

## ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗА ТЕЛА МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ

**Цурин Дмитрий Леонидович**

студент Таврической академии ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского», РФ, г. Крым

**Бородина Инна Игоревна**

преподаватель Таврической академии ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского» РФ, г. Крым

**Введение.** Образ тела – восприятие человеком эстетики и сексуальной привлекательности своего собственного тела. Изучению формирования образа тела посвящены как исследования философии и социологии, так психологические, педагогические, медицинские. Так в психологических исследованиях освещаются проблемы телесности и психосоматики [2; 3; 5; 6; 7], личностной и индивидуально-типологической детерминации психического развития во взаимосвязи с формированием структур самосознания [1; 3; 4; 8]. Однако, продолжение описания образа тела молодых людей, занимающихся модными в молодежной среде видами спорта связано с расширением методического инструментария специализированной психокоррекции и психотерапии как в соматической клинике, так и у лиц с нарушениями пищевого поведения или дисморфофобиями, а так же расширением спектра вопросов психопрофилактики здорового образа жизни молодых людей.

Образ тела рассматривается в отечественной и зарубежной психологии как структура самосознания человека. Тело рассматривается как хранилище Я, имеющее границы. Изучения тела и его восприятия человеком велось в двух аспектах: исследование особенностей отношения к собственной внешности через её ценность, значимость и когнитивного восприятия, связанного с искажениями и переоценкой тела. В рамках первого аспекта были проведены исследования, доказывающие наличие связи ценности тела и гендерных, возрастных, культурных особенностей, удовлетворенности телом и ощущением защищенности. На когнитивное самовосприятие влияют возраст, коэффициент интеллектуального развития, самооценка, социальные нормы, патологии развития. Так, психоаналитические психологи расценивали физиологические недуги определенных частей тела как символическое выражение не осуществленного желания. Исследователями отмечается, что испытуемые с психосоматическим симптомом в определенной части тела имеют похожие личностные особенности. Данная связь объясняется авторами тем, что у каждой зоны тела существует условное значение. Оно не осознаваемо и связано с ранним детским опытом. Так же анализ источников литературы показал, что в проводимых исследованиях понятия «образ физического Я» и «образ тела» часто интегрируют, не разделяют и сводят к категории телесного опыта. В отечественных исследованиях под образом физического «Я» понимается один из образов «Я», введенный в когнитивный компонент Я-концепции. Он представляет совокупность представлений о своем теле и внешнем облике, образующую единство аффективных, когнитивных, поведенческих сторон. Образ физического «Я» формируется в процессе социализации личности, когда наряду с нормами и правилами, она усваивает социально-приемлемые образцы внешнего облика, то есть формируется представления о «культурном теле». В образе тела выделяют когнитивный, аффективный и поведенческий компонент. Поведенческий компонент в свою очередь включает в себя установки перфекционизма. Неудовлетворенность своим телом, вызванная перфекционистскими ориентациями, приводит к нарушениям восприятия собственного образа, заставляя человека прибегать к различным способам изменения своей внешности, как вполне безобидным, так и представляющим угрозу здоровью. Все это не может не сказывать

на образе физического Я, который является динамичным и подверженным различным влиянием конструктом. Трансформация образа Я происходит на протяжении всей жизни и затрагивает как реальные, так и идеальные представления о нем.

**Цель** данной работы: выявить и описать особенности образа тела у посетителей фитнес-центров, реализация которой подразумевает рассмотрение задач: 1) освещения теоретических аспектов изучения проблемы образа тела у занимающихся фитнесом; 2) выявления особенности образа тела у молодых людей, занимающихся фитнесом.

**Методика исследования** определяла проведение двух этапов. На первом в 10 фитнес-центрах и тренажерных залах Республики Крым было подсчитано число молодых людей в возрасте 18-24 лет, посещающих занятия по фитнесу более одного месяца. Соотношение юношей и девушек в выборке составило 22 % к 78 %. На втором этапе случайным образом было привлечено к дальнейшему исследованию 30 респондентов: 15 девушек и 15 юношей, занимающихся фитнесом. Респондентам было предложено выполнить задания «Многомерной шкалы перфекционизма», разработанной П. Хьюиттом и Г. Флеттом в адаптации И. И. Грачевой, и методики «Личностный дифференциал» для оценки своего тела. Анализ статистических тенденций показал преобладание общего перфекционизма у юношей, посещающих фитнес-центры, в сравнении с девушками. Юноши, занимающиеся в спорт залах, в большей степени, чем девушки стремятся достигнуть совершенства своего тела. Это стремление к идеалу выступает побудителем занятий спортом в фитнес-центрах. Их идеальный образ когнитивно проработан, четок и конкретен. Юноши имеют более четкое представление своего идеализированного физического Я, тогда как девушки демонстрируют большее разнообразие проявлений в образе тела.

