

УДК 796.035

Шишкіна О.М., Бейгул І.О., Муллагільдіна А.Я.

ПОЗИТИВНІ ЗМІНИ У ПСИХОЕМОЦІЙНОМУ СТАНІ ЖІНОК ПРИ ЗАСТОСУВАННІ ФІТНЕС-АЕРОБІКИ

Дослідження присвячено з'ясуванню впливу фітнес-аеробіки на психоемоційну сферу жінок та показники здоров'я. Установлено, що заняття фітнес-аеробіки покращили показники фізичного, психічного та соціального здоров'я. Виявлено, що в результаті тренувань емоційний стан жінок покращився. Доведено, що заняття фітнес-аеробікою викликають позитивні зміни в психіці, формують стійкий активний стан, сприяють появі позитивних емоцій та забезпечують підвищення рівня життя в цілому.

Ключові слова: *фітнес-аеробіка, психоемоційна сфера, жінки, здоров'я, показники.*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Із зміною умов життя людини, що характеризується погіршенням соціально-економічного рівня, екологічного стану, масова фізична культура набуває великого значення. Науково-технічний та соціальний прогрес сприяє зміні не тільки оточуючого середовища, але й способу життя людини.

Зараз, як ніколи гостро, стоїть проблема зміцнення здоров'я населення за допомогою засобів фізичної культури. Фізична культура і масовий спорт набувають першочергового значення у загальному комплексі умов, які визначають оптимальний рівень життєдіяльності організму людини [8].

Гіпокінезія і гіподинамія стали проблемою нашого часу, результатом впливу їх на організм людини є: зниження опорності організму, втрата фізичної працездатності, звуження можливостей систем організму, які їх забезпечують. А наслідки цього вельми негативні: зайва маса тіла, підвищена втомленість, апатія та стрімке зростання захворюваності різних систем організму людини [3; 8].

У дослідженнях [1; 5] наголошується, що не менш значущим для здоров'я людини є процес збільшення впливу стресогенних факторів: оточуючого середовища, виробничих умов та ін. Велика кількість людей працює в особливих чи екстремальних умовах. Перераховані фактори призводять до нервово-психічного напруження, зростання та накопичення негативних змін у психічній сфері, падіння рівня психічного здоров'я.

На протигагу цим негативним факторам у всьому світі стали розвиватися різноманітні системи оздоровчої направленості, які побудовані на принципах активізації м'язової діяльності.

Однією з таких систем є фітнес-аеробіка. На думку авторів [2; 6; 11; 12] цінність використання фітнес-аеробіки, яка позитивно впливає на фізичний та психічний стан жінок, полягає у тому, що заняття комплексно впливають на організм: зміцнюють усі м'язові групи, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожиль, підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, розвивають силу, гнучкість, координацію рухів, тренують загальну і силову витривалість, сприяючи підвищенню рівня фізичної підготовленості. Оздоровчий ефект занять фітнес-аеробікою полягає в загально фізичному впливі на організм, підвищенні обміну речовин, активізацію імунних сил організму, а також профілактиці серцево-судинних захворювань, корекції постави, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату, позитивно впливає на психоемоційне почуття тих, хто займається.

При достатньому акценті науковців на ролі фітнес-аеробіки 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 з 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 фітнес-аеробікою на психоемоційну сферу та загальні показники здоров'я жінок.

Методи та організація дослідження. У даному дослідженні прийняли участь 52 жінки у віці 21–25 років. З них було сформовано дві групи, що відрізнялись за стажем занять фітнес-аеробікою. Перша група – це початківці ($n = 26$), які щойно розпочали займатися фітнес-аеробікою. Друга група ($n = 26$) – жінки, що займалися фітнес-аеробікою упродовж одного року.

Показники фізичного, психічного та соціального здоров'я виявлялись за методикою С.С. Степанова [7]. Використання методики СУПОС-8, розробленої О. Мікшиком [4], дало змогу виявити показники емоційного стану жінок. Оцінка самопочуття, активності і настрою проводилась за

допомогою опитувальника "САН" [9]. Одержані в дослідженні кількісні дані оброблялись методами математичної статистики [10].

