

## ПОЗИТИВНІ ЗМІНИ У ПСИХІЦІ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІТНЕСОМ

Шишкіна О. М.

Дніпродзержинський державний технічний університет

**Анотація.** Метою роботи було виявлення змін та ступеня їх прояву у психіці спортсменок під впливом занять фітнесом. За допомогою Фрайбургського особистісного опитувальника діагностувались якості та властивості особистості жінок 25–30 років, розділених на початківців і тих, хто займається фітнесом упродовж 1 року. Встановлено, що заняття фітнесом позитивно впливають на психіку спортсменок. Виявлено, що за час занять фітнесом у досліджених осіб стали більшою мірою проявлятися такі якості особистості, як товариськість та фемінізм. Одночасно індивідуально-психологічні риси, такі як невротичність, агресивність, депресивність, дратівливість та емоційна лабільність, суттєво зменшили ступінь свого прояву. Отримані дані трактуються як об'єктивний доказ впливу занять фітнесом на розвиток особистості, на процес її гармонізації та гуманізації.

**Ключові слова:** фітнес, спортсменки, психіка, гармонійний розвиток.

**Аннотация.** Шишкіна Е. Н. Положительные изменения в психике спортсменок, занимающихся фитнесом. Целью работы было выявление изменений и степень их проявления в психике спортсменок под влиянием занятий фитнесом. С помощью Фрайбургского личностного опросника диагностировали качества и свойства личности женщин 25–30 лет, разделенных на начинающих и тех, кто занимается фитнесом в течение 1 года. Установлено, что занятия фитнесом положительно влияют на психику спортсменок. Выведено, что при занятиях фитнесом у исследованных лиц стали в большей степени проявляться такие качества личности, как общительность и феминизм. Одновременно индивидуально-психологические черты, такие как невротичность, агрессивность, депрессивность, раздражительность и эмоциональная лабильность, существенно уменьшили степень своего проявления. Полученные данные трактуются как объективное доказательство влияния занятий фитнесом на развитие личности, на процесс ее гармонизации и гуманизации.

**Ключевые слова:** фитнес, спортсменки, психика, гармоничное развитие.

**Abstract.** Shishkina E. Positive changes in the psyche of female athletes handled fitness. The goal was to identify changes and the amount of their manifestation in the psyche of female athletes handled fitness. With the help of Freiburg Personality Inventory (FPI) diagnosed qualities and virtues of the individual women 25–30 years. They were prorated into beginners and those who are handled in fitness for 1 year. Found that fitness-coaching has a positive effect on the psyche of female athletes. Found that survivor's fitness-coaching helped to manifest more the qualities of the person as gregariousness and feminism. Simultaneously, individual psychological traits such as neurosality, aggressivity, depressionity, irritability, and emotional lability have reduced the extent of their exposure substantially. These facts are interpreted as objective evidence of the influence fitness-coaching personality development, the process of their harmonization and humanization.

**Key words:** fitness, female athletes, psyche, harmonious development.

**Актуальність проблеми.** Зайняття будь-яким видом спорту передбачає не тільки здобуток спортивних перемог, підвищення кваліфікації, набуття майстерності, фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я. Не менш важливими складовими результатів занять спортом є самопізнання, засвоєння методів самоконтролю, саморегуляції, вміння дотримуватись вимог суворого спортивного життя.

Більш того, якщо згадати, що завданням державного значення є виховання всебічно розвиненої людини, то стане зрозумілим, що моральну, духовну та естетичну складову цього процесу відкидати не варто. Одним словом, якщо ми заводимо річ про виховне значення спорту, то обов'язково повинні мати на увазі ту обставину, що у процесі спортивної діяльності виховується і формується особистість з усіма її багаточисельними складовими [4].

