

ПОДДЕРЖАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-ПРОГРАММ

Шаблова Светлана, мастерант

*Афтимчук Ольга, др. хабил., проф., Государственный Университет Физического
Воспитания и Спорта, Кишинэу*

Abstract. *To determine the influence of fitness programs on the physical and psychological state, level and lifestyle, as well as to study the subjective attitude of people to their own psychophysical state and physical condition, an online sociological survey was conducted. The results of the sociological research made it possible to state the positive influence of fitness for the formation of the psychophysical stability of the personality of a modern person.*

Keywords: *psychophysical stability, fitness.*

Введение. Современный уклад жизни, с непрекращающимся технологическим прогрессом, глобализацией, повсеместной механизацией труда, ухудшением состояния окружающей среды и пандемией, с которой столкнулось человечество, негативно сказывается на состоянии организма людей [2]. Отрицательное влияние перечисленных факторов ведёт к развитию различных заболеваний и нарушений, которые затрагивают не только организм человека, но и психическое состояние. В данной связи можно говорить об ухудшении психофизической устойчивости человека.

Как в научной литературе, так и в обществе, понятие психофизической устойчивости не нашло своего применения, что и обуславливает недостаток данных в этом направлении. Однако, путём сбора информации, психофизическую устойчивость можно определить, как способность организма сохранять оптимальные параметры, как физиологических проявлений (температура, кровеносное давление, сердцебиение и др.), так и психических (эмоции, настроение, отношение к жизни, уверенность в себе и др.) под воздействием различных раздражителей, как внешней, так и внутренней среды [1,3].

Сложившиеся условия современного мира требуют поиска путей улучшения и поддержания психофизической устойчивости человека.

Цель исследования – выявить фитнес-программы, направленные на формирование либо поддержание психофизической устойчивости личности человека. В соответствии с поставленной целью были определены следующие **задачи исследования:** изучить проблемы психофизической подготовленности личности современного человека, вопросы поддержания психофизической устойчивости; проанализировать теорию и методику фитнеса, рекреативной физической культуры; организовать и провести социологическое исследование по проблемам психофизической устойчивости современного человека; выявить и обосновать фитнес-программы, способствующие формированию психофизической устойчивости личности человека.

Методология исследования представлена рядом **методов:** теоретический анализ и обобщение данных специализированной, научно-методической литературы, анализ

оздоровительно-тренировочного процесса занятий фитнесом, педагогические наблюдения, социологический опрос, методы математической статистики.

Результаты исследования. Для определения влияния фитнес-программ на физическое и психологическое состояние, уровень и стиль жизни, а также исследования субъективного отношения людей к собственному психофизическому состоянию и фитнесу, был проведен социологический опрос в онлайн режиме, в котором участвовало 94 человека в возрасте от 15 до 50+ лет, из которых 92 женщины и 2 мужчин, представители 6 стран: Республика Молдова, Россия, Украина, Германия, Республика Беларусь, Польша. При этом, большинство респондентов (51%) состоит из людей в возрасте 15-20 лет, поскольку опрос проводился в ряде сообществ, где преобладает более молодое поколение. Вторую по численности возрастную категорию, 20-25 лет, составляет 34%. В более меньшей степени были отмечены остальные возрастные группы.

В анкету вошло 29 вопросов, для определения ряда положений: общее отношение к понятию психофизического состояния; оценка физического и психологического состояние респондентов; отношение к собственному здоровью и занятиям фитнесом; место двигательной активности в жизни респондентов; готовность заниматься фитнесом для улучшения своего состояния.

Говоря о роде деятельности, ответы напрямую зависели от возраста респондентов. В этом контексте не удивительно, что «учёба», как род деятельности, является преобладающим ответом (69%), 15% отметили свою профессиональную деятельность, а 10% ответов пришлось на совмещение работы с учёбой.

На вопрос об осведомлённости респондентов понятия *психофизической устойчивости*, 73% опрошенных дали отрицательный ответ и лишь 27% ответили «да». Это свидетельствует о том, что понятие психофизической устойчивости не является обсуждаемым в бытовой среде человека, вследствие, на наш взгляд, не являющимся актуальным для исследователей различных областей науки.

Тесно связаны с психофизической устойчивостью вопросы о понятии здоровья. Большинство ответивших респондентов (58%) описали здоровье как состояние полного физического, психического и социального благополучия, что соответствует современному определению здоровья (рис. 1). Это свидетельствует о довольно широкой распространённости данного определения, а, также, позволяет предположить личную заинтересованность опрошенных в данном вопросе.

