у віці 25–30 років. З них було сформовано дві групи, що відрізнялись за стажем занять фітнесом. Перша група – це початківці (n=26), які щойно розпочали займатися фітнесом. Друга група (n=26) – жінки, що займалися фітнесом упродовж одного року.

З метою виявлення рівня прояву в досліджених осіб професійного стресу, чутливості до кризи та суб'єктивного сприйняття симптомів захворювання застосовувався Гісенський опитувальник [1]. Використання методики «Оцінки рівня задоволеності якістю життя», розробленої Н. Є. Водон'яною [3], дало нам змогу виявити особисте відношення жінок, що займалися фітнесом, до складових своєї життєдіяльності. Одержані в дослідженні кількісні дані оброблялись методами математичної статистики [4].

**Результати дослідження.** Показники, що характеризують рівень прояву професійного стресу в початківців і в тих, хто займається фітнесом один рік, відрізняються на 1,34 бала: в останніх він менший, тобто зайняття фітнесом зменшують рівень професійного стресу (табл. 1). Аналогічні зміни виявлені і за шкалою «Чутливість до кризи». В осіб зі стажем цей показник також менше на 1,32 бала, що означає, що вони меншою мірою чутливі до кризи, ніж початківці.

Отримані дані свідчать, що індивідуальне сприйняття жінками змін у стані здоров'я суттєво змінюється зі збільшенням стажу занять фітнесом. Суб'єктивна оцінка виснаження, що виявлена у початківців, перевищує цей показник у тих, хто мав річний стаж занять, на 2,29 бала, що, безумовно, свідчить про здатність останніх протистояти впливу на них стресогенних чинників. Шлункові скарги після занять фітнесом також виникають рідше і сприймаються слабкіше, а саме: у жінок зі стажем цей показник менше на 1,41 бала. Ревматичний фактор має таку ж динаміку: у початків-

ців суб'єктивне сприйняття болі у суглобах виникають частіше – цей показник у них більше на 2,09 бала.

Відчуття болів у серці – серйозний симптом. У досліджених осіб, що тільки почали займатися фітнесом, він проявляється на 2,15 бала більше, ніж у їх колег зі стажем. І, нарешті, сумарний показник інтенсивності скарг у початківців перевищує аналогічний в осіб зі стажем на 10,6 бала.

Таким чином, порівняння суб'єктивно сприйнятих скарг у досліджуваних осіб з різним стажем занять фітнесом переконує у позитивній дії занять фітнесом на інтенсивність прояву симптомів захворювання та психологічної чутливості до стресогенних чинників.

У табл. 2 представлені дані особистої оцінки спортсменками рівня задоволеності якістю життя. Встановлено, що у початківців оцінки позитивних сторін їх життєдіяльності нижчі, ніж у їх колег, які упродовж року займалися фітнесом. Водночас і негативні чинники життя, такі як напруженість та негативні емоції в них проявляються більшою мірою, ніж в останніх.

Таблиця 1

Показники професійного стресу, чутливості до кризи та суб'єктивного рівня захворювання осіб, з різним стажем занять фітнесом, бали,  $\bar{X} \pm m$ 

Шкали	Початківці (n=26)	Зі стажем 1 рік (n=26)	Рівень імовірності	
			t	p
Професійний стрес	9,34±0,40	8,0±0,27	2,9	<0,01
Чутливість до кризи	8,44±0,39	7,12±0,31	2,7	<0,05
Виснаження	11,40±0,84	9,11±0,70	2,2	<0,05
Шлункові скарги	9,83±0,46	8,42±0,44	2,5	<0,05
Ревматичний фактор	12,11±0,56	10,02±0,51	2,8	<0,05
Серцеві скарги	12,31±0,72	10,16±0,67	2,2	<0,05
Суб'єктивний рівень захворювання (інтенсивність скарг)	63,43±3,41	52,83±3,30	2,2	<0,05

Таблиця 2

Оцінка рівня задоволеності якістю життя в осіб з різним стажем занять фітнесом, бали,  $\bar{X} \pm m$ 

Показники, що визначаються	Початківці (n=26)	Зі стажем 1 рік (n=26)	Рівень імовірності	
			t	p
Робота (кар'єра)	30,03±1,48	36,51±1,76	2,8	<0,01
Особисті досягнення й прагнення	32,16±0,79	35,10±0,85	2,6	<0,05
Здоров'я	26,08±1,17	34,27±1,20	2,4	<0,05
Спілкування з друзями (близькими)	30,18±0,13	34,42±0,16	2,1	>0,05
Підтримка	27,11±1,45	33,04±1,71	2,6	<0,05
Оптимістичність	25,19±1,70	30,44±1,46	2,3	<0,05
Напруженість	32,03±0,86	29,17±0,78	2,5	<0,05
Самоконтроль	21,18±1,31	26,45±1,37	2,8	<0,01
Негативні емоції	29,81±0,97	26,14±0,95	2,7	<0,05
Індекс якості життя	28,01±1,38	33,07±1,45	2,6	<0,05

Зростання показника за субшкалою «Робота» в осіб зі стажем свідчить, що заняття фітнесом зсувають оцінку задоволеності роботою в сторону задоволення – 6,48 бала. Тобто після систематичних занять фітнесом у жінок відношення до своєї роботи покращується. Напруженість і дискомфорт, що вони відчувають на роботі, значно зменшується під впливом занять фітнесом.

