

Дехконбоева Зулайхо Дилшод кизи,
Докторант Научно исследовательского
института «Семья и гендер»
E-mail: zulaykhodekhkonboyeva@gmail.com



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК У ЖЕНЩИН

Аннотация. С течением времени становится все более популярным у человека уделять внимание своей жизни и здоровью. Сегодня фитнес среди женщин быстро растет. Занятия этим видом спорта не только фокусируются на телосложении, но также помогают женщинам повысить мотивацию и улучшить свое здоровье. В этой статье мы рассмотрим важность фитнеса в жизни женщин, как он влияет на здоровье и мотивацию.

Annotatsiya. Vaqt o'tishi bilan odamlar o'zlarining hayoti va sog'lig'iga e'tibor berishlari tobora ommalashib bormoqda. Bugungi kunda ayollar o'rtasida fitnes jadal rivojlanmoqda. Ushbu sport bilan shug'ullanish nafaqat tanaga, balki ayollarning motivatsiyasini oshirishga va sog'lig'ini yaxshilashga yordam beradi. Ushbu maqolada biz fitnesning ayollar hayotidagi ahamiyatini, uning salomatlik va motivatsiyaga qanday ta'sir qilishini ko'rib chiqamiz.

Annotation. As time progresses, it is becoming more and more popular for a person to pay attention to his life and health. Today, fitness among women is increasing rapidly. Playing this sport not only focuses on body-build, but it also helps women to increase motivation and improve their health. In this article, we will look at the importance of fitness in women's lives, how it affects health and motivation.

Ключевые слова: фитнес, спорт, мотивация, познавательный процесс, здоровье, личность, общество.

Tayanch so'zlar: fitnes, sport, motivatsiya, kognitiv jarayon, salomatlik, shaxsiyat, jamiyat.

Keywords: fitness, sports, motivation, cognitive process, health, individual, society,

*Когда женщины
занимаются
спортом
вместе, они
могут помочь
друг другу в
достижении
полезных целей,
а не пропаган-
дировать
вредные. Кроме
того, женщины
могут помочь
друг другу
сохранять
мотивацию и не
сбиться с пути
в достижении
своих физических
целей!*

Введение. Когда женщины занимаются спортом вместе, они могут помогать друг другу в достижении полезных целей, а не пропагандировать вредные. Кроме того, женщины могут помогать друг другу сохранять мотивацию и не сбиться с пути в достижении своих физических целей! Эмоциональная поддержка – ключевая составляющая сохранения мотивации.

Физкультура и спорт являются очень важными факторами в регуляции нервно-психического состояния женщины. Процесс протекания приспособительной реакции личности на изменение внешних или внутренних условий заключается в функциональном взаимодействии уровней функционирования соматики и психики, функциональное взаимодействие которых и составляет структуру психического состояния. Нервно-психическое состояние – это определенный уровень работоспособности и качества функционирования психики человека, характерный для него в каждый момент времени. Т.А.Немчин [2] в структуре психического состояния выделяет два блока – информационный и энергетический. Информация о диспозиции личности и параметрах ожидаемого (потребного) результата стимулирует структуры мозга, которые запускают активационные процессы соматической регуляции и обеспечивают энергетическую основу адаптации, приспособления к ситуации. По мнению В. Н. Мясищева, «Уровень активации центральной нервной системы, следствием которого является уровень активности пассивности нервно-психической деятельности, это объективная составляющая психического состояния. Вторая составляющая – это отношение субъекта, выражающееся в переживаниях человека, связанных с предметами и особенностями ситуации» [1].

Обсуждение. При оценке нервно-психического состояния женщины, кроме физиологических параметров, широко используются показатели деятельности. Особое внимание необходимо уделить характеру сдвигов в деятельности – ее улучшению или ухудшению, они являются основанием для выделения двух видов состояний: напряжения, оказывающего положительный, мобилизующий эффект на деятельность, и напряженности, которая характеризуется понижением устойчивости психических и двигательных функций вплоть до дезинтеграции деятельности [3].

Результат и анализ. Таким образом, физическая активность необходима для женского тела и душевного покоя.

Что дают человеку занятия фитнесом [4]:

- избавление от лишнего веса. Занятия и правильное питание помогают нормализовать вес и обрести стройную фигуру;

- улучшение общего физического состояния. Развитие гибкости, координации, коррекция осанки, избавление от одышки;

- улучшение обменных процессов. Замедление химических реакций приводит к тому, что клетки несвоевременно получают питание, начинаются дисфункции разных систем организма. Занятия фитнесом помогают ускорить метаболизм;

- улучшение кровообращения, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, тромбозов и варикозного расширения вен;

- укрепление иммунитета. Фитнес предполагает регулярную физическую активность, которая повышает объем и скорость распространения белых кровяных телец и напрямую ведет к увеличению сопротивляемости организма вирусным и бактериальным инфекциям;

- улучшение состояния опорно-двигательного аппарата, профилактика остеохондроза, артритов и остеопороза;

- поднятие настроения. Выработка эндорфинов в процессе занятий фитнесом позволяет справляться со стрессами, проблемами.