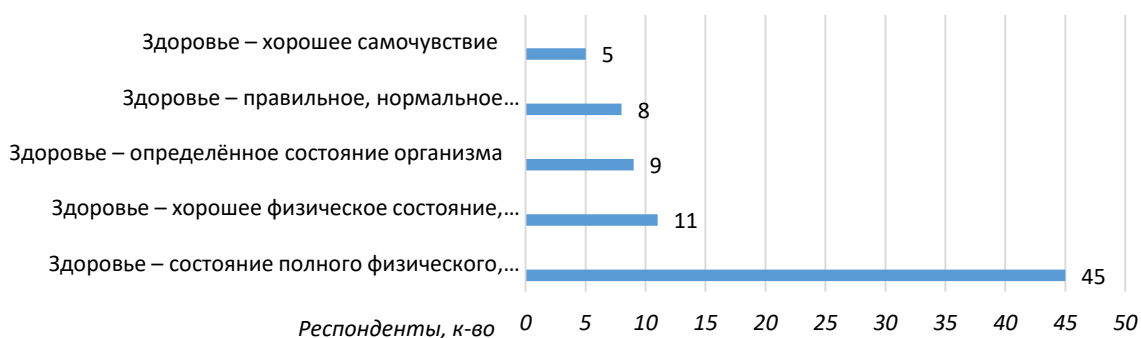


Рис. 1. Что, на Ваш взгляд, подразумевает понятие «здоровье»?

Осведомлены респонденты и о психическом и психологическом компонентах здоровья. Большая часть респондентов (53,2%) верно подметили разницу между этими понятиями. *Психическое здоровье* они охарактеризовали как исправную работу психики человека, психических процессов. *Психологическое здоровье* же отнесли к самоощущению человека в мире, обществе, адекватном поведении и реакциях. Это говорит о том, что люди в определённой степени осведомлены не только о здоровье, но и о разнице между психическим и психологическим здоровьем, что значимо для нашего исследования.

Самооценка респондентами состояния своего здоровья, по шкале от 0 до 10, является следующей: больший процент респондентов дал оценку «8» (20,2%), что является лидирующим показателем. На втором месте – показатель оценки «7» – 19,1% респондентов. Третье место разделили ответы респондентов, оценивших своё здоровье на «6» – 14,9% и «5» – 16% (рис. 2). На основе этого можно сделать вывод, что опрошенный контингент людей в большей степени оценивает своё здоровье на 8-7, что можно отнести к категории здорового человека, у которого имеются лишь незначительные отклонения.

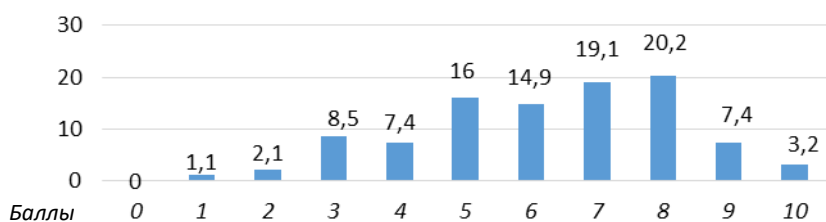


Рис. 2. На основе собственных ощущений, оцените состояние своего здоровья

Также, респондентам было предложено оценить своё психологическое самочувствие на данный момент. В целом, можно заключить, что в оценке психологического состояния преобладают средние показатели, от 5 до 7, что составляет 41,5% всех опрошенных; при этом своё психологическое самочувствие на низком уровне, от 0-й оценки до 4-х, указали 30,1% респондентов; и лишь 27,7% участников социологического опроса оценили своё самоощущение на 8-10 баллов (рис. 3).

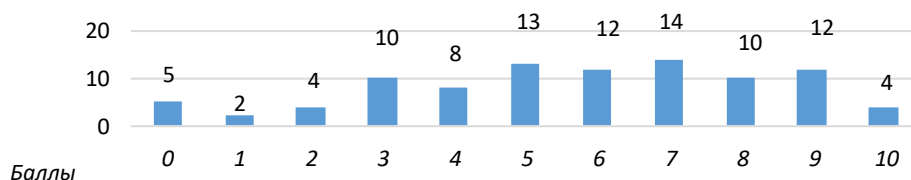


Рис. 3. Как Вы оцениваете своё психологическое состояние на данный момент?

На вопрос о знании благоприятного влияния двигательной активности на физический компонент здоровья ответы были в большей степени положительные (91%) и лишь небольшая часть респондентов (7%) дала отрицательный ответ.

Относительно положительного влияния двигательной активности на психологическое здоровье, 82% опрошенных ответили «да» и лишь 12% из них дали отрицательный ответ.

Среди видов двигательной активности, которыми респонденты занимаются, самыми популярными являются *ходьба и бег* (35,1%), на втором месте – *танцы* (25,5%), на третьем – различные *виды спорта* (18,1%). В меньшей степени распределились ответы по остальным предложенным категориям (рис. 4).

