

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ КАК КОРРЕКТОР
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ
ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 3 курса 341 группы
Направление подготовки 49.04.01 «Физическая культура»
Профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта
Мельниковой Алины Федоровны

Научный руководитель
к.м.н., доцент

подпись, дата

Н.М. Царева

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2022

Введение. Физическая активность является одним из важнейших факторов, определяющих состояние здоровья человека любого возраста. Однако на современном этапе развития человеческой цивилизации большинство населения, особенно городские жители, имеет дефицит двигательной активности. Недостаток двигательной активности оказывает неблагоприятное влияние на функциональное состояние различных органов и систем организма и его адаптационные возможности, способствует возникновению нарушений и заболеваний организма.

Высокий уровень факторов риска здоровью населения в современных условиях обусловил неудовлетворительное состояние здоровья женщин зрелого возраста. По мнению специалистов, одним из основных направлений укрепления и сохранения здоровья населения различного возраста и социальных групп считается повсеместное внедрение новых физкультурно-оздоровительных технологий. При этом для женщин одной из самых эффективных и привлекательных систем физических упражнений оздоровительной направленности является фитнес.

Объект исследования – тренировочный процесс оздоровительной направленности женщин зрелого возраста в формате индивидуальных фитнес-тренировок.

Предмет исследования – показатели психоэмоционального и физического состояния женщин зрелого возраста, занимающихся в условиях фитнес клуба.

В связи с этим, **целью работы** явилась изучение влияния индивидуальных фитнес-тренировок на показатели психофизиологического состояния женщин зрелого возраста.

Гипотеза исследования – предполагалось, что предполагалось, что занятия индивидуальные фитнес-тренировки являются эффективным средством повышения уровня психофизического и физиологического потенциала женщин зрелого возраста. При этом учет динамики показателей психологической и функциональной подготовленности позволит при

необходимости вносить коррективы в тренировочный процесс для повышения его эффективности и укрепления здоровья женщин зрелого возраста.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме здоровьесберегающих технологий массовой физической культуры на примере фитнеса.
2. Оценить уровень личностной и реактивной тревожности женщин 30-40 лет.
3. Сравнить показатели самооценки психических состояний, стрессоустойчивости, нервно-психического напряжения, самочувствия активности и настроения, а также физического состояния женщин 30-40 лет с разной личностной тревожностью перед началом занятий в фитнес клубе.
4. Исследовать динамику психоэмоционального статуса и физического состояния женщин зрелого возраста с разной личностной тревожностью в процессе индивидуальных фитнес-тренировок.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

Для решения поставленных задач исследования использовались следующие методы диагностики:

- 1) оценка уровня личностной и реактивной тревожности (Ч.Д. Спилбергер);
- 2) самооценка психических состояний: тревожности, самооценки личности, агрессивности, переключаемости (Айзенк);
- 3) оценка уровня стрессоустойчивости («Прогноз», экспресс методика К. Шрайнера);
- 4) оценка уровня нервно-психического напряжения (Т.А. Немчин);
- 5) оценка самочувствия, активности и настроения («САН»);

б) оценка физического состояния:

- по показателям функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС): частоте сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин), артериального давления (АД, мм.рт.ст.): систолического (САД), диастолического (ДАД) и пульсового (ПД); вегетативному индексу Кердо (ВИК, %), индексу Робинсона;
- реактивности ССС на физическую нагрузку (20 приседаний за 30 с);
- антропометрическим индексам (индексу массы тела (ИМТ), жизненному и силовому индексам, индексу Пинье).

Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (М), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (Т). Достоверность различия (р) определяли по таблице на основании величин Т и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

Об эффективности применяемых тренировочных программ на организм женщин зрелого возраста судили по динамике показателей психоэмоционального статуса и физического состояния.

Исследования проводились с октября 2020 года по апрель 2021 года на базе фитнес клуба «Sport Class» г. Саратова, в котором приняли участие 15 женщин зрелого возраста 30-40 лет. Распределение обследуемых на группы осуществлялось с учетом уровня личностной тревожности. Все обследуемые имели медицинскую справку о допуске к занятиям оздоровительной физической культурой, были заранее ознакомлены с содержанием педагогического эксперимента, на проведение которого дали добровольное согласие. Продолжительность одного тренировочного занятия с персональным тренером составляла 60 минут с периодичностью 3 раза в неделю в вечернее время в течение 6 месяцев. Каждая тренировка включала в себя комплекс сочетанного применения упражнений аэробного циклического характера, элементов степ-аэробики, силового тренинга, способствующих развитию выносливости основных мышечных групп.

Положения, выносимые на защиту:

1. Рациональная организация двигательной активности женщин зрелого возраста – одно из обязательных условий устранения негативного воздействия гиподинамии на организм, повышения уровня их психоэмоционального и физического состояния.
2. Одним из основополагающих факторов в разработке оздоровительных программ для женщин зрелого возраста является уровень их физического состояния.

Теоретическая значимость работы: полученные результаты дополняют представления о проблеме оздоровительной тренировки женщин зрелого возраста.

