

УДК 159.99

**ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗА ФИЗИЧЕСКОГО «Я» ЖЕНЩИН,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ «МЯГКИМИ ТЕХНИКАМИ» ФИТНЕСА*****Лужбина Наталья Анатольевна***

*Кандидат психологических наук, доцент, Алтайский государственный университет, г. Барнаул, Россия
n.a.luzhbina@gmail.com*

Чернышова Ольга Ивановна

*Аспирант, Алтайский государственный университет, г. Барнаул, Россия
chernyshova82@mail.ru*

Кариев Адлет Дюсембаевич

*Кандидат педагогических наук, программный лидер кафедры дошкольной и начальной подготовки, Казахский национальный женский педагогический университет, г. Алматы, Казахстан
adlet.kari@mail.ru*

Целью нашего исследования было выявление особенностей образа физического «Я» женщин, занимающихся «мягкими техниками» фитнеса (методика Пилатес, йога, миофасциальный релиз, стретчинг и др.). Выборка составила 40 женщин в возрасте 30-44 лет (взрослого возраста) и 36 женщин 45-60 лет (зрелого возраста). Выбор возрастных категорий женщин обусловлен тем, что в возрасте 45-летия начинают происходить физиологические изменения в женском организме, связанные с увяданием телесности и замедлением работы половой системы, а также пересмотр женщинами своих социальных и семейных ролей. Основные методики, позволяющие выявить и описать компоненты образа физического «Я», базируются на психосемантическом и проективном подходах в определении феноменов психологического пространства личности. В данном исследовании были использованы графический проективный тест К. Махвер «Рисунок человека» и методика «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А. Лабунской в модификации Н.А. Лужбиной. С помощью проективной методики «Рисунок человека» удалось выявить, что для занимающихся женщин разных возрастов в образе физического «Я» акцентируются компоненты «женственность» и «согласованность частей тела». Проведенный факторный анализ показал, что для занимающихся женщин взрослого возраста в восприятии телесности большую роль играет поведение, а для женщин зрелого возраста – оформление внешнего облика. Результаты исследования могут быть использованы при оказании психологической помощи и поддержки женщинам разного возраста в гармонизации образа физического «Я».

Ключевые слова: Образ физического «Я», телесность, «мягкие техники» фитнеса, возрастные изменения.

**FEATURES OF THE IMAGE OF THE PHYSICAL "I" OF WOMEN
ENGAGED IN "SOFT TECHNIQUES" OF FITNESS**

Luzhbina Natalia Anatolyevna

*Candidate of psychological sciences, associate Professor, Altai State University,
Barnaul, Russia
n.a.luzhbina@gmail.com*

Olga Ivanovna Chernyshova

*Post-graduate student, Altai State University, Barnaul, Russia
chernyshova82@mail.ru*

Kariev Adlet Dyusembayevich

*Candidate of pedagogical sciences, Program Leader of the Department of Preschool
and Initial Training, Kazakh National Women's Pedagogical University,
Almaty, Kazakhstan
adlet.kari@mail.ru*

The purpose of our study was to identify the features of the image of the physical "I" of women engaged in "soft techniques" of fitness (Pilates technique, yoga, myofascial release, stretching, etc.). The sample consisted of 40 women aged 30-44 years (adult) and 36 women 45-60 years old (mature age). The choice of the age categories of women is due to the fact that at the age of 45, physiological changes begin to occur in the female body, associated with the withering of corporeality and the slowing down of the reproductive system, as well as the revision of their social and family roles by women. The main methods that allow identifying and describing the components of the image of the physical "I" are based on psychosemantic and projective approaches in defining the phenomena of the psychological space of a person. In this study, we used the graphic projective test by K. Makhover "Human drawing" and the methodology "Evaluative and meaningful interpretation of the components of the external appearance" by V.A. Labunskaya modified by N.A. Luzhbina. With the help of the projective technique "Human drawing" it was possible to reveal that for women of different ages in the image of the physical "I" the components "femininity" and "consistency of body parts" are accentuated. The conducted factor analysis showed that behavior plays an important role in the perception of corporeality for adult women, and for women of mature age - the design of their external appearance. The results of the research can be used in the provision of psychological assistance and support to women of different ages in harmonizing the image of the physical "I".

Keywords: the image of the physical "I", corporality, "soft techniques" of fitness, age-related changes.

