

## РЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК ЗАСОБАМИ МЕНТАЛЬНОГО ФІТНЕСУ

**Тетяна Синиця**

*Полтавський національний технічний університет  
імені Юрія Кондратюка*

**Постановка проблеми.** На сьогоднішній день спостерігається тенденція погіршення рівня здоров'я та фізичної підготовленості населення. В умовах шкідливої екології, постійного стресу і гіподинамії боротьба за здоров'я людини стає важливим фактором, що визначає життя в сучасних умовах. Велику роль у цій боротьбі відводять оздоровчим видам рухової активності, покликаних задовольнити вимоги різних вікових верств населення. Для того, щоб мати міцне здоров'я, людина повинна займатися спортом, мати оптимальний рівень фізичної активності [1]. Тільки ті фізичні навантаження, які виконуються людиною мотивовано, свідомо, із бажанням, цікавістю й викликають позитивні емоції, принесуть відчутний ефект у зміцненні та збереженні здоров'я [2]. Тож вважаємо доцільним дослідження впливу занять ментальним фітнесом на емоційний стан жінок.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Звертаючи увагу на робочі будні, психічне навантаження, хвилювання за чоловіків та дітей, жінки у наш час мають не дуже стійкий емоційний стан. Тому у сучасних умовах життя зацікавленість до занять фітнесом є досить високою. Існує велика кількість досліджень, які стосуються впливу занять шейпінгом, степ-аеробікою, фітбол-аеробікою, аква-аеробікою, тощо на різні системи організму [3]. Окремі дослідники розкривають вплив занять пілатесом, йогою на фізичну підготовленість жінок різного віку. Проте не виявлено робіт, які б розкривали зміни в емоційному стані жінок першого зрілого віку під впливом занять ментальним фітнесом.

**Виклад основного матеріалу.** В останні роки особлива увага звертається на вивчення особливостей оздоровчих систем, заснованих на нерозривному поєднанні тіла і свідомості. У результаті інноваційного розвитку зазначених систем і методик, утворився відносно новий напрям оздоровчого

впливу на людину, який отримав назву «ментальний фітнес» [4]. Основним його призначенням є: покращення гнучкості та рухливості суглобів, зміцнення м'язів та зняття психоемоційного стресу. Крім того, фізична активність дозволяє підтримувати гарну фізичну форму, зміцнювати і зберігати здоров'я, бути впевненим у собі, а значить вести здоровий спосіб життя, перебувати в гармонії з собою і навколишнім середовищем.

Аналіз літературних джерел дозволив встановити, що до ментального фітнесу належать такі види рухової активності, як: пілатес, стертчинг, йога (фітнес-йога), тай-чі [5].

Заняття пілатесом спрямовані на підтримку оптимального рівня розвитку фізичних якостей, досягнення внутрішнього балансу, поліпшення самопочуття та психоемоційного стану тих, що займаються. Головна мета і завдання Пілатесу – це зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, зростання загальної та спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування постави та корекція вад статури, профілактика патологічних станів та профзахворювань, виховання естетичних навичок, психопрофілактика, психокорекція, набуття життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидії та опору стресам [5].

Виявлено помітний позитивний вплив занять за системою Пілатес на показники психоемоційного стану жінок середнього віку. Позитивний вплив регулярних занять за експериментальною програмою проявляється у жінок в формуванні потреби у приємному спілкуванні, позитивних емоціях, прагненні до гармонійного розвитку, бажанні брати активну участь у житті суспільства і бути щасливими [4].

Заняття стретчингом теж приносить свою користь: усунення напруги і больових відчуттів в різних частинах тіла за допомогою зняття м'язових і нервових блоків, омолодження тіла шляхом повернення йому природною гнучкості, завжди пряма постава і підтягнутий, стрункий вид, поліпшення настрою, підвищення самооцінки, відчуття комфорту і задоволення.

Йога створює ментальну чистоту і зосередженість, емоційний баланс, допомагає вилікуватися від ушкоджень, є хорошим способом досягти гарного здоров'я та самопочуття. Гармонізує розум і тіло. Фактично йога є медитацією, оскільки її головна мета – досягти єдності розуму, тіла і духу – стану блаженства. Медитативна практика йоги допомагає відшукати емоційний

баланс через відстороненість. Це означає, що медитація створює умови, в яких зовнішні чинники не мають на вас впливу.