Практическая значимость результатов проведенного исследования заключается в обосновании занятий оздоровительным фитнесом в повышении уровня психологического благополучия и физического состояния женщин зрелого возраста. Полученные результаты можно использовать в работе тренеров и инструкторов фитнес-клубов.

Структура и объем магистерской работы. Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Фитнес как здоровьесберегающая технология массовой физической культуры» и «Коррекция психоэмоционального и физического состояния женщин 30-40 лет в процессе индивидуальных фитнес-тренировок», заключения и списка литературы, включающего 66 источников. Текст магистерской работы изложен на 64 страницах, содержит 15 таблиц и 12 рисунков.

Фитнес как здоровьесберегающая технология массовой физической культуры

Вся физкультурная практика с людьми различных возрастных и социальных групп базируется на принципе оздоровительной направленности. Реализация различных разделов физической культуры определяет достижение оздоровительного эффекта в зависимости от особенностей сфер жизнедеятельности человека и общества, состояния здоровья различных групп

населения и их индивидуальных потребностей. Для полноценной реализации оздоровительных возможностей физической культуры целесообразно комплексное использование ее различных видов и разновидностей с последовательным их включением в общий режим жизни в соответствии с особенностями этапов онтогенеза индивида.

Понятие «фитнес» происходит от английского глагола «to be fit for» – быть в форме, быть бодрым, здоровым. В общепринятом смысле фитнес – общая физическая подготовка человека, включающая развитие функциональных систем организма и физических качеств, таких как гибкость, выносливость, сила, быстрота, координация, гармоничное соотношение мышечной и жировой тканей в организме. В современный период фитнес рассматривается в разных аспектах: кондиционная тренировка, обеспечивающая гармоничное развитие физических качеств; социальное явление, затрагивающее разные стороны жизнедеятельности человека; форма организации сферы отдыха; система физкультурного образования.

Все тренировки в любом фитнес-клубе можно разделить на 3 основных вида: самостоятельные тренировки, групповые тренировки, тренировки с персональным тренером. Персональный тренинг стоит на первом месте среди остальных видов!

Основы построения индивидуальных фитнес-программ:

1. Если инструктор оздоровительного фитнеса работает с лицами, выполняющими упражнения по индивидуальному плану, то разумный подход к деталям двигательной активности становится очевидным. Значение обратной связи при контактах с такими лицами зависит от информации, полученной ими на начальном этапе.

2. Разнообразие. Некоторые элементы повторяются в каждом занятии: разминка и растяжка, основная и заключительная часть. Разнообразие заключается в изменении формы различных упражнений, выполняемых на каждом занятии, коротких сообщениях воспитательного характера. Наиболее

важным элементом является планирование двигательной активности заранее с целью уменьшения повторов.

3. Одним из основополагающих факторов в разработке оздоровительных программ является уровень физического состояния. Строгая индивидуализация нагрузок в занятиях фитнесом, обеспечивается в том случае, если они подбираются с учетом именно этого фактора. С биологической точки зрения физическое состояние человека определяется совокупностью взаимосвязанных признаков (морфофункциональный и психический статус, физическая работоспособность и подготовка), которые обеспечивают нормальное взаимодействие организма с окружающей средой.

4. Физическое состояние нетренированных людей чаще всего связывают с уровнем развития максимальных аэробных возможностей (выносливостью), поскольку именно выносливость обеспечивает разностороннюю адаптацию организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. Установлена взаимосвязь между уровнем физического состояния и показателями заболеваемости: чем выше уровень физического состояния, тем ниже уровень заболеваемости.

Таким образом, подбирая определенные фитнес-программы для решения задач оздоровления, можно воздействовать на организм в целом или отдельные его системы, развитие двигательных качеств, добиваться желаемого результата в вопросах коррекции фигуры. Подбор нужных упражнений, их интенсивность зависит от индивидуального строения фигуры, состояния здоровья.

Фитнес – это инновационное направление оздоровительной физической культуры, совокупность передовых технологий, средств, методов, форм и современного оборудования, способствующих оздоровлению, повышению физической работоспособности. Фитнес-программы отличаются инновационностью, интегративностью, модификационностью, вариативностью, адаптированностью к различному контингенту

занимающихся, эстетической целесообразностью, оздоровительной эффективностью.

Занятия фитнесом обеспечивают положительные эмоции женщин, удовлетворение их потребностей в укреплении здоровья, формирование положительного отношения к здоровому образу жизни, социальной успешности. Так как в основе идеологии фитнеса и его целеполагания лежит приоритет здоровья, то создаваемые фитнес-технологии имеют преимущественно оздоровительную направленность.

Таким образом, значение фитнеса заключается в широком охвате разных сторон жизнедеятельности и эффективности воздействия на качество жизни.

Коррекция психоэмоционального и физического состояния женщин 30-40 лет в процессе индивидуальных фитнес-тренировок. Тревожность – состояние индивида, при котором он имеет повышенную склонность к переживаниям, опасениям и беспокойству без оснований. Личностная тревожность является чертой личности. Реактивная или ситуативная тревожность возникает на почве какой-либо конкретной ситуации. Оценка уровня личностной тревожности женщин 30-40 лет выявила лиц со средними и высокими значениями с превалированием последних. При этом фоновый уровень реактивной тревожности у женщин обеих групп был ниже, чем личностной, особенно во 2 группе со средней ЛТ.