Особенностью освещаемых в обществе современных представлений об образе физического «Я» женщин зачастую становятся настойчиво навязываемые идеализированные формы восприятия тела. Многие женщины в погоне за модой на гипертрофированную телесность прибегают к агрессивным техникам фитнеса и пластической хирургии. Однако в современных реалиях существуют способы работы с телом, которые помогают не только корректировать физические параметры, но и принимать женщинами изменения в своем физическом облике. Инструментом изменения и осознания своей телесности и образа физического

«Я» становятся интегрирующие методики фитнеса, позволяющие корректно работать не только с физиологическими компонентами движения, но и переосмысливать свои представления об образах тела и внешнего облика [12]. К таким техникам относятся методики Body&Mind направления – «мягкие техники» фитнеса (методика Пилатес, йога, стретчинг, миофасциальный релиз и др.). Данный подход становится актуальным еще и потому, что для многих женщин в периоды возрастных изменений агрессивные способы коррекции внешности являются недоступными, либо неприемлемыми в силу как экономических, так и психологических причин [9].

Исследования последнего десятилетия показывают, что у женщин, практикующих осознанный подход в фитнесе, происходят положительные гормональные изменения в организме [1, 12]. Кроме того, занятия осознанными техниками фитнеса способствует улучшению работы мышц абдоминальной области, тазового дна, что положительно сказывается на здоровье женщин [11, 14]. Однако исследований влияния практик осознанного фитнеса на восприятие компонентов образа физического «Я» (в оценках лица, телосложения, оформления внешнего облика и поведения) до сих пор не было сделано [2, 15].

Целью нашего исследования было выявление особенностей структуры образа физического «Я» женщин разных возрастных групп, занимающихся «мягкими техниками» фитнеса.

Задача исследования включала выявление и сравнение компонентов образа физического «Я» женщин разных возрастов.

Выборка исследования составила 76 женщин, из них 40 женщин в возрасте 30-44 лет (взрослого возраста) и 36 женщин в возрасте 45-60 лет (зрелого возраста). В группы женщин, имеющих актуальный опыт занятий «мягкими техниками» фитнеса не менее полугода, вошли 20 человек 30-44 лет (взрослого возраста) и 18 человек 45-60 лет (зрелого возраста); 20 и 18 женщин соответствующих возрастных групп, не занимающихся фитнесом, составили

группы контроля. Исследование проводилось на базе фитнес студий г. Барнаула и г. Новоалтайска.

Возрастные категории женщин, принявших участие в исследовании, были определены на основе интегральной периодизации возрастов В.И. Слободчикова. Автор указывает на то, что возраст 45-лет характеризуется кризисом взрослости и переходом к зрелому периоду жизни, когда изменятся как физиологические, так и социальные послычки человеческого существования [9].

Исследование компонентов образа физического «Я» осуществлялось с использованием графического проективного теста К. Махвер «Рисунок человека» и методики «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А. Лабунской в модификации Н.А. Лужбиной.

Методика проективного теста К. Махвер позволяет интерпретировать телесные проекции, выраженные через рисунок человека. Тест используется как проективный диагностический инструмент в оценках коммуникабельности, тревожности, агрессивности, межличностных отношений, образа тела, полоролевой идентичности, интеллекта и патологий развития [5].

Модифицированная методика «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А. Лабунской представляет собой один из вариантов психосемантического подхода (субъективное многомерное шкалирование) в психологических исследованиях [3, 8]. Позволяет определить не только отдельные оценки внешнего облика, но и описать семантические пространства (компоненты образа физического «Я»), субъективно определяемые личностью и перевести их в объективные показатели. Содержит шкалы оценок лица, телосложения, оформления внешнего облика и поведения.

Математико-статистическая обработка данных (непараметрический U-критерий Манна-Уитни, факторный анализ) производилась с использованием компьютерной программы IBM SPSS Statistics Version 23.0.

U-критерий Манна-Уитни – непараметрический критерий, позволяющий статистически достоверно оценить наличие различий в совокупностях двух

независимых выборок, нормальность распределения которых достоверно не доказана [6].

Факторный анализ – метод статистического анализа данных, позволяет перейти от множества исходных переменных к меньшему числу новых переменных (латентных структур), которые интерпретируются как причина совместной изменчивости исходных данных [7].