У процесі тренувань людина вчиться регулювати свої дії на основі зорових, дотикових, м'язово-рухових і вестибулярних відчуттів, розвивається рухова пам'ять, мислення, воля і здатність до саморегуляції психічних станів. Тобто, у процесі тренування людина вчиться краще управляти своїми емоціями, а також використовувати навички саморегуляції у різних сферах життя.

Дослідження тривало чотири місяці з вересня до грудня. Було сформовано дві групи: основна група (ОГ), до якої було віднесено 24 жінки першого зрілого віку, що відвідували заняття з ментального фітнесу за експериментальною програмою двічі на тиждень тривалістю по 60 х в. До складу другої – контрольної групи (КГ) ввійшло 23 жінки того ж віку, які займалися самостійно плаванням у басейні теж двічі на тиждень по 60 х в. Заняття містилися вправи, які виконуються у середньому темпі та несуть різносторонній вплив на м'язову систему та суглоби.

Наприкінці дослідження проводилося тестування досліджуваних для визначення рівня емоційного стану жінок. Питання стосувалися: наявності відчуття невпевненості в собі; дратівливості чи байдужості стосовно чинників, які відволікають увагу; достатньої енергії, коли вона необхідна; доведення до кінця розпочатої справи; визначення наявності пригнічених станів. Результати тестування оцінювалися в балах.

Аналіз отриманих результатів дослідження дозволив зробити такі висновки: переважна більшість досліджуваних ОГ мають стійкий емоційний стан – 83,3%. Помірний емоційний стан був наявний у решти – 16,6% жінок. Результати учасниць КГ показали, що більшість опитуваних (47,8%) мають помірний емоційний стан, нестійкий стан спостерігається у 34,8% досліджуваних, у решти – 17,4% жінок зафіксовано стійкий емоційний стан.

**Висновки.** Проведене дослідження дозволило встановити, що ментальний фітнес має позитивний вплив на здоров'я жінок, особливо на регулювання їх емоційного стану. Заняття ментальним фітнесом допомагають справлятися з жорстокістю і агресією, після них зникає злість, роздратування, агресія. Крім того, вправи виконуються у повільному темпі, передбачають налаштування думок на приємні події, вимагають максимального зосередження, що дозволяє розслабитися, заспокоїтися, відновити душевні сили

і свій емоційний стан. Регулярні заняття призводять до душевної рівноваги, зменшують нервовість і покращують настрій, про що свідчать результати проведеного дослідження.

#### *Література:*

1. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, Г. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград : ВГАФК, 2004. – 124 с.
2. Данилевич М. В. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на фізичний стан жінок / М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська, І. А. Веретко // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Львів, 2006. – С. 44–48.
3. Иваненко О. А. Влияние занятий фитнесом на физическое состояние и мотивацию женщин / О. А. Иваненко // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 1. – С. 32–35
4. Ментальный фитнес [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://business71.ru/article/367>
5. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, 2011. – 236 с.

### МІЛІТАРІ ФІТНЕС ЗА ВЕРСІЄЮ ICIPS: ІСТОРІЯ ФОРМУВАННЯ ТА СУЧАСНИЙ ЗМІСТ

**Ольга Жданова<sup>1</sup>, Любов Чеховська<sup>1</sup>, Ірина Цибик<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Львівський державний університет фізичної культури,*

<sup>2</sup>*Фітнес клуб «Step up»*

Теперішня ситуація в Україні сприяє популяризації тих видів фітнесу, які своїм змістом відображають військову тематику. Сучасне життя ставить людині високі вимоги до фізичної і психологічної підготовки. Саме тому, актуальним і модним стає мілітарі-фітнес (або військовий фітнес) – новий напрям у фітнесі, у якому використовуються засоби армійської фізичної підготовки.

Унікальні методики мілітарі-фітнесу дозволять учасникам занять успішно вирішувати завдання сьогодення і бути готовим до сучасного ритму життя та різних його аспектів.