**Сравнительные характеристики компонентов образа физического «Я» женщин разных возрастных групп, занимающихся «мягкими техниками» фитнеса**

***Чернышова Ольга Ивановна***

*аспирант*

*Алтайский государственный университет,*

*институт психологии, Барнаул, Россия*

*E-mail:* [*chernyshova82@mail.ru*](mailto:chernyshova82@mail.ru)

В различные периоды жизни женщины обостряется важность осмысленности выбора инструментов преобразования своего физического тела, и тем самым качественной трансформации образа физического «Я» в соответствии с актуальными жизненными обстоятельствами [1, 2]. Многие женщины обращают свои взоры на «мягкие техники» фитнеса (пилатес, йога, бодифлекс, стретчинг и др.), как на инструмент преобразования своего внешнего облика, поведения и самоотношения [3].

Задачей нашего исследования являлось выявление и уточнение компонентов образа физического «Я» женщин, занимающихся «мягкими техниками» фитнеса, а также сравнение компонентов образа физического «Я» данных женщин в их взаимосвязи с возрастными различиями.

Для проведения исследования нами были сформированы четыре группы женщин с учетом возрастных отличий. Две из указанных групп составили женщины в возрасте 30-45 лет, в две другие вошли женщины 45-60 лет соответственно. В группу женщин в возрасте 30-45 лет, занимающихся «мягкими техниками» фитнеса не менее полугода, вошли 20 человек; 20 женщин этого же возраста, не занимающихся фитнесом, составили группу контроля. Группу женщин 45-60 лет, занимающихся «мягкими техниками» фитнеса не менее полугода, составили 18 человек, столько же вошли в группу контроля.

Исследование осуществлялось с помощью шкалированного опросника В.А. Лабунской «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» (в модификации Н.А. Лужбиной), что позволило нам выявить различия в оценке компонентов образа физического «Я» женщин, занимающихся «мягкими техниками» фитнеса, а также составить и рассмотреть факторную модель данного образа.

Для математико-статистической обработки данных применялся непараметрический U-критерий Манна-Уитни, факторный анализ с использованием программы IBM SPSS Statistics Version 23.0.

В результате проведенного исследования было установлено, что для группы женщин в возрасте 30-45 лет, занимающихся «мягкими техниками» фитнеса, наблюдается статистически установленная удовлетворенность образом физического «Я» в отношении параметров «лицо», «телосложение», «оформление внешнего облика», «выразительное поведение» по сравнению с контрольной группой женщин этого возраста. Отличий в удовлетворенности женщинами компонентами образа физического «Я» по шкале «оценка отраженного внешнего облика», кроме пункта «я люблю показывать другим людям свои фотографии» обнаружено не было.

Факторный анализ позволил нам выявить три фактора в оценках образа физического «Я» женщин данного возраста, занимающихся «мягкими техниками» фитнеса. Матрица первого фактора включает компоненты образа, связанные с оценкой телосложения и внешнего облика, матрица второго фактора – компоненты, связанные с оценками лица, внешнего облика и поведения, матрица третьего фактора – компоненты, связанные с оценками лица и поведения. Факторный анализ показал также наличие внутренних связей в оценке таких компонентов образа как «сексуальность», «женственность» и «привлекательность для противоположного пола» по лицу и поведению в структуре выделенных факторов.

Для групп женщин в возрасте 45-60 лет нами также был проведен анализ в оценке различий удовлетворенности компонентами образа физического «Я». Детализированное исследование совокупностей данных показало наличие различий по шкале «телосложение», а также по таким пунктам опросника, как «хорошо сложенное лицо», «привлекательное тело», «хорошо сложенное тело», «здоровое тело», «сексуальное тело», «привлекательное для противоположного пола тело», «женственное тело», «притягивающий внешний облик», «приятный внешний облик», «женственное поведение».

Проведенный факторный анализ совокупности показателей для данной возрастной группы женщин, занимающихся «мягкими техниками» фитнеса, позволил нам выявить три фактора, объединяющих компоненты образа физического «Я». В матрице первого фактора преобладают компоненты образа, связанные с оценками лица, а также женственного, сексуального и привлекательного для противоположного пола поведения. Заслуживает внимания тот факт, что данный фактор также содержит компоненты «женственное лицо», «сексуальное лицо» и «привлекательного для противоположного пола лицо». В матрице второго фактора содержатся компоненты образа, связанные с оценками телосложения и внешнего облика, в матрице третьего – компоненты, указывающие на оценки образа с позиции ухоженности и здоровья («здоровое лицо», «ухоженное лицо», «здоровое тело», «ухоженное тело»).

По результатам проведенного исследования мы можем утверждать, что занятия «мягкими техниками» фитнеса положительным образом влияют на удовлетворенность женщинами разных возрастных групп компонентами своего образа физического «Я». Это может быть связано с тем, что особенностью данных техник фитнеса является акцент на проработке глубоких стабилизирующих мышц кора и пресса [4]. Занятия также способствуют нормализации выделения женских половых гормонов у занимающихся женщин [5], что, возможно, положительно сказывается на удовлетворенности данных женщин, такими компонентами своего образа физического «Я» как «сексуальность», «привлекательность для противоположного пола» и «женственность».

**Литература**

1. Лужбина Н.А., Шевелева И.В. Гендерные особенности образа физического Я женщин среднего возраста // Сборник научных статей международной конференции «Ломоносовские чтения на Алтае: фундаментальные проблемы науки и образования», Барнаул, 20-24 октября, 2015. Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2015. С. 1948-1953.
2. Лужбина Н.А., Шевелева И.В. Особенности образа физического Я женщин среднего возраста в контексте гендерной идентичности // Человек в трудной жизненной ситуации: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Барнаул, 28 ноября 2014 г.) / под ред. Н.З. Кайгородовой. Барнаул: Изд-во Алт. Ун-та, 2015. С. 144-151.
3. Чернышова О.И., Лужбина Н.А. Образ физического «Я» женщин зрелого возраста: постановка проблемы // «Мой выбор – наука!»: сборник материалов VI региональной молодежной конференции, XLVI научной конференции студентов, магистрантов, аспирантов и учащихся лицейных классов. Барнаул: АлтГУ, 2020. –1 CD-R (26 Мб). С. 1027-1032.
4. Gala-Alarcón, Calvo-Lobo, Serrano-Imedio, Garrido-Marín, Martín-Casas, Plaza-Manzano.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 & Physiological Therapeutics.2018.41(5):434-444. https://doi: 10.1016/j.jmpt.2017.10.007
5. Gronesova, P., Cholujova, D., Kozic, K., Korbuly, M., Vlcek, M., Penesova, A., Imrich, R., Sedlak, J., Hunakova, L. (2018). Effects of short-term Pilates exercise on selected blood parameters. General Physiology and Biophysics.2018.37(4): 443-451. https://doi:10.4149/gpb\_2018007