

УДК 796.015.55:159.99

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7426268>*Лазаренко В.Г.**ORCID: 0000-0003-0380-6133, канд. мед. наук**Байдулин К.В.**Ижевский государственный технический университет**г. Ижевск, Россия*

## ЛИЧНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ФИТНЕСОМ В ВОЗРАСТЕ 30-39 ЛЕТ

**Аннотация.** В статье приведены данные о типах личности занимающихся оздоровительным фитнесом. Это позволяет наметить пути индивидуального подбора методик оздоровительного фитнеса. Независимо от характеристик личности, основными мотивами к занятиям оздоровительным фитнесом оказываются для мужчин 30–39 лет – «улучшить здоровье» и «стать работоспособнее», а для женщин 32–39 лет – «улучшить здоровье» и «улучшить фигуру».

**Ключевые слова:** оздоровительный фитнес; тип личности; устойчивость эмоций; личностная тревожность; мотивация

*Lazarenko V.G.**ORCID: 0000-0003-0380-6133, Ph.D.**Baidulin K.V.**Izhevsk State Technical University**Izhevsk, Russia*

## PERSONAL CHARACTERISTICS OF THOSE ENGAGED IN WELLNESS FITNESS AT THE AGE OF 30-39 YEARS

**Abstract.** The article provides data on the types of personality involved in wellness fitness. This allows you to outline the ways of individual selection of wellness fitness techniques. Regardless of personality characteristics, the main motives for practicing wellness fitness are for men 30-39 years old – “improve health” and “become more efficient”, and for women 32-39 years old – “improve health” and “improve the figure”.

**Keywords:** wellness fitness; personality type; emotional stability; personal anxiety; motivation

Современному человеку крайне необходимо формировать способность не только противостоять эмоциональным стрессам и комфортно ощущать себя в окружающем социуме, но и быть достаточно физически подготовленным для эффективной деятельности. Гиподинамия, то есть недостаточная мышечная активность отрицательно влияет на физиологические и некоторые психологические функции, поскольку сокращение потока проприоцептивных раздражителей ведет к снижению лабильности нервной системы на всех ее уровнях. Кроме того, гиподинамия ведет к существенным изменениям гомеостаза, нарушениям эндокринной и кислородтранспортной систем, изменениям тканей опорно-двигательного аппарата. Всё это дает основания констатировать, что недостаточная мышечная активность ведет к нарушениям здоровья в целом.

Утверждается, что, занимаясь общим фитнесом, можно не только сохранить или улучшить здоровье, но и регулировать психическое состояние [1, с. 35-37]. Однако серьезных исследований этого у занимающихся фитнесом крайне мало. Причем они в основном посвящены мотивационной сфере и динамике психофизиологического состояния занимающихся до и после занятия. Так, было проведено исследование особенностей нервно-психического напряжения по опроснику нервно-психического напряжения (НПН), предложенного Т.А. Немчиным, среди женщин, занимающихся фитнесом перед тренировкой и после тренировки. Всего было опрошено 29 женщин в возрасте от 22 до 55 лет, которые были разделены на пять возрастных групп на основе периодизация жизни женщины по Д. Левинсону. Из изученных авторами исследования 13 показателей НПН особо важными представляются следующие результаты: повышение чувства уверенности в себе, в своих силах; обычное настроение до тренировки меняется у большинства женщин на приподнятое, повышенное настроение после тренировки; наблюдалось также ощущение подъема, приятного удовлетворения работой или другой деятельностью. Обращает на себя внимание, что после тренировки у большинства женщин исчезало чувство озабоченности [1]. К сожалению, авторы данного исследования не провели сравнительного анализа в выделенных ими возрастных группах. Кроме того, неизвестным осталось, женщины с какими психологическими характеристиками остались за пределами упомянутого «большинства», имевшего положительные эффекты после тренировки.