Сравнительный анализ психоэмоционального статуса и физического состояния женщин 30-40 лет с разной личностной тревожностью перед началом занятий в фитнес клубе показал, что:

- у лиц 1 группы с высокой ЛТ обобщенные значения тревожности соответствовали высокому уровню, самооценки личности и агрессивности – среднему их уровню, а переключаемости – низкому уровню. Во 2 группе со средней ЛТ тревожность была умеренной, самооценка личности и переключаемость – высокой, а агрессивность – низкой;

- для женщин с высокой личностной тревожностью был характерен низкий уровень стрессоустойчивости, для женщин со средней личностной тревожностью умеренный уровень стрессоустойчивости;
- обобщенные показатели нервно-психического напряжения у женщин 1 группы с высокой ЛТ соответствовали верхней границе умеренного уровня, во 2 группе со средней ЛТ – верхней границе низкого уровня;
- у лиц с низкой нервно-психической напряженностью состояние дискомфорта выражено в меньшей степени, психическая активность адекватна ситуации, готовность действовать в соответствии с создавшейся ситуацией. Умеренное нервно-психическое напряжение у женщин 30-40 лет приводит к явно выраженному состоянию дискомфорта и тревоги, а высокое нервно-психическое напряжение – к сильному дискомфорту и более выраженному состоянию тревоги;
- у обследуемых женщин обеих групп обобщенные показатели самочувствия, активности и настроения соответствовали критерию «средний уровень». Тем не менее, у женщин со средней личностной тревожностью все показатели САН были выше, чем у лиц с высокой личностной тревожностью;
- у лиц с высокой личностной тревожностью отмечено превалирование симпатического тонуса, высокие показатели ЧСС и АД, превышающие физиологическую норму, сниженные аэробные возможности организма; у женщин со средней личностной тревожностью доминировал парасимпатический тонус, установлен более экономный режим сердечной деятельности, соответствие параметров ЧСС и АД физиологической норме, достаточный уровень аэробных возможностей организма;
- у женщин 1 группы зафиксировано более существенное увеличение ЧСС и ДАД на физическую нагрузку; показатели ДАД имели разнонаправленные сдвиги: у лиц 1 группы зафиксировано незначительное повышение, у женщин 2 группы – его снижение.

- индекс массы тела соответствовал нормативным значениям у женщин со средней личностной тревожностью, у женщин с высокой личностной тревожностью выявлен некоторый избыток, соответствующий стадии предожирения;
- обобщенные значения индекса Пинье указывают у женщин 1 группы на гиперстенический тип телосложения, у для женщин 2 группы на нормостенический тип телосложения.

Для оценки эффективности предложенных оздоровительных занятий фитнесом для женщин 30-40 лет с разной личностной тревожностью проведен тестовый контроль динамики показателей психоэмоционального статуса и физического состояния. Тестовые испытания проводились 3 раза: через 1 месяц, 3 месяца и 6 месяцев спустя от начала занятий обследуемых женщин в фитнес-клубе.

Исследована динамика психоэмоционального статуса и физического состояния женщин зрелого возраста с разной личностной тревожностью в процессе индивидуальных фитнес-тренировок: на 1 этапе выявлено снижение показателей самочувствия, активности и настроения, повышение нервно-психического напряжения с нормализацией и повышением уровня психофизиологического потенциала женщин 30-40 лет, особенно в группе со средней ЛТ.

Проведенные исследования показали, что занятия в формате индивидуальных фитнес-тренировок оказали выраженный положительный эффект на показатели психоэмоционального статуса и физического состояния занимающихся. Повышение показателей реактивной тревожности, агрессивности, нервно-психического напряжения, а также снижения самочувствия, активности и настроения спустя 1 месяц после начала занятий в фитнес-клубе, особенно у женщин с высокой личностной тревожностью, можно объяснить тем, что нерациональной организацией режима дня, проблем со здоровьем, перетренированностью, неуверенностью в своих силах и низкой самооценкой.

Положительная динамика показателей женщин 30-40 лет была достигнута за счет применения аэробных и силовых упражнений в фитнес-программе и коррекции питания, которые увеличили тренированность сердечно-сосудистой системы, функциональные резервные возможности организма и способствовали снижению массы тела.

Таким образом, в процессе индивидуальных фитнес-тренировок совершенствуется способность управлять своими эмоциями и эмоциональными состояниями, что отражается на физическом состоянии организма.

Заключение. Двигательная активность – физиологическая потребность организма, при этом объем физической активности необходимо планировать индивидуально с учетом возможностей организма, двигательной активности, потребности в сохранении и укреплении здоровья, общении, повышении телесной привлекательности и развитии физических качеств (потребность во внешнем физическом самоутверждении), повышении профессиональной работоспособности и творческого долголетия.