

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ИНДИКАТОР
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ
ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

МАГИСТЕРСКАЯ РАБОТА

Студентки 3 курса 341 группы

Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура

Профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»

факультет физической культуры и спорта

Борисовой Светланы Александровны

Научный руководитель

Доцент, к.м.н., доцент

подпись, дата

Н.М. Царева

Зав. кафедрой

к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2025

Введение. Двигательная активность представляет собой неотъемлемую составляющую здорового образа жизни и является физиологической потребностью организма. Однако объём физической активности должен быть индивидуализирован с учётом особенностей организма, потребностей в сохранении и укреплении здоровья, общении, развитии физических качеств, а также в повышении профессиональной работоспособности и творческого долголетия.

В условиях современного мира, где уровень факторов риска для здоровья населения достигает критических значений, наблюдается тревожная тенденция к ухудшению состояния здоровья женщин зрелого возраста. Специалисты полагают, что одним из ключевых аспектов укрепления и сохранения здоровья населения различных возрастных групп и социальных слоёв является повсеместное внедрение инновационных физкультурно-оздоровительных технологий.

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

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

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

Гипотеза исследования основана на предположении, что индивидуальные занятия фитнес - тренировками станут эффективным средством для повышения уровня психофизического и физиологического потенциала у 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.

В процессе исследования, направленного на достижение поставленной цели, были сформулированы следующие **задачи**:

1. Провести анализ научно-методической литературы, посвящённой проблеме внедрения здоровьесберегающих технологий в массовую физическую культуру, 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.

Изучить изменения в психоэмоциональном состоянии и физическом самочувствии женщин среднего возраста с разным уровнем личностной тревожности в процессе индивидуальных занятий фитнесом.

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

Оценка психоэмоционального статуса осуществлялась на основании исследования уровня личностной и реактивной тревожности, самооценки психических состояний, уровня стрессоустойчивости, нервно-психического напряжения, самочувствия, активности и настроения.

Исследование физического состояния было проведено на основе анализа показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы, её реакции на физическую нагрузку (20 приседаний за 30 секунд) и с использованием антропометрических индексов. Все полученные данные

были подвергнуты статистической обработке с применением критерия Стьюдента.

Исследования проводились с августа 2024 года по февраль 2025 года на базе фитнес клуба «Reforma» г. Саратова, в котором приняли участие 15 женщин зрелого возраста 30-40 лет. Распределение обследуемых на группы осуществлялось с учетом уровня личностной тревожности.

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: Результаты исследования обогащают понимание проблематики оздоровительной тренировки для 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, заключения и списка литературы, включающего 66 источников. Текст магистерской работы изложен на 69 страницах, содержит 15 таблиц и 11 рисунков.

Физическая культура как актуальный подход к сохранению здоровья женского организма. Вся практика физической культуры, направленная на людей разных возрастов и социальных групп, основывается

на принципе оздоровительной направленности. Реализация различных аспектов физической культуры определяет достижение оздоровительного эффекта, который зависит от особенностей сфер жизнедеятельности человека и общества, состояния здоровья различных групп населения и их индивидуальных потребностей.

Для полноценной реализации оздоровительных возможностей физической культуры необходимо комплексное использование её различных видов и форм с последовательным их включением в общий режим жизни в соответствии с особенностями этапов индивидуального развития человека.

В общепринятом понимании фитнес подразумевает общую физическую подготовку, которая включает в себя развитие различных функциональных систем организма. Это подразумевает развитие таких физических качеств, как гибкость, выносливость, сила, скорость и координация. Важным аспектом является также поддержание гармоничного соотношения мышечной и жировой тканей, что способствует не только эстетическому восприятию тела, но и его здоровью в целом.

В узком смысле фитнес представляет собой оздоровительную методику, нацеленную на изменение форм тела и веса, а также на закрепление достигнутых результатов на длительный срок. Этот подход включает в себя регулярные физические тренировки, которые могут варьироваться от кардио нагрузок до силовых упражнений, в зависимости от индивидуальных целей и предпочтений.

Воздействие фитнеса на женское здоровье имеет глубинный характер и проявляется в укреплении сердечно-сосудистой системы, снижении риска развития остеопороза, улучшении работы дыхательной системы, повышении мышечной силы и выносливости. Регулярные занятия спортом способствуют поддержанию нормального веса, снижению уровня стресса и улучшению качества сна.

Чтобы фитнес-программа была эффективной и комплексной, а также способствовала укреплению физического, психического и социального здоровья, необходимо соблюдать определённые требования при её разработке

- конкретно поставленные цель и задачи
- научно-обоснованный подбор средств и методов фитнеса
- комплексное использование упражнений, направленных на развитие аэробной выносливости, силы и гибкости
- обеспечение регулярного и единого врачебно-педагогического контроля за физическим развитием, уровнем физической подготовленности

При разработке фитнес-программы необходимо учитывать конкретные задачи, которые она должна решить: активный отдых, улучшение физической формы, снижение веса, предотвращение заболевания. [11, 23, 35, 48].

В рамках фитнес-программы необходимо проводить оценку состояния здоровья и физической подготовки участников. При этом тестирование должно быть регулярным и всесторонним, проводиться через определённые интервалы, чтобы поддерживать интерес участников к программе.

Коррекция психоэмоционального и физического состояния у женщин 30-40 лет в процессе индивидуальных фитнес-тренировок.