С целью выявления ведущих мотивов к занятиям оздоровительным фитнесом было проведено обследование 30 женщин (разделенных на 4 возрастные группы: от 17-24 года до 44 лет и старше) с помощью методики САН. Данная методика является разновидностью опросников состояний и настроений, в которой используются три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния – самочувствие, активность и настроение. Было выявлено, что после тренировки, по результатам исследования, у большинства женщин проходит чувство озабоченности, настроение становится приподнятым, появляется ощущение подъема, приятного удовлетворения работой или другой деятельностью, приходит чувство уверенности в себе, вера в успех, проходят неприятные физические ощущения и болевые ощущения. Возрастает эффективность основных свойств внимания, изменяется функция памяти, увеличивается продуктивность логического мышления, можно сказать, наблюдается повышение эффективности когнитивной деятельности в целом [6, с. 41]. Интересные результаты получены у этих же занимающихся фитнесом, относительно их мотивации к занятиям: 63% респондентов основным фактором назвали фактор «здоровье», который определяют три мотива: общее улучшение физической подготовленности; улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы; улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (улучшение осанки, уменьшение болей в области суставов, спины и пр.). На втором месте (25,9%) – «внешний вид» (общее снижение веса тела; коррекция фигуры; увеличение мышечной массы). Следующим по значимости (7,4%) стал психологический фактор (антистрессовое влияние занятий фитнесом – снятие напряжения, появление чувства расслабленности); получение удовольствия, чувства радости на занятиях. Еще меньшее

значение имел социальный фактор – 3,7% (приобретение друзей и расширение круга знакомых; уважительное отношение окружающих / престижность положения; достижение большей уверенности в себе, ощущение собственной значимости). Примечательно, что познавательный фактор не был выделен никем из опрошенных. Следует указать, что анализ проведенных в ходе этого же исследования тестов по методике САН показал, что у некоторых женщин после проведенного занятия показатели САН снижаются, но это происходит только у тех, которые занимаются фитнесом только 1-3 месяца, или посещают занятия недостаточно регулярно [6].

Также с целью выявления ведущих мотивов занятий фитнесом было проведено анкетирование среди 57 посетительниц одного из фитнес-клубов г. Краснодара. Все они занимались разными видами фитнеса более 6 месяцев, и были разделены на две возрастные группы: 21-25 лет и 26-35 лет. Было выявлено, что совершенствование фигуры и возможность красиво двигаться является ведущим мотивом у женщин обеих групп, также большинство женщин обеих групп получали удовольствие от занятий двигательной активностью. С утверждением «Занятия мне приятны, улучшают мое настроение и самочувствие» также согласилось большинство женщин, но данных мотива являются ведущими и чаще побуждают к занятиям фитнесом женщин более молодого возраста. С увеличением возраста у женщин желание заниматься физическими упражнениями только из-за того, что это модно и престижно является незначимым мотивом, а для молодых женщин этот фактор значительно важнее [7]. Полученные в данном исследовании результаты позволяют сделать вывод о предпочтительных для каждой возрастной группы направлениях тренировок. Так, оказалось, что на занятиях фитнесом с женщинами более молодого возраста лучше применять игровые средства и проводить массовые физкультурные мероприятия с элементами состязательности, а для старшего контингента использование соревновательной деятельности на занятиях нежелательно [7].

К сожалению, в доступной литературе нет результатов исследований мотивационной или какой-либо другой части психологической сферы среди мужчин, занимающихся фитнесом. Кроме того, невозможно встретить также публикации исследований особенностей структуры личности занимающихся фитнесом, не только среди мужчин, но и женщин. Между тем, именно личностные характеристики оказывают непосредственное влияние на человека, благодаря им он осуществляет выполнение своих обязанностей, в том числе профессиональных. Эти же характеристики напрямую влияют на результативность спортивной деятельности [3]. Это же следует ожидать и в плане занятий оздоровительным фитнесом.