Результати дослідження. Показники фізичного, психічного та соціального здоров'я виявлялись за методикою С.С. Степанова [7] у жінок, які тільки почали займатися фітнес-аеробікою, і у осіб, які займалися фітнес-аеробікою упродовж одного року.

Таблиця 1

**Показники фізичного, психічного і соціального здоров'я
з різним стажем занять фітнес-аеробікою (у балах, $\bar{X} \pm m$, $n = 52$)**

Фактори, які виявляються	Початківці ($n = 52$)	Зі стажем 1 рік ($n = 52$)	Рівень достовірності	
			t	p
Фізичне здоров'я	9,20±1,17	13,34±1,20	2,5	< 0,05
Психічне здоров'я	15,12±0,79	18,68±0,85	3,1	< 0,01
Соціальне здоров'я	24,18±0,43	26,04±0,51	2,8	< 0,01

Дані табл. 1 свідчать про позитивну динаміку показників усіх видів здоров'я, які визначаються у жінок з різним стажем занять. Після одного року занять найбільш суттєво покращилися показники фізичного здоров'я: на 4,14 бала ($p < 0,05$). Не набагато менше, хоча вельми суттєво, збільшилися показники психічного здоров'я: на 3,56 бала ($p < 0,01$). Зростання показників соціального здоров'я дорівнює 1,86 бала ($p < 0,01$). Це означає, що заняття фітнес-аеробікою покращують усі види здоров'я жінок, які займаються цією благодатною справою.

На результативність спортивної діяльності та особистість спортсмена великий вплив має емоційний стан. У зв'язку з цим здійснено дослідження динаміки емоційного стану жінок, які займаються фітнес-аеробікою різний час. Отримані дані представлені в табл. 2.

Таблиця 2

**Показники емоційного стану жінок з різним стажем занять
фітнес-аеробікою (у балах, $\bar{X} \pm m$, $n = 52$)**

Стани, які досліджуються	Початківці ($n = 26$)	Зі стажем 1 рік ($n = 26$)	Рівень достовірності	
			t	p
P	5,43±0,03	5,56±0,03	2,8	< 0,01
E	4,95±0,28	5,88±0,25	2,6	< 0,05
A	6,48±0,84	6,71±0,91	2,1	< 0,05
O	6,67±0,08	6,93±0,07	2,6	< 0,05
N	5,48±0,37	4,33±0,30	2,5	< 0,05
H	5,36±0,27	4,39±0,21	2,9	< 0,01
D	5,16±0,27	4,40±0,26	2,1	< 0,05
S	5,50±0,51	3,76±0,43	2,6	< 0,05

Примітка: P – психічний спокій; E – відчуття сили та енергії; A – прагнення до дії; O – імпульсивна реакція; N – психічне хвилювання; H – страх, тривога, побоювання; D – пригніченість, апатія; S – пригніченість, в'ялість.

Досліджена з цією метою методика "СУПОС-8" дозволяє тестувати протилежні емоційні стани, які об'єднуються в мобілізуючі та демобілізуючі компоненти психіки людини. Перші чотири фактори (P, E, A, O) відносяться до мобілізуючих, а наступні (N, H, D, S) – до демобілізуючих.

Що стосується отриманих даних, то у жінок, які займаються фітнес-аеробікою упродовж одного року, збільшився ступінь вираження мобілізуючих компонентів. До того ж, найбільш суттєво збільшився показник фактору E "відчуття сили та енергії" у порівнянні з початківцями на 0,93 бала ($p < 0,05$). Показник по фактору P "психічний спокій" збільшився на 0,26 бала ($p < 0,05$) в порівнянні з початківцями.