Але специфіка кожного виду спорту викликає конкретні зміни в структурі особистості спортсменів. Виявити згадані зміни, оцінити їх величину, значення та роль у ставленні та удосконаленні спортивної майстерності і особистості можна шляхом дослідження індивідуально-психологічних якостей спортсменів. Досліджень, присвячених впливу занять різними видами спорту на особистість спортсменів, значна кількість. Водночас бракує досліджень впливу видів спорту, що бурхливо розвиваються в останні десятиріччя і мають велику популярність серед населення. Саме до таких видів спорту відноситься фітнес. Поодинокі дані стосовно впливу даного виду спорту тільки спонукали, по суті, поставити дану проблему, яку, без сумніву, мож-

на віднести до актуальних і маючих як теоретичне, так і практичне значення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблему впливу різних видів спорту і взагалі рухової активності на якості особистості, психіку і психологічну сферу людей вирішували у багатьох дослідженнях [3; 5; 11]. Узагальнюючи дані ряду авторів, можна констатувати наступне: заняття практично кожним видом спорту, перш за все, формує і стимулює розвиток таких якостей і властивостей людини, які необхідні для досягнення певних результатів саме у цьому виді спорту [2; 10]. Загальним правилом є одне, що підкреслюється у багатьох дослідженнях, величина фізичних і нервово-психічних навантажень є тим важелем, що обумовлює зміни не тільки у фізичній підготовленості спортсменів, а й у їх психологічних якостях та станах [1; 6; 7]. І, у зв'язку з цим, не важко зробити висновок про те, що в кожному виді спорту, за умови врахування віку, статі, спортивної кваліфікації спортсменів, важливим є розумне дозування навантажень. Аналіз літератури свідчить, що, наприклад, в одноборствах зі збільшенням часу занять спортом у психіці спортсменів зростає кількість негативних змін, формуються якості особистості соціально несприймаємі (дратівливість, емоційна нестриманість, різні види агресивності тощо), що, безумовно, не є позитивним явищем [1; 6; 7].

Отже, якщо ставити задачу формування гармонійно розвиненої особистості спортсмена, то слід зазначені чинники теж враховувати. Саме цьому, спираючись на надзвичайно малу кількість даних стосовно впливу занять фітнесом на психіку спортсменок, ми і

здійснили дане дослідження.

**Мета дослідження:** виявити наявність змін та ступінь їх прояву у психіці спортсменок, які займаються фітнесом.

**Організація та методи дослідження.** Реалізація поставленої мети здійснювалась шляхом психодіагностики якостей особистості початківців, тобто тих, хто тільки-но почали займатись фітнесом, і спортсменок, які тренуються упродовж року.

Досліджувались особи жіночої статі віком 25–30 років ( $n=52$ ). Вони були розділені на 2 групи: початківці ( $n=26$ ) та ті, хто займався фітнесом упродовж 1 року ( $n=26$ ).

Психодіагностиці підлягали показники їх особистісних якостей, що визначались за методикою FPI [9].

Кількісні дані, отримані в дослідженні, оброблялись методами математичної статистики [8].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Робочою гіпотезою нашого дослідження було припущення про позитивний вплив занять фітнесом на психіку і, зокрема, на якість особистості жінок, які займаються цим видом спорту. Одержані дані підтвердили його. Так, у таблиці представлені результати тестування вищезазначених спортсменок шляхом застосування Фрайбургського особистісного опитувальника.

Так, за фактором  $F_1$  можна здійснювати діагностику невротичності, оцінка якої у початківців була на 1,44 бала ( $p<0,05$ ) більше, ніж в осіб зі стажем 1 рік. Високі показники невротичності супроводжуються слабким контролем емоційних спалахів, гіперзбудливістю і зниженням координації рухів. Саме тому, зменшення цього показника у спортсменок зі стажем можна трактувати як підтвердження зворотного, а саме: здатністю контролювати свої емоційні прояви, зниженням збудливості та поліпшенням координації

рухів, що, безумовно, є позитивним явищем.

За фактором  $F_2$  можна визначити спонтанну агресивність. У деяких видах спорту, особливо там, де є безпосередній контакт із суперниками, зростання агресивності розцінюється як позитивний здобуток спортсмена. Водночас у такому виді спорту, як фітнес, збільшення ступеня прояву агресивності може заважати пластичності та витонченості рухів і, ймовірно, небажане. Одержані дані також свідчать про суттєве зниження оцінки за цим фактором на 2,74 бала ( $p<0,05$ ). Отже, заняття фітнесом позитивно впливають і на цю якість спортсменок.

Фактор  $F_3$  дозволяє тестувати рівень депресивності. Безумовно, це стан, який негативно діє на будь-яку сторону спортивної діяльності. Одержані дані дозволяють переконатись у дієвості занять фітнесом. Мається на увазі їх вплив на зміну в показниках депресії – вони суттєво зменшуються у жінок зі стажем порівняно з початківцями (на 1,96 бала). Зменшення депресії в структурі особистості завжди є позитивним явищем, яке має глибокий слід у її психофізіологічних проявах і поведінці.

