

УДК 796.412+796-055.2

Е. Врублевский, А. Скидан
Зеленогурский университет, г. Польша
Гомельский государственный
университет имени Ф. Скорины, г. Беларусь

ОПТИМИЗАЦИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ШЕЙПИНГОМ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ИХ ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ

Мета статті – розробити й експериментально обґрунтувати методіку оздоровчих занять шейпінгом для жінок зрілого віку з урахуванням їх гендерної ідентичності. Методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, антропометричні вимірювання, методи математичної статистики. Результати дослідження: сприятлива динаміка фізичного розвитку та психологічного стану жінок. Практичне значення одержаних результатів: застосування та впровадження в тренувальний процес жінок, які займаються шейпінгом. Висновки: оптимізація психофізичного стану жінок. Перспективи подальших досліджень: вивчення методіки гендерної диференціації на функціональні системи організму жінок у процесі занять шейпінгом.

Ключові слова: гендерна ідентичність, жінки, зрілий вік, шейпінг, шейпінг-програми, оздоровчі заняття, фізичний розвиток, психологічний стан.

Постановка проблеми. На рубеже 70-80-х годов XX века в поле общественных наук начало формироваться новое научное направление – гендерные исследования. Предметом этих исследований явился анализ общего и различного в восприятии действительности и социальном поведении мужчин и женщин. Эти общность и различия стали связывать не с физиологическими особенностями лиц мужского и женского пола, а с распространенными в каждой конкретной культуре представлениями о том, как следует вести себя мужчинам и женщинам [4, 416]. Становление гендерных исследований по большому счету означает введение «женской проблематики» во все отрасли общественных наук. Оно происходило во многом под давлением мощного женского движения 70-х годов XX века, настойчиво добивавшегося общей переоценки роли женщин в развитии человечества, его культуры и истории [3, 42].

На современном историческом этапе перед множеством женщин встает вопрос, каким образом они могут в обществе отстаивать собственные интересы и наиболее конструктивно использовать свои возможности для личного развития. Большое количество женщин делает попытки воспользоваться новыми возможностями для самореализации. При этом неудачные попытки часто вызывают у женщин сложные негативные чувства. Использование старых форм социального поведения также не всегда приносит им эмоциональное удовлетворение [8, 319].

В процессе своего воспитания женщины формируют определенные представления о себе и о дозволенном. От этого зависит, смогут ли они

воспользоваться предоставленными им в настоящее время новыми возможностями, не испытывая при этом чувство вины и тревоги. В нашем обществе, наряду с элементами обновления и освобождения личности, мы наблюдаем множество негативных факторов, влияющих на гендерную идентификацию [9, 167].

Постепенное ускорение социального времени, усложнение форм социальной жизнедеятельности, соответствующее изменение окружающей природной среды, увеличение количества стрессогенных факторов и т. п., способствовали активному размыванию полоролевых стереотипов [4, 416]. Очевидно, что глобальные трансформационные процессы в современном обществе характеризуются изменением традиционной гендерной культуры. На наших глазах происходит изменение культурных стереотипов мужского и женского поведения, общественное производство меньше подчиняется делению на мужские и женские сферы деятельности. Массовый приход женщин в мужские профессии – характерное для нашего времени явление [14, 143].

Современная женщина стремится отойти от традиционно закрепившейся в социальном сознании женской роли. Все чаще, типично женские, фемининные черты начинают восприниматься как несоответствующие современному стилю поведения женщины. Для социально активной женщины становятся характерными такие тенденции, как: отказ от материнства, роли хозяйки, ориентация на роль гражданки, профессионала [6, 368]. Выстраивается определенный тип личности женщины, который проявляется в соответствующей модели поведения.

Анализ актуальных исследований. Вопросы гендерной идентификации и дифференциации, привлекающие в последнее время все больший круг исследователей, находят отражение в педагогических исследованиях, обогащая арсенал направлений и содержание современной педагогики [16, 64].