Девушки в большей степени, чем юноши руководствуются на занятиях общими социальными предписаниями и стереотипами, когнитивная проработка и вербализация которых затруднена. Самооценка физического я в этой группе размыта, нивелирована с общей тенденцией к занижению. Наблюдается амбивалентность отношения к себе, проявляя сомнения в себе и тревогу. Излишняя самокритичность собственного тела порождает ложную скромность. Самоконтроль тела не всегда работает и проявляется зависимость от внешних обстоятельств. Для всех молодых людей, занимающихся фитнесом, выявлена тенденция в восприятии образа своего тела ориентироваться в большей степени на свои предпочтения, чем на мнение других, что затрудняет работу с тренером, организацию спортивного телесно-ориентированного тренинга в коррекции самооценки.

Общее субъективное эмоционально-смысловое представление о себе, оценка образа своего тела у юношей и девушек, посещающих фитнес-центры не высока. Их образ физического Я далек от идеального. Чем выше уровень общего перфекционизма у обследованных молодых людей, тем ниже у них оценка своего физического Я. Оценивая образ собственного тела юноши в фитнес-центре готовы проявлять силу и активность для получения лучшего результата, в большей степени чем девушки. Для мужской группы исследования семантическое пространство образа тела денотативно сцеплено: «Красивое, лучшее тело более активно и сильно. Для достижения совершенства физического Я нужно проявлять активность и силу». Семантика физического Я девушек из фитнес-центров менее однородна. Красивое тело у них не связано с силой, и лишь частично зависит от активности. Образ тела девушек наполнен более индивидуализированными значениями.

**Выводы.** Подводя итог, можно выделить три основных группы факторов, влияющих на формирование образа Я, анализ которых был представлен в работе: 1) телесный контакт ребенка с матерью, особенно в период младенчества и раннего детства; 2) оценивание внешности другими людьми и интерпретация и интериоризация этих оценок; 3) социально-психологические источники транслирования культуры тела. Неудовлетворенность своим телом, вызванная перфекционистскими ориентациями, приводит к нарушениям восприятия собственного образа, заставляя человека прибегать к различным способам изменения своей внешности, как вполне безобидным, так и представляющим угрозу здоровью. Все это не может не сказываться на образе физического Я, который является динамичным и подверженным различным влиянием конструктом. Трансформация образа Я происходит на протяжении всей жизни и затрагивает как реальные, так и идеальные представления о нем.

## Список литературы:

1. Афанасьева А.Е., Лещук О.Ф. Нервно-психические особенности женщин, занимающихся фитнесом // Вестник северо-восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. Серия: Педагогика. Психология. Философия. 2017. № 3 (07). С. 33-42.
2. Бенклян Н.А. Опыт психокоррекции образа тела в реабилитации больных после холецистэктомии // Известия высших учебных заведений. Уральский регион. 2015. № 6. С. 96-99.
3. Бондаренко Н., Петухова В. Восприятие физического облика как фактор позитивного самоотношения у девушек 17-19 лет, занимающихся фитнесом // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2014. № 2. С. 16-18.
4. Бородина И. И. Соотношение волевой регуляции и психологических особенностей лени у подростков-спортсменов Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского // Социология. Педагогика. Психология. Том 1 (67). 2015. № 4. С. 141-151.
5. Гайдук А.В. Взаимосвязь конструктов «образ тела» и «нарциссизм» // В сборнике: Человек в эпоху перемен. Вызовы настоящего, построение будущего материалы IV Съезда психотерапевтов, психиатров, психологов и консультантов Сибирского Федерального Округа. 2015. С. 215-218.
6. Горячев В.В. Полиmodalный образ тела – собирательная модель-репрезентация телесности // в сборнике: Современная психология материалы Международной научной конференции. 2012. С. 4-5.
7. Гутова Т.С. Психологическое исследование образа тела у больных с поврежденным позвоночником. // В сборнике: Личностная идентичность: вызовы современности материалы Всероссийской психологической научно-практической конференции (с иностранным участием). Отв. ред. В. В. Знаков.. 2014. С. 221-224.
8. Рагозинская В.Г. Индивидуально-психологические особенности образа тела у мужчин и женщин молодого возраста // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика. 2017. № 1 (15). С. 3.