Вышеизложенное послужило предпосылкой для проведения исследований с целью изучения влияния занятий фитнесом с персональным тренером на показатели психоэмоционального и физического состояния женщин зрелого возраста.

Для подавляющего большинства (60%) представительниц прекрасного пола в возрасте 30-40 лет, решивших посетить индивидуальные занятия в фитнес-клубе, был характерен повышенный уровень личностной

тревожности, сопровождаемый склонностью к излишним переживаниям, напряжению и волнению без видимых на то причин.

В ходе исследования были обнаружены статистически значимые различия в самооценке психических состояний у индивидов с разной степенью личностной тревожности. Длительное воздействие высокого уровня тревожности на индивида может привести к формированию заниженной самооценки и негативного восприятия жизни.

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.

1. 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, а 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». Однако у женщин со средним уровнем личностной тревожности все показатели самочувствия, активности и настроения (САН) были выше, чем у испытуемых с высоким уровнем тревожности;

- у индивидов с выраженной личностной тревожностью наблюдается преобладание симпатического тонуса, сопровождаемое высокими показателями частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления (АД), превышающими физиологическую норму, а также сниженными аэробными способностями организма. В то же время у женщин со средним уровнем личностной тревожности доминирует парасимпатический тонус, что обеспечивает более экономичный режим работы сердца, соответствие параметров ЧСС и АД физиологической норме, а также достаточный уровень аэробных возможностей организма;

- у представительниц первой группы было отмечено более значительное увеличение частоты сердечных сокращений и диастолического артериального давления в ответ на физическую нагрузку. При этом показатели диастолического артериального давления демонстрировали разнонаправленные изменения: у участниц первой группы наблюдалось незначительное повышение, в то время как у представительниц второй группы было отмечено 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;

Отметим, что для женщин с высокой личностной тревожностью был характерен низкий уровень стрессоустойчивости, для женщин со средней личностной тревожностью умеренный уровень стрессоустойчивости. При этом среднее значение стрессоустойчивости по шкале «Прогноз» у женщин 1 группы составило $25,2 \pm 1,6$ балла, по методике К. Шрайнера – $8,44 \pm 0,1$ балла, во 2 группе – $15,5 \pm 0,5$ и $5,83 \pm 0,3$ балла.

Для того чтобы оценить результативность разработанных фитнес-программ, направленных на оздоровление женщин в возрасте от 30 до 40 лет с различным уровнем личностной тревожности, был проведён тестовый анализ динамики показателей психоэмоционального состояния и физического здоровья. Тестирование проводилось трижды: через месяц, три месяца и полгода после начала занятий в фитнес-клубе.

В ходе проведенных исследований установлено, что спустя 1 месяц от занятий в фитнес-клубе показатели реактивной тревожности у женщин увеличились в обеих группах на 14,1% (с 44,8 до 51,1 балла) и 11,3% (с 26,5 до 29,5 балла). Через 3 месяца занятий показатели реактивной тревожности у женщин 1 группы стали немного ниже, однако превышали фоновые значения на 4,9%, тогда как во 2 группе у обследуемых реактивная тревожность, напротив, снизилась на 4,9%. На заключительном этапе через 6 месяцев занятий зафиксирована единая тенденция, проявляющаяся в снижении реактивной тревожности с более выраженным эффектом во 2 группе. Так, у женщин 1 группы РТ снизилась на 11,2% ($39,8 \pm 1,8$ балла), во 2 группе – на 23,8% ($18,8 \pm 3,7$ балла).

Проведённые исследования выявили, что занятия в формате индивидуальных фитнес-тренировок оказали значительное положительное воздействие на психоэмоциональное состояние и физическое самочувствие участников.

Однако у некоторых женщин, особенно с высокой личностной тревожностью, спустя месяц после начала занятий в фитнес-клубе наблюдалось повышение показателей реактивной тревожности, агрессивности и нервно-психического напряжения, а также снижение самочувствия, активности и настроения. Это может быть связано с нерациональной организацией режима дня, проблемами со здоровьем, перетренированностью, неуверенностью в своих силах и низкой самооценкой.

Позитивная динамика показателей у женщин в возрасте от 30 до 40 лет была достигнута благодаря внедрению в фитнес-программу аэробных и силовых упражнений, а также коррекции рациона питания. Эти меры способствовали укреплению сердечно-сосудистой системы, расширению функциональных резервов организма и снижению массы тела.

Заключение. В современном мире индустрия фитнеса предоставляет широкий спектр разнообразных программ оздоровительных тренировок, нацеленных на улучшение физического развития, функционального состояния и физической подготовленности женщин зрелого возраста.

Двигательная активность представляет собой неотъемлемую физиологическую потребность организма, и её объём должен быть спланирован индивидуально, с учётом возможностей каждого человека. Необходимо принимать во внимание потребности в поддержании и укреплении здоровья, в общении, в повышении привлекательности своего тела, в развитии физических качеств, а также в самоутверждении через внешние проявления своей физической силы. Кроме того, двигательная

активность способствует повышению профессиональной работоспособности и творческого долголетия.

Физическое состояние человека определяется степенью соответствия его физиологических показателей возрастным нормам, а также устойчивостью организма к воздействию неблагоприятных внешних факторов. Кроме того, оно обусловлено конституциональными особенностями и функциональным состоянием организма.

Для того чтобы занятия фитнесом были результативными и приносили исключительно пользу для здоровья, крайне важно постоянно отслеживать изменения в функциональном состоянии организма занимающихся.