Все чаще можно слышать мнение о необходимости включения в сферу физической культуры гендерного компонента. Соответственно, занятия по физической культуре, опираясь на гендерный подход, должны строиться с учетом гендерной идентичности занимающихся, актуализируя их гендерные роли, посредством ориентации на предпочитаемые виды двигательной активности, с помощью которых закрепляются модели поведения и личностные качества формирующие гендер [7, 680].

Соблюдение принципа индивидуализации – одно из главных требований оздоровительной тренировки [1, 275; 5, 139]. Многими авторами отмечается, что индивидуальный подход должен учитывать не только физиологическую, но и психологическую сторону. Индивидуальные различия человека, проявляющиеся в его психической деятельности и поведении, обусловлены как наследственностью, так и его жизненным

опытом, приобретённым в результате обучения и воспитания, т.е. индивидуальность, личность представляет единство природного и социального [11, 6; 12, 384; 15, 192].

Здоровье исторически всегда признавалось одной из важнейших жизненных ценностей. В настоящее время особую актуальность приобрела проблема обеспечения высокого уровня здоровья женщин. Причём постоянно активно проявляется аспект личностно-индивидуального стремления женщин к хорошему здоровью, связанное с потребностью их к самоутверждению и самовыражению [14, 143].

В связи с этим возникла необходимость поиска способов индивидуализации процесса оздоровления женщин и современных продуктивных оздоровительных технологий.

Будучи достаточно молодой и наукоемкой оздоровительной технологией, система шейпинга динамично развивается, не только давая теоретические и экспериментальные результаты, позволяющие обоснованно ответить на целый ряд вопросов, связанных с оздоровительной физической культурой, но и порождая некоторые новые проблемы, требующие разрешения. Одной из них является проблема учета гендерной идентичности женщин в процессе оздоровительных занятий шейпингом.

По утверждению специалистов [2, 45; 5, 139; 11, 6; 13, 71; 15, 192] современный шейпинг используя богатство средств и методов, дает возможность решать задачи физического, духовного и эстетического совершенствования женщин.

Цель работы – разработать и экспериментально обосновать методику оздоровительных занятий шейпингом для женщин зрелого возраста с учетом их гендерной идентичности.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Определить гендерную идентичность женщин зрелого возраста, занимающихся шейпингом.
2. Разработать дифференцированную методику занятий шейпингом для женщин зрелого возраста с учетом их гендерной идентичности и определить её эффективность.
3. Апробировать эффективность разработанной оздоровительной методики занятий шейпингом на физическое и психологическое состояние женщин зрелого возраста с разной гендерной идентичностью.

Методы и материал исследования. Анализ научно-методической литературы проводился с целью выяснения существующих взглядов на исследуемую проблему, касающуюся индивидуализации процесса оздоровления женщин.

Исследование проводилось на базе Гомельского физкультурно-оздоровительного центра с участием женщин разного социального статуса

занимаючихся шейпингом. В исследовании принимали участие 75 женщин в возрасте от 22 до 50 лет. Педагогический эксперимент проводился в течение одиннадцати месяцев занятий.

Для установления типа гендерной идентичности женщин, занимаючихся шейпингом, было проведено стандартизированное тестирование по методике S. Bem [17, 164] «Маскулинность-андрогинность-феминность». Основным индекс (IS) определялся по соответствующей формуле. Величина индекса IS в пределах от -1 до +1 свидетельствует об андрогинности, меньше -1 ($IS < -1$) – о маскулинности, больше +1 ($IS > +1$) – о феминности. Выявляемый в результате индекс (IS) указывает степень соответствия ответов респондента наиболее типичным для мужчин или женщин в нашей культуре.

На первом этапе экспериментального исследования нами установлено процентное соотношение женщин-респондентов, занимаючихся шейпингом маскулинного, андрогинного и феминного типов (табл. 1).