Відносно показників демобілізуючих компонентів можна стверджувати, що вони у жінок зі стажем занять фітнес-аеробікою навпаки – знизилися. У найбільшій мірі (на 1,74 бала, $p < 0,05$) зменшився показник по фактору S "пригніченість, в'ялість". Вельми суттєво зменшився (на 1,15 балів,

$p < 0,05$) показник по фактору N "психічне хвилювання" (зменшилося хвилювання). Заняття фітнес-аеробікою сприяють зниженню показників фактора H "страх, тривога, побоювання" (на 0,97 бала, $p < 0,01$) та фактора D "пригніченість, апатія" (на 0,76 бала, $p < 0,05$).

Таким чином, при систематичних заняттях фітнес-аеробікою значно покращується емоційний стан, який визначає функції вегетативної нервової системи. Крім того, позитивний емоційний фон забезпечує більш ефективне засвоєння елементів техніки складнокоординаційних вправ.

Психологи, які працюють у галузі спорту, однозначно стверджують, що для спортсменів дуже важливі інтегральні показники. Одним із таких комплексних показників є САН – самопочуття, активність, настрої. Для отримання відповіді на питання як змінюються стани у жінок у результаті занять фітнес-аеробікою, проведено їх тестування, застосовуючи однойменну методику [9]. Отримані дані представлені в табл. 3.

Таблиця 3

**Показники самопочуття, активності, настрою у жінок
з різним стажем занять фітнес-аеробікою (у балах, $\bar{X} \pm m$, $n = 52$)**

Стани, які підлягають дослідженню	Початківці ($n = 26$)	Зі стажем 1 рік ($n = 26$)	Рівень ймовірності	
			t	p
Самопочуття	2,32±0,35	4,04±0,330	2,4	< 0,05
Активність	3,60±0,25	4,53±0,28	2,6	< 0,05
Настрої	3,25±0,09	3,63±0,11	2,7	< 0,01

Результати діагностики також засвідчують про позитивну динаміку цих станів і більш високих показників у осіб зі стажем занять у порівнянні з початківцями. Так, показник "самопочуття" покращився на 1,72 бала ($p < 0,05$) у жінок зі стажем занять один рік у порівнянні з початківцями. Показник "активність" збільшився на 0,93 бала ($p < 0,05$), а показник "настрої" покращився на 0,38 бала ($p < 0,01$) у жінок зі стажем у порівнянні з початківцями.

Таким чином, підводячи підсумок впливу занять фітнес-аеробікою на психологічну сферу жінок, можна констатувати, що цей вид діяльності викликає позитивні зміни в їх психіці, формує стійкий, бадьорий, активний стан, сприяє формуванню позитивних емоцій та забезпечує високу самооцінку у житті в цілому.

Висновки

Установлено, що заняття фітнес-аеробікою упродовж року позитивно впливають на показники фізичного, психічного та соціального здоров'я жінок.

Заняття фітнес-аеробікою значно покращують емоційний стан жінок: мобілізують компоненти психіки, такі, як психічний спокій; відчуття сили та енергії; прагнення до дії; імпульсивна реактивність, істотно збільшилися. Демобілізуючи показники, такі, як психічне хвилювання, страх, тривога, побоювання, пригніченість, апатія; пригніченість, навпаки, істотно зменшилися.

Показники самопочуття, активності, настрою у жінок, які займаються фітнес-аеробікою один рік у порівнянні з початківцями мають більш високі результати.

Перспективою подальших досліджень може бути визначення показників домінуючого стану (ДС-8) жінок, які займаються фітнес-аеробікою, в різних фазах оваріально-менструального циклу.