Разработанная Г. Айзенком модель личности, как известно, оперирует следующими основными показателями: экстраверсия/интроверсия и нейротизм; с помощью последнего показателя выявить уровень устойчивости эмоций. Экстраверсия – это обращенность психики человека вовне, к окружающему миру. Экстравертов можно охарактеризовать как общительных, жизнерадостных, адаптивных, отзывчивых людей, стремящихся к лидерству и любящих разнообразие. Они не всегда ответственны, неустойчивы в своих принципах,

взглядах и убеждениях, неосмотрительны и импульсивны в своих действиях, у них пониженная способность к обучению, плохая переносимость однообразной монотонной работы. Интроверсия – это обращенность психики человека преимущественно внутрь, на собственный внутренний мир. Интроверты живут в собственной реальности, они во многом изолированы от мира и отношений, возникающих в нем. Для них характерна нерешительность, рассудительность, самостоятельность, целенаправленность и спокойствие. Интроверты не внимают общепринятым правилам, любят постоянство и стабильность (поэтому для них предпочтительна монотонная работа), на них плохо сказываются любые перемены. Эмоциональная устойчивость, как свойство психики, отражает способность человека успешно осуществлять необходимую деятельность в сложных условиях. При этом, под эмоциональной устойчивостью следует понимать «интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивида, которое обеспечивает успешное достижение цели деятельности в сложной эмоциональной обстановке» [5, с. 284-286]. Для суждения о структуре личности очень важно знать уровень личностной тревожности человека. Тревожность – довольно сложный комплекс: отрицательные переживания внутреннего беспокойства, озабоченности, чувство необходимости каких-то поисков, взбудораженность, возбуждение непродуктивного характера. Состояние тревожности переживается собственной неполноценностью, ощущением потери сил и возможностей. Человека мучает безобъектный страх, то есть страх чаще перед надуманными, а не реальными опасностями [2]. В результате нередко наблюдается не только нерациональное ускорение мышления, но и реальное двигательное возбуждение, когда движения становятся быстрыми и хаотичными. В результате все сферы деятельности наполняются ошибками [5, с. 252].

С целью выявить характеристики личности занимающихся, было проведено пилотное исследование в одном из фитнес-клубов г. Ижевска. Обследованы 21 занимающийся оздоровительным фитнесом (11 мужчин в возрасте 30-39 лет и 10 женщин в возрасте 32-39 лет). Для определения типа личности (интроверт/амбиверт/экстраверт) и уровня устойчивости эмоций использовался опросник Айзенка типа А [4, с. 113-115]. Для определения уровня личностной тревожности использовался опросник Спилбергера типа Х-2 [4, с. 116-121]. Получены следующие результаты. Среди всех обследованных было 6 чел. (28,5%) интровертов, причем чаще это наблюдалось среди женщин – 4 чел. (40%), а среди мужчин интровертов оказалось всего 2 чел. (18%), т.е. более, чем вдвое, меньше. Противоположная картина была выявлена в соотношении экстравертов. При общем количестве 28,5% от всех обследованных их оказалось 5 чел. (46%) среди мужчин и лишь у одной женщины (10%), т. е. в 4 раза меньше. При этом, все оказались умеренно выраженными экстравертами (показатель по Айзенку 15-19).

Обнаружено, что 38% всех обследованных (8 чел.) имели умеренное снижение эмоциональной устойчивости (показатель нейротизма по Айзенку 14-18), лиц со значительно сниженной устойчивостью эмоций выявлено не было. Частота встречаемости умеренного

снижения устойчивости эмоций, оказалась примерно равной среди мужчин и женщин – по 4 чел. в каждой группе (соответственно у 36% и 40%).

Относительно уровня личностной тревожности выявлено следующее. Оптимальный (допустимый) уровень личностной тревожности (показатель по Спилбергеру 30-45) был обнаружен у 57% всех обследованных. При этом среди мужчин это имело место несколько чаще – у 64% против 50% среди женщин. Возможно скрытая высокая личностная тревожность (показатель по Спилбергеру меньше 30) отмечена только у двух мужчин (18%), а среди женщин таких лиц не было вовсе. Повышение уровня личностной тревожности было отмечено в целом у 7 чел. (33%). При этом, среди женщин это встречалось в 2,8 раза чаще, чем среди мужчин – у 5 чел. (50%) против двух (18%).

У четырех женщин (40%) было выявлено сочетание умеренного снижения уровня устойчивости эмоций и высокого уровня личностной тревожности (показатель по Спилбергеру более 50); при том явной связи с типом их личности выявлено не было, поскольку указанные нарушения обнаружены у одной женщины-интроверта и трех амбивертов. Среди мужчин сочетание умеренного снижения уровня устойчивости эмоций и высокого уровня личностной тревожности имело место в 2 раза реже – всего у двух мужчин (18%), одного интроверта и одного амбиверта.