Таблица 1

Состав гендерной идентичности испытуемых женщин, занимаючихся шейпингом (по методике S. Bem, 17)

Типы гендерной идентичности	Количество испытуемых (n=75)	Процент испытуемых (%)
Маскулинная идентичность	37	49
Андрогинная идентичность	25	34
Феминная идентичность	13	17

В последние годы многие ученые высказывают мнение о том, что среди современных женщин выражены признаки, свидетельствующие о большей маскулинности [6, 368; 7, 680; 8, 319]. Данный факт подтверждается и в настоящем исследовании. На основании анализа данных, приведенных в таблице 1, можно констатировать, что опрошенные «шейпинг-группы» женщин распределились по трем подгруппам маскулинных, андрогинных и феминных личностей.

Выявлено, что лишь 17 % женщин, желающих заниматься шейпингом с феминной гендерной идентичностью. Большая часть женщин, демонстрируют тенденцию к маскулинной (49 %) и андрогинной идентичности (34 %). Следовательно, в группах шейпинга наблюдается трехтипная разнородность контингента занимаючихся женщин по гендерным (психологическим) особенностям личности.

Метод антропометрии использовался для выявления уровня физического развития женщин, занимаючихся шейпингом при формировании однородных групп во время проведения педагогического эксперимента. Также, по динамике изменений антропометрических показателей, оценивалась эффективность влияния занятий шейпингом на организм женщин в процессе педагогического эксперимента.

Тестирование проводилось по методике, предложенной авторами системы шейпинг В. И. Прохорцевым [13, 71].

Антропометрия включала: а) измерение массы и длины тела (кг); б) определение обхватных размеров тела (см): О1 - запястья, О2 – шеи, О3 – груди сверху, О4 – груди, О5 – талии, О6 – ягодиц, О7 – бедра, О8 – голени, О9 – щиколотки, О10 – плеча; в) замеры кожно-жировых складок (мм): С1 – на кисти, С2 – на предплечье, С3 – на плече спереди, С4 – на животе сверху, С5 – на животе снизу, С6 – на плече сзади, С7 – на спине сверху, С8 – на спине снизу, С9 – на боку, С10 – на бедре сзади, С11 – на бедре сбоку, С12 – на бедре внутри, С13 – на бедре спереди, С14 – на голени.

Использовались общепринятые методы математической статистики. Достоверность различий между средними величинами определялась по t-критерию Стьюдента.

На втором этапе экспериментального исследования все женщины были разделены на относительно равноценные группы: контрольную (n=38) и экспериментальную (n=37) группы женщин, с разной гендерной идентичностью.

В контрольной группе (КГ) женщин занятия проводились по классической шейпинг-программе (шейпинг-классик). В ней занятия проводились только с использованием классического шейпинга по стандартным видео-программам.

В экспериментальной группе (ЭГ) была предложена разработанная нами методика, основанная на дифференцированном распределении нагрузки в зависимости от типов гендерной идентичности женщин.

Занятия шейпингом в обеих группах проводились три раза в неделю по 60 минут.

Особенность проведения экспериментальной методики заключалась в разработке трех видов комплексов упражнений, различных по направлению и интенсивности воздействия, в каждой условно-выделенной подгруппе гендерной идентичности женщин. При этом направленность и интенсивность нагрузки экспериментальной программы в комплексах подбирались в зависимости от типа гендерной идентичности женщин.

Первый комплекс упражнений для использования на занятиях с женщинами маскулинного типа – преимущественно упражнения в медленном темпе с отягощениями, направленность нагрузки для наращивания тонуса мышечной массы.

Второй комплекс упражнений для использования на занятиях с женщинами феминного типа – преимущественно упражнения в быстром темпе без отягощений, направленность нагрузки для сжигания жировой массы.

Третий комплекс упражнений для андрогинных женщин – упражнения выполняются в среднем темпе с комплексной направленностью занятий.

Експериментальні заняття шейпингом проводились в організованому режимі в спортивному залі зі спеціальним обладнанням. Умовно сформовані експериментальні підгрупи жінок (за типом гендерної ідентичності) займалися одночасно, але кожна в своєму двигальному секторі з відео-інструктором.