Використані джерела

1. Занковський А.Н. Профессиональный стресс и функциональные состояния / А.Н. Занковський // Психологические проблемы профессиональной деятельности. – М.: Наука, 1991. – №1. – С. 144–156.
2. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Наукова думка, 2008. – 199 с.
3. Теорія та методика фізичного виховання / під ред. Т.Ю. Круцевич. – Київ.: Олімпійська література, 2008. – Т.2. – 368 с.
4. Куликов Л.В. Проблема описания психических состояний / Л.В. Куликов. – СПб.: Речь, 2000. – 324 с.
5. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса / А.Б. Леонова // Вестник МГУ, Сер. 14 "Психология", 2000. – №3. – С. 4–21.
6. Лысяк В.Н. Функциональные изменения в организме женщин, занимающихся фитнес-аеробикой / В.Н. Лысяк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2014. – №3. – С. 53–56.

7. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Питер, 2005. – 351 с.
8. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Навч. пос. / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьякова, Р.Т. Раєвський, В.Й. Кійко, В.Ф. Панченко. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
9. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / Д.Я. Райгородский. – Самара: Бахрах-М, 2001. – 672 с.
10. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – СПб. : Речь, 2003. – 350 с.
11. Epstein L.H. Attendance and fitness in aerobics exercise: The effects of contract and lottery procedures. *Behavior Modification*. – 2003. – №4. – P. 465–47.
12. Keefe F.J. The lite 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.

Shishkina O., Beygul I., Mullagildina A.

POSITIVE CHANGES IN WOMEN'S PSYCHO-EMOTIONAL STATE WHEN APPLYING THE FITNESS AEROBICS

Objective: to identify the impact of fitness aerobics classes on women's psycho-emotional sphere and health rates. **Material and methods:** 52 women aged 21-25 took part in the research. It was formed two groups from them, which differed from the experience in fitness aerobics classes. The first group is beginners ($n = 26$), who have just begun to engage in fitness aerobics. The second group is ($n = 26$) women, who have been engaging in fitness aerobics during one year. Rates of physical, psychical and social health were detected by S.S. Stepanova's method; rates of women's emotional state were detected using SUPOS-8 method developing by O. Mikshilom; rating of state of health, activity and mood was appraised using questionnaire "SAN". The quantitative data obtained from the research were processed by mathematical statistics methods. **Results:** the positive dynamics of health rates of the women with different experience in fitness aerobics classes has been found out: physical health rate has improved at 4,14 points ($p < 0,05$); psychical health rate has increased by 3,56 points ($p < 0,01$); social health rate has increased by 1,8 points ($p < 0,01$). It is found that aerobics fitness classes have positive influence on women's emotional state. In the case the findings about the women, who were engaging in fitness aerobics classes during one year, the degree of mobilizing components has increased in comparison with the beginners: rate of a factor E "sense of power and energy" has increased by 0,93 points ($p < 0,05$); rate of a factor P "mental rest" has increased by 0,13 points ($p < 0,01$); rate of a factor A "drive to act" has improved at 0,23 points ($p < 0,05$), and rate of a factor O "impulsive reactivity" has increased by 0,26 points ($p < 0,05$). On the other hand demobilizing rates of the women, who have some experience in aerobics fitness have decreased. Rate of a factor S "depression, sluggishness" have decreased by 1,74 points ($p < 0,05$); rate of a factor N "psychic anxiety" have decreased by 1,15 points ($p < 0,01$), and rate of a factor H "fear, alarm, apprehensiveness" have decreased by 0,97 points ($p < 0,01$), and rate of a factor D "depression, apathy" have decreased by 0,76 points ($p < 0,05$). It was found out that results of the diagnostic rates of health, activity and mood of the women, who were engaging in fitness aerobics during one year in comparison with the beginners have higher rates: a rate "health" has improved at 1,72 points ($p < 0,05$); a rate "activity" has increased by 0,93 points ($p < 0,05$); a rate "mood" has improved at 0,38 ($p < 0,01$). **Conclusion.** Based on the actual data about the presence positive influence of aerobics fitness classes on women's psychological sphere, it can be recommended to engage in this sport not only from the sports achievements and training but also from the gaining more expressive manifestation of female rice and positive changes in the psyche.

Key words: fitness aerobics, psycho-emotional sphere, women, health, rates.

Стаття надійшла до редакції 01.09.2015 р.