На начальном этапе исследования оценка компонентов образа физического «Я» занимающихся женщин взрослого и зрелого возраста была проведена с помощью графического теста К. Махвер «Рисунок человека». Для интерпретации результатов теста были введены критерии оценки рисунков, которые позволили уточнить различия в образе физического «Я» занимающихся и не занимающихся женщин (Табл.1).

Таблица 1. Содержание критериев оценки проективного графического теста «Рисунок человека»

| Критерий | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|-----------------------------|-------------------|---------------------|----------------------------|--|---|-----------------------|
| Опорность | опора на обе ноги | ноги на ширине таза | фигура в рисунке устойчива | наличие нажима | опора прорисована | наличие ног в рисунке |
| Коммуникация | наличие лица | наличие глаз | наличие улыбки | руки обращены к зрителю | наличие ладоней | наличие пальцев |
| Согласованность частей тела | таз шире талии | наличие шеи | наличие плеч | нет линий разрыва области талии, шеи и др. | соблюдение пропорций верхней, средней и нижней частей рисунка | рисунок в динамике |
| Женственность | наличие губ | наличие волос | наличие молочных желез | плечи округлой формы | бедра округлой формы | наличие юбки (платья) |

При выраженности компонента в рисунке ему присваивался индекс 1, при отсутствии – 0. Сумма индексов по 6 компонентам давала нам оценку критерия

по каждому рисунку. В результате анализа были получены сводные данные оценок критериев в каждой группе женщин. Это позволило произвести статистическую оценку наличия различий по данным критериям в исследуемой и контрольной группах женщин разных возрастов с помощью непараметрического критерия U-Манна-Уитни.

Было статистически достоверно установлено, что у занимающихся «мягкими техниками» фитнеса женщин взрослого возраста в рисунках более явно проявлены компоненты образа физического «Я», связанные с критериями «женственность» ($p=0,018$), «опорность» ($p=0,035$) и «согласованность частей тела» ($p=0,001$). По критерию «коммуникация» различий между группами занимающихся и не занимающихся женщин не обнаружено.

Для группы занимающихся женщин зрелого возраста выявлены достоверные отличия по критериям «женственность» ($p=0,035$) и «согласованность частей тела» ($p=0,020$). Отличий по критериям «коммуникация» и «опорность» не выявлено.

На следующем этапе исследования были выделены группы, занимающихся фитнесом женщин разных возрастов, у которых в рисунках были ярко проявлены все введенные нами критерии. В группу женщин взрослого возраста вошли 14 человек, зрелого – 13. На основании полученных результатов графического теста «Рисунок человека», было проведено психологическое тестирование по методике В.А. Лабунской. Полученные совокупности данных были использованы для проведения факторного анализа.

Факторный анализ (с использованием Varimax вращения по методу главных компонент) позволил выделить три фактора в каждой факторной модели образа физического «Я» женщин, занимающихся «мягкими техниками» фитнеса взрослого и зрелого возрастов. Дисперсии для каждой модели составляют 75,9% и 77,8% соответственно.

Полученные с помощью факторного анализа модели образа физического «Я» занимающихся женщин разных возрастов имеют схожий состав и содержание (Рис. 1).