Оцінка ефективності занять здійснювалася на основі визначення різниць в показателях фізичного і психоемоціонального тестування до початку експерименту і в ході одинадцяти місяців занять.

Результати дослідження і їх обговорення. Структура практичного розділу занять шейпингом в експериментальній групі включала виконання вправ, розділених на 11 блоків (серій) – для послідовного проработу окремих м'язових груп (табл. 2).

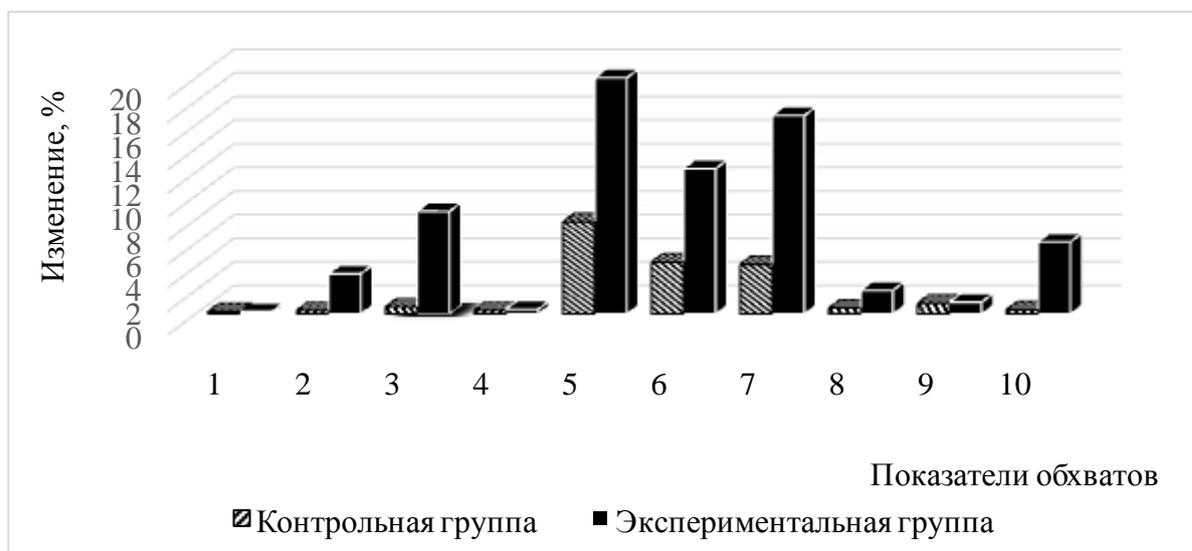
Таблиця 2

Структура занять шейпингом в експериментальній групі

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ			
Блоки, направленні на проработу м'язових груп		Продовжителітьність (мін)	Частина заняття
1	Разминка	10	I Вводная
2	Бедро (спереди)	4	II Основная
3	Бедро (сзади)	4	
4	Бедро (внутри)	4	
5	Бедро (сбоку)	4	
6	Ягодичные м'язи	4	
7	Пресс (сверху)	4	
8	Пресс (снизу)	4	
9	Область талии	4	
10	Индивидуальный блок - первая зона - вторая зона - третья зона	4 4 4	III Дополнительная
11	Заминка	6	IV Заключительная

Аналіз даних, отриманих в початку первинного дослідження, показав, що жінки контрольної і експериментальної груп на початку експерименту не мають статистично достовірних різниць (для 5 % рівня значимості) за більшістю досліджуваних показників, що забезпечило проведення об'єктивного педагогічного експерименту.

Оцінка фізичного розвитку жінок контрольної і експериментальної груп оцінювалася за відсотковим зміні показників після експерименту (рис. 1 і 2).



Условные обозначения: 1 – обхват запястья; 2 – обхват шеи; 3 – обхват груди сверху; 4 – обхват груди снизу; 5 – обхват талии; 6 – обхват бёдер; 7 – обхват бедра; 8 – обхват голени; 9 – обхват щиколотки; 10 – обхват плеча.