Всем обследованным, кроме этого, была предложена краткая анкета для выяснения их мотивов занятий оздоровительным фитнесом. Кроме того – о том, как они пришли в фитнес-клуб. Абсолютно все испытуемые назвали главным мотивом занятий желание улучшить здоровье. Вторым по значимости мотивом для мужчин было желание стать работоспособнее, на это указали 10 мужчин (91%). Для женщин же вторым по значению оказалось желание «улучшить фигуру», на что указали 9 женщин (90%). Последний фактор среди мужчин был лишь третьим по значению, на это указали 8 чел. (72,5%). Для женщин третьим по значению мотивом для занятий фитнесом стало желание стать работоспособнее – на это указали 8 женщин (80%). Других мотивов для занятий оздоровительным фитнесом никто из опрошенных не привел. Таким образом, для занятий мужчинами оздоровительным фитнесом имеется сразу три существенных мотива: улучшить здоровье, стать работоспособнее, улучшить фигуру. Женщины оказались мотивированы также тремя факторами, но в другой по степени важности последовательности: улучшить здоровье, улучшить фигуру, стать работоспособнее.

Ответы на вопрос, каким образом пришел в фитнес-клуб, распределились следующим образом. Большинство ответило – «по зову сердца»: 6 мужчин (55%) и 5 женщин (50%), а «по рекомендации друзей, коллег»: 4 мужчин (36%) и 3 женщины (30%). Благодаря рекламе заниматься пришлось явное меньшинство – один мужчина (9%) и 2 женщины (20%).

Полученные данные позволяют ответить на важный практический вопрос об индивидуальном подборе методики оздоровительного фитнеса. Для интровертов оптимальны монотонные тренировки, без резких смен упражнений по сложности и скорости выполнения. Для экстравертов более желательны тренировки. Где применяются самые разнообразные упражнения, при этом желательна их достаточно быстрая смена. Для амбивертов подойдет

смешанная методика, где монотонная и разнообразная работа будут представлены в равной мере. Независимо от типа личности и таких характеристик личности, как уровень устойчивости эмоций и уровень личностной тревожности, основными мотивами к занятиям оздоровительным фитнесом оказываются для мужчин 30–39 лет – «улучшить здоровье» и «стать работоспособнее», а для женщин 32–39 лет – «улучшить здоровье» и «улучшить фигуру».

### Литература

1. Афанасьева А.Е., Лещук О.Ф. Нервно-психические особенности женщин, занимающихся фитнесом // Вестник северо-восточного федерального университета имени М.К. Аммосова. Серия: Педагогика. Психология. Философия. 2017. №3 (07). С. 33-42.
2. Волков И.П. Практикум по спортивной психологии. СПб.: Питер, 2002. 288 с.
3. Лазаренко В.Г., Лазаренко С.В. Психологические критерии отбора студентов для занятий по различным спортивным специализациям дисциплины «Физическая культура» // Теория и практика физической культуры в условиях модернизации образования: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Ижевск: Изд-во УдГУ, 2009. С. 188-190.
4. Мельников В.М. Психология. М.: Физкультура и спорт, 1987. 367 с.
5. Сигал Н.С., Трегуб В.В., Галдина В.В. Взаимосвязь личностной тревожности, тревоги с успешностью выступления гимнасток // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. Праць. Харків: ХДАДМ, 2004. №15. С. 267-271.
6. Счастливецова И.В., Веретенникова А.В. Мотивация женщин к занятиям фитнесом // Современные проблемы науки и образования. 2013. №6. С. 248-248.
7. Трофимова О.С., Тюнин А.А. Мотивация к занятиям фитнесом женщин первого периода зрелого возраста // Международный научно-исследовательский журнал. 2017. №10-1 (64). С. 51-54. <https://doi.org/10.23670/IRJ.2017.64.004>

© Лазаренко В.Г., Байдулин К.В., 2022