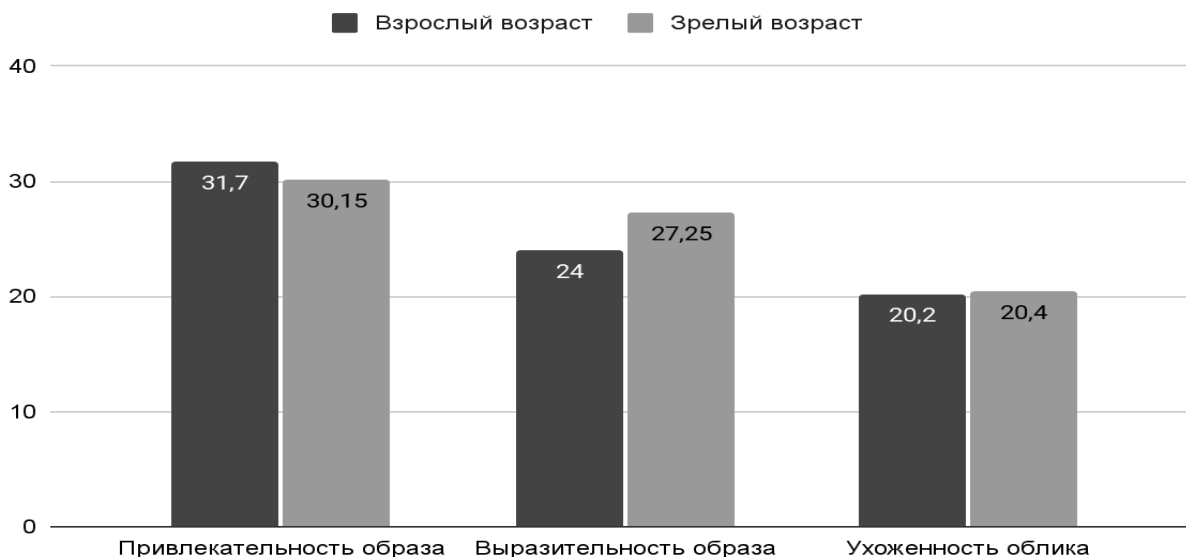


Рис. 1. Факторная модель образа физического «Я» женщин, занимающихся «мягкими техниками» фитнеса, %

В данных моделях образа физического «Я» занимающихся женщин преобладает фактор (31,7% и 30,15% дисперсии соответственно для групп женщин взрослого и зрелого возрастов), описывающий компоненты образа, связанные с оценками телосложения, оформления внешнего облика и поведения. Для женщин взрослого возраста в данном факторе преобладают компоненты, связанные с оценками телосложения и поведения; для женщин зрелого возраста – телосложения и оформления внешнего облика. Данный фактор был назван «Привлекательность образа». Как можно наблюдать, данный фактор описывает наибольший процент дисперсии факторной модели образа физического «Я» женщин, занимающихся «мягкими техниками» фитнеса обеих возрастных групп и содержит статические, среднединамические и динамические компоненты образа физического «Я».

Второй фактор образа физического «Я», занимающихся женщин разных возрастов (24% и 27,25% дисперсии для женщин взрослого и зрелого возрастов

соответственно), содержит компоненты, связанные с оценками красоты, изящества, привлекательности лица, а также сексуального, женственного и привлекательного для противоположного пола лица и поведения. Данный фактор в обоих случаях содержит статические и динамические компоненты, связанные с выразительностью (экспрессивностью) образа физического «Я» и был назван «Выразительность образа».

Третий фактор образа физического «Я» (20,2% и 20,4% дисперсии) занимающихся женщин содержит компоненты, связанные со здоровьем и ухоженностью лица и тела, а также приятным и оригинальным оформлением внешнего облика. Данный фактор содержит статические и среднединамические компоненты и был назван «Ухоженность облика».

В отношении компонентов образа физического «Я», связанных с согласованностью телесного взаимодействия и женственности, было выяснено, что занимающиеся женщины лучше воспринимают эти компоненты образа физического «Я», чем не занимающиеся. Это может являться положительным моментом в осознании своей телесности у данных женщин, так как в возрасте середины жизни физиологические основы их красоты начинают изменяться.

Для женщин зрелого возраста сложности в восприятии своей опорности могут быть связаны с возрастными физиологическими изменениями тела [10].

По коммуникативному компоненту образа физического «Я» не было получено достоверных отличий между занимающимися и не занимающимися фитнесом женщинами, это может быть связано с тем что «мягкие техники» не направлены на проработку коммуникации. По результатам факторного анализа можно сделать вывод, что в структуре образа физического «Я» у женщин разных возрастных групп, занимающихся «мягкими техниками» фитнеса, ведущие компоненты образа будут связаны с оценками телосложения. В группе женщин взрослого возраста акцентируются связи оценок телосложения и выразительного поведения, а у женщин зрелого возраста – телосложения и оформления внешнего облика. Возможно, для более молодых женщин, занимающихся «мягкими

техниками» фитнеса оценки телосложения сильнее связаны с оценками поведения, так как физиологически молодые женщины более энергичны и подвижны и акцентируют свое внимание на поведении. Занимающиеся женщины зрелого возраста оценивают телосложение во взаимосвязи с оформлением внешнего облика, что, возможно, связано как с желанием оставаться телесно привлекательной женщиной, так и с тем, что чрезмерное экспрессивное поведение уже не соответствует их возрасту.