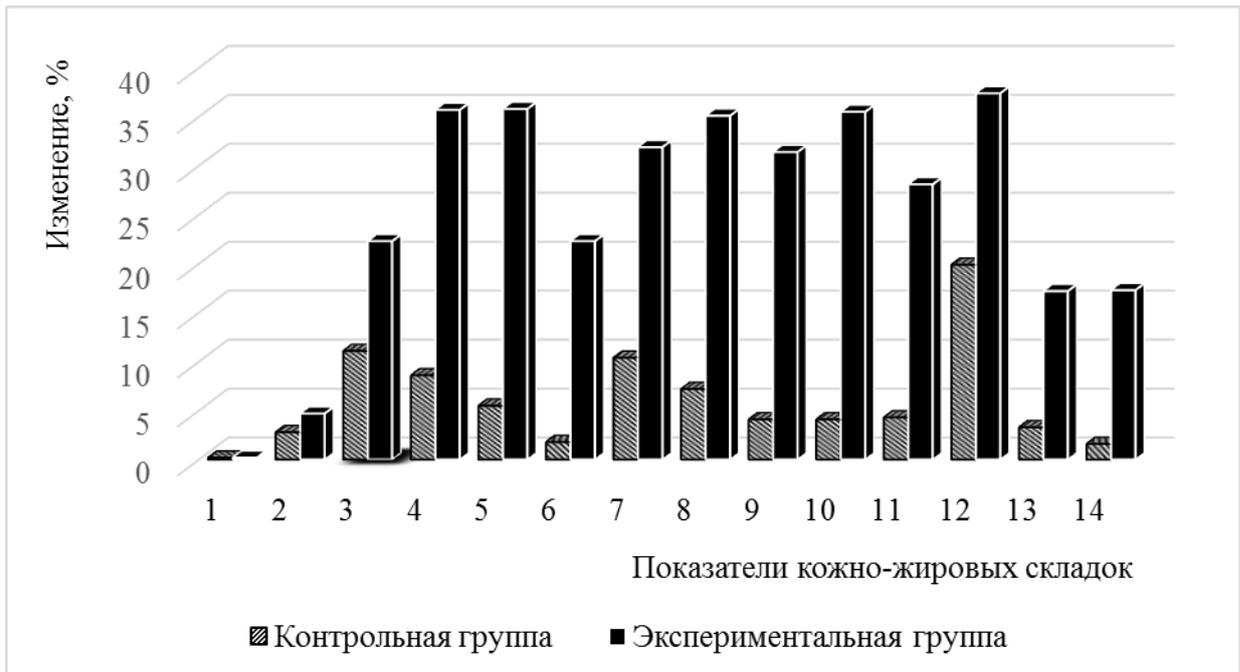
Рис. 1. Изменение показателей обхватов тела женщин КГ и ЭГ после эксперимента, %.

По окончании педагогического эксперимента установлено выраженное преимущество женщин экспериментальной группы по показателям физического развития.

В результате проведенного педагогического эксперимента в экспериментальной группе наблюдаются статистически достоверные изменения следующих обхватных показателей: обхвата груди (O3) ($p < 0,05$), обхвата талии (O5) ($p < 0,05$), обхвата ягодиц (O6) ($p < 0,05$), обхвата бедра (O7) ($p < 0,05$) и обхвата плеча (O10) ($p < 0,05$). Так, изменение обхвата талии составило 20,2 %, обхвата ягодиц – 12,3 %, обхвата бедра – 16,8 %, обхвата груди сверху – 8,7 %, обхвата плеча – 6,1 %.

Из рисунка видно, что если в экспериментальной группе к концу исследования обнаружены достоверные изменения обхватных размеров, за исключением обхватов запястья (O1), обхвата шеи (O2), голени (O8) и щиколотки (O9), то в контрольной группе эти изменения оказались незначимы и статистически недостоверными ($p > 0,05$), за исключением обхвата талии, где изменение данного показателя составило 7,8 % ($p < 0,05$).

Аналогичная закономерность наблюдается и в динамике показателей кожно-жировых складок.