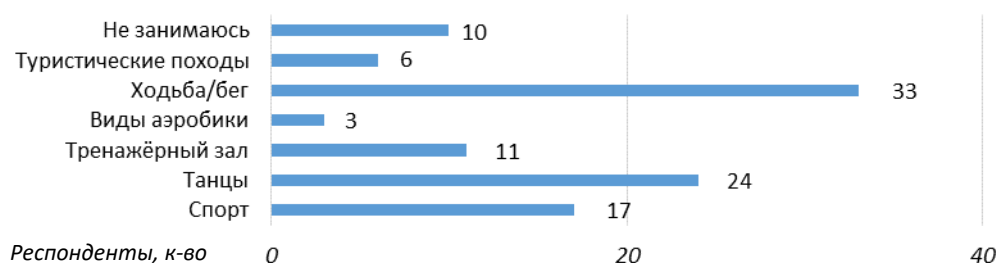


Рис. 4. Занимаетесь ли Вы каким-либо видом двигательной активности?

Уровень двигательной активности респондентов может быть описан как довольно средний и ниже среднего. Лидирующими показателями, в данном отношении, являются: на «5» баллов свой уровень физической активности оценили 23,4% респондентов, оценку «3» дали 20,2% опрошенных и в равной степени распределились ответы между «4» и «6» – по 10,6% на каждый вариант (рис. 5). Полученные результаты свидетельствуют о серьёзной нехватке двигательной активности у респондентов.

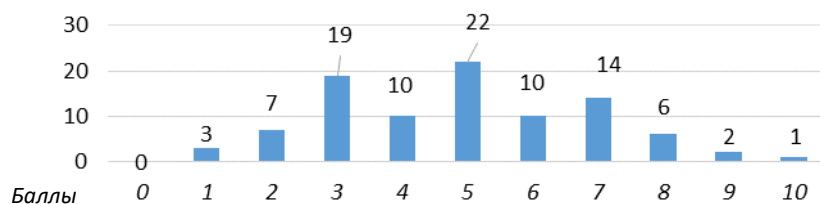


Рис. 5. По шкале от 0 до 10, оцените уровень своей двигательной активности

Продолжая тему влияния двигательной активности на психологическое состояние, интересно было знать, замечали ли респонденты на себе благоприятный эффект физических упражнений. Большой процент опрошенных (54%) дали положительный ответ, при этом 28% затруднились с ответом, а 18% ответили «нет», что, на наш взгляд, можно обосновать несерьёзным отношением к занятиям либо самого респондента, либо его тренера.

Влияние физической активности на собственное психологическое состояние опрошенные описали разными ощущениями и эмоциями с положительным и мотивирующем преобладанием: лёгкость, переключение внимания с тревог и гнетущих

мыслей, гордость и удовлетворённость, прилив сил (рис. 6). Однако, 34 респондента из 94 упустили этот вопрос или предпочли не отвечать на него.

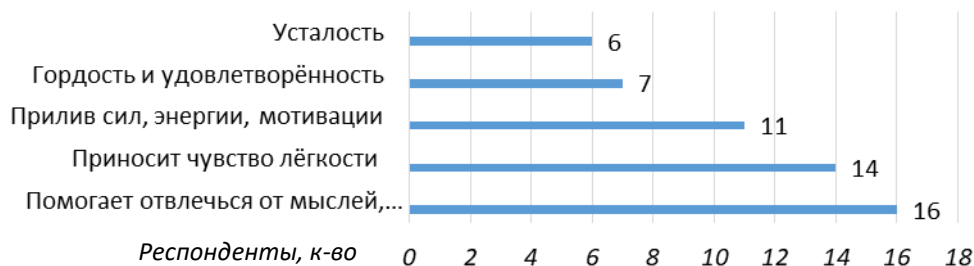


Рис. 6. Влияние двигательной активности на самочувствие респондентов

Выводы. Проблемы психофизической подготовленности человека недостаточно широко представлены в специализированной литературе. При этом данные вопросы можно проследить в материалах по рекреативной физической культуре и фитнесу в целом. Результаты проведенного социологического исследования позволили констатировать положительное влияние занятий фитнесом для формирования и поддержания психофизической устойчивости личности современного человека.

Библиография

1. Дробинская, А.О. Анатомия и возрастная физиология: учебник для бакалавров. Москва: Издательство Юрайт, 2014. 527 с.
2. Иванова, С.С., Стафеева, А.В. Содержательные аспекты физического, психического и социального здоровья и возможности формирования их гармоничного соотношения. В: Фундаментальные исследования, 2014, № 11 (Ч. 12), с. 2729-2733.
3. Казанков, В. Психология устойчивости. Екатеринбург: Издательство Ridero, 2019. 310 с.