Дратівливість можливо тестувати за фактором  $F_4$ . Ця якість особистості також не тільки негативно сприймається оточуючими, а й несприятливо впливає на спортивні успіхи і взаємодію між спортсменами. Що стосується отриманих результатів, то оцінка цієї властивості за рік занять фітнесом зменшилась на 2,31 бала ( $p<0,05$ ). Тобто заняття фітнесом спонукають до більш спокійного сприйняття небажаних подразників, до стримання своїх незгод з ким-небудь або чим-небудь.

Постійні тренування та міжособистісні взаємини між членами команди не завжди викликають зближення спортсменів, їх взаєморозуміння, емпатію і народження товарищескості. Існує багато даних, які

#### Показники особистісних якостей спортсменок-початківців та зі спортивним стажем 1 рік (у балах, $n=52$ ), $\bar{X} \pm m$

FPI	Початківці	Зі стажем 1 рік	t	p
$F_1$	6,51±0,51	5,02±0,43	2,3	<0,05
$F_2$	8,85±0,81	6,11±0,73	2,7	<0,05
$F_3$	6,77±0,56	4,81±0,51	2,6	<0,05
$F_4$	8,45±0,72	6,14±0,67	2,4	<0,05
$F_5$	5,32±0,91	5,64±0,84	2,5	<0,05
$F_6$	5,46±0,10	5,12±0,09	2,6	<0,05
$F_7$	7,53±0,42	6,06±0,38	2,6	<0,05
$F_8$	5,37±0,16	5,06±0,13	1,6	>0,05
$F_9$	4,44±0,10	4,20±0,10	1,8	>0,05
$F_{10}$	4,38±0,33	5,62±0,37	2,5	<0,05
$F_{11}$	7,03±0,31	5,81±0,30	2,7	<0,05
$F_{12}$	5,11±0,56	3,07±0,51	2,7	<0,05

**Примітка.**  $F_1$  – невротичність;  $F_2$  – спонтанна агресивність;  $F_3$  – депресивність;  $F_4$  – дратівливість;  $F_5$  – товариськість;  $F_6$  – врівноваженість;  $F_7$  – реактивна агресивність;  $F_8$  – сором'язливість;  $F_9$  – відкритість;  $F_{10}$  – екстраверсія-інтроверсія;  $F_{11}$  – емоційна лабільність;  $F_{12}$  – маскулінізм-фемінізм

свідчать про наявність протилежного. Однак, що стосується специфіки занять фітнесом, то цей вид спортивної діяльності сприяє зростанню взаєморозуміння і збільшенню оцінок за фактором «товариськість» на 0,32 бала ( $p < 0,05$ ). Зміни незначні, але достовірні.

Стосовно шостого фактора  $F_6$ , слід зазначити, що у жінок зі стажем він зменшився на 0,34 бала ( $p < 0,05$ ). Це означає, що врівноваженість поведінки в міжособистісних стосунках після занять фітнесом зменшилась.

Сьомий фактор  $F_7$  використовується для діагностики стрімкої зміни агресивності. Відомо, що в таких видах спорту, де суперники мають один з одним фізичний контакт, агресивність, особливо в змагальних умовах, зростає, і це має адаптивне і позитивне значення. Однак у фітнесі специфіка рухової діяльності не вимагає безпосередньої боротьби (як, наприклад, в одноборців) і, відповідно, це інакше впливає на показники зміни реактивної агресивності: вона в осіб зі стажем, навпаки, зменшується на 1,47 бала ( $p < 0,05$ ). Тобто можна стверджувати, що задоволення від занять фітнесом, позитивні емоції, що отримують спортсменки в результаті тренувань, викликають у них зниження реактивної агресивності.

Оцінки, одержані за шкалою «сором'язливість» ( $F_8$ ), незначною мірою зменшились за рік тренувань, але отримані дані дають змогу говорити лише про тенденцію до цього напрямку змін, тому що вони недостатньо вірні. Те ж саме можна відмітити відносно відкритості ( $F_9$ ). Зі стажем у спортсменок спостерігається тенденція до зменшення ступеня прояву цієї якості особистості.