Условные обозначения: 1 – тыльная сторона кисти; 2 – предплечье; 3 – плечо спереди; 4 – живот сверху; 5 – живот снизу; 6 – плечо сзади; 7 – спина сверху; 8 – спина снизу; 9 – туловище сбоку; 10 – бедро сзади; 11 – бедро сбоку; 12 – бедро внутри; 13 – бедро спереди; 14 – голень.

Рис. 2. Изменение показателей кожно-жировых складок тела женщин КГ и ЭГ после эксперимента, %.

Так, динамика показателей кожно-жировых складок, представленная на рисунке 2, указывает на статистически достоверное уменьшение в экспериментальной группе толщины практически всех исследуемых кожно-жировых складок. В частности, эти изменения составили: на животе сверху (С4) – 35,7 % ($p < 0,05$), на животе снизу (С5) – 35,5 % ($p < 0,05$), на спине сверху (С7) – 31,9 %, ($p < 0,05$), на спине снизу (С8) – 35,1 % ($p < 0,05$), на туловище сбоку (С9) – 31,4 % ($p < 0,05$), на бедре сзади (С10) – 35,5 % ($p < 0,05$), на бедре сбоку (С11) – 28,1 % ($p < 0,05$), на бедре внутри (С12) – 37,4 % ($p < 0,05$) и на бедре спереди (С13) – 17,2 % ($p < 0,05$).

В отличие от экспериментальной, в контрольной группе произошедшие изменения толщины кожно-жировых складок незначимы, однако, также наблюдается тенденция к их уменьшению. Об этом свидетельствует достоверное ($p < 0,05$) снижение общего количества жира (жировой компонент) в организме женщин этой группы на 13,7 %. В то же время, в экспериментальной группе снижение процентного содержания жира у женщин более значительно – 18,7 % ($p < 0,05$).

Анализ вышеизложенных изменений показателей физического развития свидетельствует, что применение дифференцированной методики занятий шейпингом с учетом гендерной идентичности для экспериментальной группы оказалось более эффективным. Последнее

отражается и в более выраженном снижении массы тела испытуемых женщин на 15,0 %, в то время как в контрольной группе снижение данного показателя составило 6,4 %.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента, дают основание утверждать, что разработанная методика дифференцированных шейпинг – программ, основанных на учете гендерной идентификации женщин оказалась более эффективной, чем общепринятая.

Исследование психического состояния женщин проводилось с помощью методики, разработанной Н. А. Курганским [10, 44], посредством которой оценивались психическая активация, интерес, эмоциональный тонус, напряжение и комфортность (табл. 3).

В результате исходного психологического тестирования женщин, было выявлено, что обе группы (КГ и ЭГ) имели среднюю степень выраженности во всех исследуемых нами психологических состояниях. Отметим, что статистически достоверные различия отсутствуют ($p > 0,05$).

Таблица 3

Динамика показателей психического состояния женщин экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп в процессе педагогического эксперимента ($X \pm m$)

Психические состояния	До эксперимента		После эксперимента		p
	КГ (n=38)	ЭГ (n=37)	КГ (n=38)	ЭГ (n=37)	
<i>Психическая активация</i>	10,2±0,5	11,0±0,5	9,0±0,6	8,7±0,5	>0,05
Степень выраженности	средняя	средняя	средняя	средняя	
<i>Интерес</i>	11,6±0,3	12,0±0,6	9,4±0,4	8,8±0,5	>0,05
Степень выраженности	средняя	средняя	средняя	средняя	
<i>Эмоциональный тонус</i>	9,4±0,4	10,0±0,3	12,1±0,5	7,1±0,4	<0,05
Степень выраженности	средняя	средняя	средняя	высокая	
<i>Напряжение</i>	13,5±0,6	12,5±0,4	10,1±0,5	7,9±0,6	<0,05
Степень выраженности	средняя	средняя	средняя	низкая	
<i>Комфортность</i>	9,2±0,5	10,1±0,5	8,7±0,3	7,2±0,4	<0,05
Степень выраженности	средняя	средняя	средняя	высокая	