Заключение.

Данное исследование показывает, что под влиянием занятий «мягкими техниками» фитнеса образы восприятия своей телесности у женщин взрослого и зрелого возрастов изменяются, приобретают положительные тенденции. Однако лишь немногие женщины выбирают в качестве инструмента взаимодействия с телом осознанные практики физической активности, которые помогают не только корректировать физические параметры, но и работать с психологическими установками в отношении тела. Арсенал таких техник постоянно расширяется; если раньше в качестве осознанной практики использовался только йога-подход, то за последние десятилетия появились техники, позволяющие как корректировать телесные параметры, так и осознавать телесные проявления, взаимодействие частей тела, координацию тела в пространстве, а также управлять своей гибкостью без вреда для организма. Изучение образов физического «Я», которые формируются в результате занятий такими узкоспециализированными практиками, может стать отдельным направлением для будущих научных исследований.

Результаты исследования могут быть использованы в программах осознанного фитнеса, а также в психокоррекционных и тренинговых мероприятиях по формированию положительного образа телесности у современных женщин в поздних периодах жизни [4].

Список литературы

1. Белогай К.Н. Образ тела женщин в период менопаузального перехода // Вестник Кемеровского государственного университета. 2018. № 4. С. 117–124. URL: <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2018-4-117-124>
2. Каминская Н.А., Айламазян А.М.. Исследования образа физического «Я» в различных психологических школах // Национальный психологический журнал. 2015. № 3(19). С. 45–55.
3. Лабунская В.А. Экспрессия человека: общение и межличностное познание. Ростов н/ Д. : Феникс, 1999. 608 с.
4. Лужбина Н.А., Скороглядова И.Г. Тело как ресурс совладания с психотравмирующей ситуацией // Психология экстремальных ситуаций: человек в меняющемся мире: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Барнаул, 28-29 ноября 2013 г.). Барнаул: Изд-во Алт.ун-та, 2014. С. 112–118.
5. Маховер К. Проективный рисунок человека. Пер. с англ. Ю.А. Васильевой. 3-е изд. М.: Смысл, 2003. 157 с.
6. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. Учебное пособие. СПб. : Речь, 2004. 392 с.
7. Остапенко Р.И. Многомерный анализ данных для психологов: учебно-методическое пособие. Воронеж. : ВГПУ, 2012. 72 с.
8. Петренко В.Ф. Основы психосемантики. 2-е изд. СПб. : Питер, 2005. 480 с.
9. Слободчиков В.И., Цукерман Г.А. Интегральная периодизация психического развития // Вопросы психологии. 1996. № 5. С. 38–50.
10. Чернышова О.И., Лужбина Н.А. «Мягкие техники» фитнеса: современный научно-практический подход в работе с телом / Материалы международной научно-практической онлайн конференции «Современные тренды в науке и образовании». Алматы: «Қыздаруниверситеті» баспасы, 2021. С. 319–322.
11. Gala-Alarcón P., Calvo-Lobo C., Serrano-Imedio A., Garrido-Marín A., Martín-Casas P., Plaza-Manzano G. Ultrasound Evaluation of the Abdominal Wall and Lumbar Multifidus Muscles in Participants Who Practice Pilates: A 1-year Follow-up Case Series. *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*. 2018. 41(5), 434–444. URL: <https://doi:10.1016/j.jmpt.2017.10.007> (дата обращения: 21.10.2021).
12. Gronesova P., Cholujova D., Kozic K., Korbuly M., Vlcek M., Penesova A., Imrich R., Sedlak K., Hunakova L. Effects of short-term Pilates exercise on selected blood parameters. *General Physiology and Biophysics*. 2018. 37(4), 443–451. URL: https://doi:10.4149/gpb_2018007 (дата обращения: 25.10.2021).
13. Hoffman J., Gabel F. The origins of Western mind-body exercise methods. *Physical Therapy Reviews*. 2015. 20(5-6), 315–324. URL: <https://doi.org/10.1080/10833196.2015.1125587> (дата обращения: 23.10.2021).
14. Kim S.T., Lee J.H. The effects of Pilates breathing trainings on trunk muscle activation in healthy female subjects: a prospective study. *Journal of Physical Therapy*

Science. 2017. 29(2). 194–197. URL: [https:// doi: 10.1589/jpts.29.194](https://doi.org/10.1589/jpts.29.194) (дата обращения: 21.10.2021).