Полученные результаты подтверждают, что занятия фитнесом 95% женщин посещают с желанием коррекции фигуры, 55% – для улучшения состояния здоровья, 51,0% – для снятия стресса и смены вида деятельности, 47% – для развития физических качеств, 14% – для дополнительного общения. Самыми значимыми мотивациями для женщин зрелого возраста являются стремление к самосовершенствованию (67,0%) и повышение двигательной активности (55%). Также отмечается и психологическая составляющая: снятие стресса – 63% и получение удовольствия – 40,0% женщин. Самым актуальным вопросом было и остается критическое и субъективное отношение женщин зрелого возраста к своей фигуре и физическому состоянию, что является первопричиной прихода современной женщины в фитнес-клуб. Практически все занимающиеся женщины (70,0%) негативно оценивают свою физическую форму и перспективы своей бездеятельности. Мнение семьи в меньшей степени (5,0%) влияет на мотивацию женщин. Из всего этого следует, что наиболее значимым для женщин зрелого возраста в удовлетворении их потребности в занятиях фитнесом является субъективная оценка своего физического состояния.

Исследование гендерных различий в привычках, связанных с физическими упражнениями, и качестве жизни показало, что

Полученные результаты подтверждают, что занятия фитнесом 95% женщин посещают с желанием коррекции фигуры, 55% – для улучшения состояния здоровья, 51,0% – для снятия стресса и смены вида деятельности, 47% – для развития физических качеств, 14% – для дополнительного общения.

В заключение отметим, что фитнес – один из необходимых инструментов для женщин, чтобы вести здоровый образ жизни и иметь хорошее настроение. Развитие фитнеса и его продвижение в жизни женщин определяют этот здоровый образ жизни.

«причины, по которым люди занимаются спортом, влияют на качество жизни» даже больше, чем сами упражнения. Исследователи отметили, что «занятия спортом для улучшения настроения или здоровья связаны с более высоким качеством жизни», в отличие от занятий спортом для снижения веса. Это подчёркивает проблемы, связанные с занятиями спортом ради внешнего вида, и демонстрирует важность подхода к фитнесу с позитивными, вдохновляющими и полезными целями. В мире женского фитнеса мотивация особенно важна.

Ни для кого не секрет, что физическая активность – ключ к нашему здоровью! Упражнения – это фантастический способ поднять настроение, который поддерживает психическое здоровье, борьбу с депрессией, снимает стресс и тревожность и даже помогает справиться с последствиями травм и посттравматическим стрессовым расстройством. Они также важны для физического здоровья и могут помочь [2]:

- снизьте свое кровяное давление;
- повысьте уровень полезного холестерина в крови;
- улучшение кровотока (циркуляции);
- держите свой вес под контролем;
- предотвращайте потерю костной массы, которая может

привести к остеопорозу.

Физические упражнения также могут снизить риск развития хронических заболеваний и способствовать долголетию. Регулярная физическая активность может положительно влиять на наши когнитивные функции. Это касается памяти, внимания и навыков решения задач. Согласно исследованию, опубликованному в Journal of Aging and Physical Activity регулярные физические упражнения могут снизить риск снижения когнитивных функций у женщин на 20–30% [4]. Они способствуют росту новых клеток мозга и улучшают приток крови к мозгу, тем самым повышая нашу способность мыслить и понимать более ясно.

Заключительная часть. В заключение отметим, что фитнес – один из необходимых инструментов для женщин, чтобы вести здоровый образ жизни и иметь хорошее настроение. Развитие фитнеса и его продвижение в жизни женщин определяют этот здоровый образ жизни.

Список использованной литературы

1. Федорова О.Н., Смирнова Ю.В., Елисеева Т.П. Эффективность занятий фитнесом с женщинами зрелого возраста // *Современные проблемы науки и образования*. – 2020. – № 6. // URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=30272> (дата обращения: 01.11.2024).
2. Шерматов Г.К. Женский спорт, особенности тренировки женщин в видах спорта с преимущественной направленностью на развитие выносливости // *Экономика и социум*. – 2022. – № 95. – С. 655–659.
3. Ротор К.С., Иванов В.С. Женщины и спорт: феминизация спорта // *Актуальные проблемы педагогики и психологии*. – 2022. – № 1. – С. 17–26.
4. Урываев Ю.В., Маскаева Т.Ю. Современные тенденции женского спорта: прогноз и предупреждение негативного развития // *Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта*. – 2016. – № 136. – С. 163