По окончании педагогического эксперимента в динамике психического состояния женщин экспериментальной группы наблюдались положительные изменения по всем показателям. Средней степени выраженности в конце эксперимента соответствовали показатели психической активации и интереса, которые снизились на 20,9 % и на 26,6 % соответственно ($p < 0,05$). Высокой степени выраженности соответствовали показатели эмоционального тонуса и комфортности, которые снизились на 29,0 % и на 28,7 % ($p < 0,05$). Показатель напряжения снизился на 36,8 % и стал соответствовать низкой степени выраженности.

В результате психологического тестирования выявлена положительная динамика всех психических состояний у женщин ЭГ, что свидетельствует об эффективности применения предложенной оздоровительной методики.

Сравнительный анализ конечных средних показателей психического состояния женщин выявил, что в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, улучшились такие показатели, как эмоциональный тонус – на 41,3 %, напряжение – на 21,7 %, комфортность – на 17,2 % ($p < 0,05$). Следовательно, можно заключить, что экспериментальная методика более положительно воздействует на психическое состояние женщин.

Выводы и перспективы дальнейших научных исследований. В результате проведенного педагогического эксперимента в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, при относительно одинаковом уровне физического и психического состояния, отмечается более интенсивная, положительная динамика по исследуемым показателям. Результаты проведенных исследований определили возможность составления тренировочных программ различной направленности и интенсивности для женщин зрелого возраста, занимающихся шейпингом, с учетом гендерной идентичности.

Следовательно, применение экспериментальной методики занятий шейпингом, с учетом типа гендерной идентичности женщин, позволило улучшить телосложение женщин и оптимизировать психологическое состояние, что положительно повлияло на процесс их адаптации к условиям жизни.

Таким образом, полученные в педагогическом эксперименте результаты позволяют предположить возможность наличия гендерной (психологической) дифференциации женщин при начальном формировании шейпинг-групп, планировании и составлении тренировочных шейпинг-программ для успешности и комфортности в достижении оздоровительных целей женщин зрелого возраста.

Гендерный подход выступает фактором индивидуализации в процессе физкультурно-оздоровительных занятий шейпингом, он повышает заинтересованность в нем, способствуя формированию гармоничного единства телесного и духовного начала занимающихся.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в целенаправленном изучении влияния занятий шейпингом по методике гендерной дифференциации на различные функциональные системы организма женщин зрелого возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

2. Борилкевич В. Е. Об идентификации понятия «фитнес» / В. Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 45.
3. Воронцов Д. В. Социальная психология пола: метод. указания к спецкурсу «Основы гендерной психологии» / Д. В. Воронцов. – Ростов н/Д, 2005. – 42 с.
4. Воронина О. А. Теория и методология гендерных исследований: курс лекций / О. А. Воронина. – М. : МЦГИ, 2001. – 416 с.
5. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград, 2001. – 139 с.
6. Здравомыслова Е. А. Социальное конструирование гендера, как феминистская теория / Е. А. Здравомыслова, А. А. Темкина // Женщина. Гендер. Культура. – М. : МЦГИ, 1999. – 368 с.
7. Ильин Е. П. Пол и гендер / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2010. – 680 с.
8. Кон И. С. Этнические стереотипы мужского и женского поведения / И. С. Кон. – М. : Наука, 1991. – 319 с.
9. Клецина И. С. Гендерная идентичность и права человека: психологический аспект / И. С. Клецина, О. Ю. Малинова, А. Ю. Сунгурова // Права человека и проблемы идентичности в России и в современном мире. – СПб. : Норма, 2005. – С. 167–184.
10. Курганский Н. А. Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности / Н. А. Курганский, Т. А. Немчин // Практикум по экспериментальной и прикладной психологии : учеб. пособие. – Л. : Ленинградский ун-т, 1990. – С. 44–50.
11. Лисицкая Т. С. Принципы оздоровительной тренировки: Фитнес / Т. С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 8. – С. 6–14.
12. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д : Финикс, 2002. – 384 с.
13. Прохорцев И. В. Шейпинг – высокая технология в социальных программах для женщин / И. В. Прохорцев. – СПб : СМАРТ, 1989. – 71 с.
14. Тупицина И. А. Гендерные стереотипы и жизненный путь человека / И. А. Тупицина / под ред. И. С. Клецина // Практикум по гендерной психологии. – СПб. : Питер, 2003. – С. 143–153.
15. Томас Г. Фитнес – программа для индивидуального типа фигуры / Г. Томас. – М. : «ЭКМО-Пресс», 2002. – 192 с.
16. Шустова Л. П. К проблеме формирования гендерной идентичности / Л. П. Шустова // Психолого-педагогические исследования в системе образования : матер. Всес. науч.-практ. конф. – М. : Образование, 2005. – Ч. 7. – С. 64–68.
17. Bem S. L. Sex-role adaptability: The consequence of psychological androgyny / S. L. Bem // J. of Personality and Social Psychology. – 1977. – Vol. 31. – PP. 634–643.