15. Lim E.J, Park J.E. The Impacts of Pilates and Yoga on Health-Promoting Behaviors and Subjective Health Status. *International Journal of Environmental Research Public Health*. 2021. 18(7): 3802. URL: [https:// doi: 10.3390/ijerph18073802](https://doi.org/10.3390/ijerph18073802) (дата обращения: 23.10.2021).

References:

1. Belogaj K.N. *Образ тела женщин в период менопаузального периода* // *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta*. 2018. № 4. P. 117–124. URL: <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2018-4-117-124>

2. Kaminskaya N.A., Ajlamazyan A.M. *Исследования образа физического «Я» в различных психологических школах* // *Nacional'nyj psihologicheskij zhurnal*. 2015. № 3(19). P. 45–55.

3. Labunskaya V.A. *Экспрессия человека: общение и межличностное познание*. Rostov n/ D. : Feniks, 1999. 608 p.

4. Luzhbina N.A., Skoroglyadova I.G. *Тело как ресурс совладания с психотравмирующей ситуацией* // *Психология экстремальных ситуаций: человек в меняющемся мире: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Бarnaul, 28-29 ноября 2013 г.)*. Barnaul : Izd-vo Alt.un-ta, 2014. P. 112–118.

5. Mahover K. *Проективный рисунок человека*. Пер. с англ. YU.A. Vasil'evoj. 3-е изд. M.: Smysl, 2003. 157 p.

6. Nasledov A.D. *Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных*. Учебное пособие. SPb. : Rech', 2004. 392 p.

7. Ostapenko R.I. *Многомерный анализ данных для психологов: учебно-методическое пособие*. Voronezh. : VGPU, 2012. 72 p.

8. Petrenko V.F. *Основы психосемантики*. 2-е изд. SPb. : Piter, 2005. 480 p.

9. Slobodchikov V.I., Cukerman G.A. *Интегральная периодизация психического развития* // *Voprosy psihologii*. 1996. № 5. P. 38–50.

10. Chernyshova O.I., Luzhbina N.A. «*Мягкие техники*» фитнеса: современный научно-практический подход в работе с телом / *Материалы международной научно-практической онлайн-конференции «Современные тренды в науке и образовании»*. Almaty : «Kyzdaruniversiteti» baspasy, 2021. P. 319–322.

11. Gala-Alarcón P., Calvo-Lobo C., Serrano-Imedio A., Garrido-Marín A., Martín-Casas P., Plaza-Manzano G. *Ultrasound Evaluation of the Abdominal Wall and Lumbar Multifidus Muscles in Participants Who Practice Pilates: A 1-year Follow-up Case Series*. *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*. 2018. 41(5), 434–444. URL: [https://doi: 10.1016/j.jmpt.2017.10.007](https://doi.org/10.1016/j.jmpt.2017.10.007) (дата обращения: 21.10.2021).

12. Gronesova P., Cholujova D., Kozic K., Korbuly M., Vlcek M., Penesova A., Imrich R., Sedlak K., Hunakova L. *Effects of short-term Pilates exercise on selected*

blood parameters. *General Physiology and Biophysics*. 2018. 37(4), 443–451. URL: https://doi:10.4149/gpb_2018007 (data obrashcheniya: 25.10.2021).

13. Hoffman J., Gabel F. The origins of Western mind-body exercise methods. *Physical Therapy Reviews*. 2015. 20(5-6), 315–324. URL: <https://doi.org/10.1080/10833196.2015.1125587> (data obrashcheniya: 23.10.2021).

14. Kim S.T., Lee J.H. The effects of Pilates breathing trainings on trunk muscle activation in healthy female subjects: a prospective study. *Journal of Physical Therapy Science*. 2017. 29(2). 194–197. URL: <https://doi:10.1589/jpts.29.194> (data obrashcheniya: 21.10.2021).

15. Lim E.J, Park J.E. The Impacts of Pilates and Yoga on Health-Promoting Behaviors and Subjective Health Status. *International Journal of Environmental Research Public Health*. 2021.18(7): 3802. URL: <https://doi:10.3390/ijerph18073802> (data obrashcheniya: 23.10.2021).