Шкала  $F_{10}$  дає можливість тестувати рівень прояву екстраверсії-інтроверсії. Чим вища оцінка за цією шкалою, тим більше дана особа інтровертована, тобто більшість того, що з нею трапляється, вона відносить за рахунок особистих досягнень. Отримані результати (збільшення на 1,24 бала,  $p < 0,05$ ) переконують в тому, що особливості впливу занять фітнесом на дану особисту якість направлені на домінування у цих спортсменок орієнтації на особистий внутрішній світ, інакше кажучи, вона в більшій мірі становляться інтровертами.

#### Література:

1. Альошичева А. В. Психічне здоров'я спортсменів з різним рівнем спортивної кваліфікації / А. В. Альошичева // Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія «Психологія» – 2012. – Вип. 50, № 1032. – С. 192–195.
2. Загайнов Р. М. К проблеме уникальности личности спортсмена-чемпиона / Р. М. Загайнов // Спортивный психолог. – 2005. – № 1 (4). – С. 4–16.
3. Загайнов Р. М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена / Р. М. Загайнов. – М.: Советский спорт. – 2006. – 106 с.
4. Киселев Ю. Я. Влияние спорта на формирование личности / Ю. Я. Киселев. – М.: Знание, 1981. – 64 с.
5. Родионов А. В. Психологическая тренировка: [монография] / А. В. Родионов. – М.: ТИП, 1995. – 308 с.
6. Самойлов М. Г. Особливості дії на психіку спортсмена екстремальних умов спортивної діяльності: [Збірник наукових праць] / М. Г. Самойлов // Проблеми екстремальної та кризової психології. – Харків, 2009. – Вип. 6. – С. 149–155.
7. Самойлов М. Г. Зміни в психіці дзюдоїстів в екстремальних умовах спортивної діяльності / М. Г. Самойлов // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теор. журн.] – Харків: ХДАФК, 2011. – С. 146–149.
8. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2003. – 350 с.
9. Фаренберг И. Опросник FPI [Электронный ресурс] / И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел. – Режим доступа: [http://azps.ru/tests/tests\\_fpi.html](http://azps.ru/tests/tests_fpi.html).
10. Epstein L. H. Attendance and fitness in aerobics exercise: The effects of contract and lottery procedures. Behavior Modification / L. H. Epstein. – 2003. – № 4. – P. 465–479.
11. Jackson A. W. Physical activity for health and fitness / A. W. Jackson, Y. R. Morrow, D. W. Hill / Human Kinetics. – 2004. – № 3. – P. 271–233; 357–362.

Надзвичайно важливим показником є динаміка емоційної лабільності, оцінити рівень прояву якої можна за шкалою  $F_{11}$ . Вважається, що зростання емоційної лабільності негативно впливає на зосередженість, на координацію рухів, особливо тих, що виконуються під музику, на концентрацію уваги і, навіть, на інтелектуальні процеси. У нашому дослідженні одержано суттєве зменшення цього показника, а значить покращення перерахованих функцій, що, безумовно, слід оцінювати позитивно. Зменшення цього показника зареєстровано на 1,22 бала ( $p < 0,05$ ).

Не важко було передбачити, що заняття фітнесом повинні збільшити фемінні прояви у спортсменок. Так і є, після занять цим видом спорту упродовж року жіночі риси в особистості спортсменок стали проявлятися більш яскраво. При цьому показник маскулінізм ( $F_{12}$ ) зменшився на 2,04 бала ( $p < 0,05$ ). Можливо, це один із позитивних здобутків у результаті занять цим видом спорту, тому що більшість жінок бажають, прагнуть і це є виправданим, мати високий ступінь жіночості.

#### Висновки:

1. Встановлено, що заняття фітнесом викликають позитивні зміни в ступені прояву якостей та властивостей особистості спортсменок. Показано, що заняття фітнесом упродовж року призводять до зменшення таких негативних якостей як невротичність, спонтанна і реактивна агресивність, депресивність, дратівливість, емоційна лабільність, маскулінізм. При цьому становляться більш вираженими такі якості, як товариськість та інтровертованість.

2. Спираючись на фактичні дані про наявність позитивного впливу занять фітнесом на психологічну сферу жінок, можна рекомендувати заняття цим видом спорту не тільки з позицій отримання спортивних досягнень, підвищення кваліфікації, а й з точки зору набуття більш виразного прояву жіночих рис і позитивних змін у психіці.

**Перспективою подальших досліджень** може бути виявлення впливу занять фітнесом на жінок різного віку, з різним станом здоров'я та з різною спортивною кваліфікацією.