РЕЗЮМЕ

Врублевский Е., Скидан А. Оптимизация психофизического состояния женщин в процессе занятий оздоровительным шейпингом на основе учета их гендерной идентичности.

Цель: разработать и экспериментально обосновать дифференцированную методику оздоровительных занятий шейпингом для женщин зрелого возраста. Методы: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения и эксперимент, антропометрические измерения, методы математической статистики. Результаты исследования: благоприятная динамика физического развития и психологического состояния женщин. Практическое значение исследования: применение и внедрение инновационной методики для женщин, занимающихся шейпингом. Выводы: оптимизация психофизического состояния женщин. Перспективы

дальнейших исследований: изучение методики гендерной дифференциации на функциональные системы организма женщин в процессе занятий шейпингом.

Ключевые слова: *гендерная идентичность, женщины, зрелый возраст, шейпинг, шейпинг-программы, оздоровительные занятия, физическое развитие, психологическое состояние.*

SUMMARY

Vrublevsky E., Skidan A. The optimization of women's psychophysical state in the process of health-improving shaping activity on the basis of their gender identity.

The objective of the research was to work out and experimentally substantiate the methodology of health-improving shaping activity for mature age women taking into account their gender identity.

Methods: the analysis of methodological literature, pedagogical observations, pedagogical experiment, anthropometric measurements, methods of mathematical statistics. The results of the research give grounds for the statement that the application of shaping programs, based on the load differentiable distribution depending on gender types of women has a favorable effect on the women's physical development. The analysis of the data of girth sizes of the bodies derived in the end of the experiment revealed statistically reliable changes in the next indexes: chest, waistline, buttock girth, thigh and shoulder girths.

Statistically reliable diminution is observed in the folds of fat indexes: at the top of belly, at the bottom of belly, at the top of back, at the bottom of back, on one side of a trunk, at back side of a hip, on one side of a hip, inside a hip and at front of a hip. Also, the valid decrease of general amount of fat and mass of body of the subjects is revealed. In the result of the research of women's psychological state positive changes are observed in all explored figures: psychical activation, interest, emotional tone, effort and comfort. The practical importance of the research consists in significant pedagogical and health-improving effectiveness of introduction and adaptation in the practice process women, doing shaping exercises as well as account of gender identity to improve and optimize the process of body correction and physical state normalization. The results can be applied in the work of shaping instructors at the stage of shaping groups formation, during planning and working out training shaping programs, for success and comfort in achievement of health-improving targets of mature age women.

The resume is that the use of health-improving shaping methodology made it possible to optimize psychophysical state of mature age women. The possibility of working out training programs for women doing shaping exercises taking into account their gender identity is detected.

Prospective of further inquiries consists in the study of the methodology of gender differentiation of the functional systems of women's organism in the process of shaping activity.

Key words: *gender identity, women, mature age, shaping, shaping programs, health-improving activity, physical development, psychological state.*