В тих, хто поставив собі за мету покращення своєї статури, якості свого життя за допомогою збільшення фізичних навантажень спостерігається підвищення показника за шкалою «Особисті досягнення й прагнення» на 2,94 бала, що відображає формування поваги до себе, підвищення самооцінки, що надзвичайно важливо для успіху в будь-якій діяльності.

За третьою шкалою «Здоров'я», як і слід було чекати, показники в тих, хто постійно отримує фізичні навантаження, знаходяться на високому рівні: вони перевищують аналогічні у початківців на 4,09 бала. За шкалою «Спілкування з друзями» показники також збільшуються хоча б тому, що при додатковій діяльності, якої раніш не було, друзів з'являється більше. Тому в тих, хто займається фітнесом, цей показник більше, ніж у початківців на 4,24 бала.

Зростання показників за шкалою «Підтримка» також зумовлено появою однострумців й бажанням їх дійсно підтримувати одне одного, що далеко не завжди зустрічається в умовах професійної діяльності. «М'язова радість», підойм настрою після занять фітнесом також призводять до підвищення рівня суб'єктивно сприйманого психологічного стану, такого як оптимістичність. Ось чому за однойменною шкалою показники суттєво зростають при заняттях фітнесом – на 5,25 бала.

Показники за шкалою «Напруженість» переконують у тому, що у початківців цей психічний стан проявляється набагато частіше, ніж у осіб зі стажем. У останніх показник за цією шкалою зменшується на 2,86 бала. Ймовірно, зміна нервової напруженості, що накопичується у жінок за робочий день, фізичною напруженістю під час занять фітнесом веде до зменшення рівня суб'єктивно сприйманого психологічного стану напруженості і відіграє відновлювальну роль.

Самоконтроль жінок у процесі занять фітнесом

#### Література:

1. Гиссенский опросник : [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://psylist.net/practicum/00088.htm>.
2. Павлов С. Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка / С. Е. Павлов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 1. – С. 28–30.
3. Практикум по психологии здоров'я : [ред. Г.С.Никифоров]. – СПб. : Птер, 2005. – 352 с.
4. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – СПб. : Речь, 2003. – 350 с.
5. Cox M. H. Fitness and lifestyle programs for business and industry: problems in recruitment and retention. *Journal of Cardiac Rehabilitation*. – 1984. – P. 136–142.
6. Epstein L. H. Attendance and fitness in aerobics exercise: The effects of contract and lottery procedures. *Behavior Modification*. – 2003. – № 4. – P. 465–479.
7. Keefe F. J. The life fitness program: A behavioral approach to making exercise a habit / F. J. Keefe // *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. – 2006. – 11. – P. 31–34.

зростає тому, що кожна жінка старанно здійснює цей процес на кожному занятті і самоконтроль є одним із обов'язкових компонентів у досягненні своєї мети у даному виді діяльності. Самоконтроль у тих, хто займається фітнесом, зростає на 5,27 бала, тобто досить суттєво у порівнянні з початківцями.

Зменшення прояву негативних емоцій є одним із найважливіших факторів, що характеризує підвищення якості життя людини. Систематичні заняття фітнесом є тим важелем, що зрушує цей процес у позитивному напрямку. Під впливом занять фітнесом у продовж року сумарний показник за шкалою «Негативні емоції» зменшується на 3,67 бала.

Показники за шкалою «Індекс якості життя» більші в осіб, що займаються фітнесом на 5,06 бала. Це означає, що загальна оцінка і задоволеність якістю життя у них значно зростає.

#### Висновки:

1. Встановлено, що заняття фітнесом упродовж року викликає позитивні психофізіологічні зміни в організмі жінок. Так, зменшується рівень прояву виснаження і професійного стресу, послаблюється чутливість до кризи і суб'єктивне сприйняття симптомів захворювань шлунка, серця і суглобів. У цілому, інтенсивність скарг на особисте здоров'я значно зменшується.

2. Особиста оцінка жінками задоволеності якістю життя через рік після занять фітнесом суттєво відрізняється від осіб, що тільки почали цей вид діяльності. У перших поліпшується відношення до своєї роботи, самоконтроль, самооцінка, сприйняття здоров'я, підтримка друзів, оптимістичність при одночасному зменшенні напруженості і ступеня прояву негативних емоцій.

3. Одержані дані є об'єктивним доказом позитивного впливу на психофізіологічну сферу жінок систематичних занять фітнесом і дають право рекомендувати цей вид діяльності для поліпшення якості життя і здоров'я.

**Перспективою подальших досліджень** може бути виявлення особливостей впливу занять фітнесом на осіб різного віку з урахуванням їх професійної діяльності і наявності захворювань.