

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

**«ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОФИСНЫХ
СОТРУДНИКОВ-МУЖЧИН ПОСРЕДСТВОМ ПЕРСОНАЛЬНЫХ
ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК»**

**АВТОРЕФЕРАТ
магистерской работы**

Студента 3 курса 331 группы
направления подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Факультета физической культуры и спорта
Кулыбко Петра Сергеевича

Научный руководитель
доцент, к.м.н., доцент

Н.М. Царева

подпись, дата

Зав. кафедрой
к.м.н, доцент

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2026

ОБЩЕЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Актуальность темы исследования обусловлена значимостью вопроса сохранения здоровья и повышения работоспособности офисных сотрудников-мужчин, большая часть времени которых проводится в условиях малой двигательной активности и хронического стресса. Недостаточная физическая активность является одним из главных факторов риска возникновения серьезных заболеваний, включая сердечно-сосудистые патологии, ожирение, диабет второго типа и нарушения опорно-двигательного аппарата.

Особенность положения офисных сотрудников заключается в длительном пребывании в статичных положениях, обусловленных спецификой работы, что влечет негативные последствия для физического и ментального здоровья. Вопрос формирования эффективных способов компенсации недостатка физической активности становится приоритетным направлением для исследователей в сфере спорта и медицины.

Использование персональных фитнес-тренировок в качестве инструмента повышения работоспособности представляется перспективным решением. Данные тренировки предоставляют уникальную возможность учесть индивидуальные характеристики каждого сотрудника, включая медицинские показания, опыт предыдущих занятий и цели личного характера. Их преимущество заключается в комплексной поддержке работника: устраняется эффект дефицита движения, повышается устойчивость к профессиональным нагрузкам, развивается общая выносливость и формируется база для долгосрочной активности.

Однако недостаточно изучены вопросы подбора наиболее адекватных методик персональных тренировок для мужчин, работающих в офисах, а также оценка реального эффекта таких тренировок на их профессиональное долголетие и личную эффективность. Этим определяется цель настоящего исследования.

Объектом исследования является тренировочный процесс офисных сотрудников-мужчин средней возрастной группы, посещающих персональные фитнес-тренировки.

Предметом исследования является программа экспериментальных персональных фитнес-тренировок, воздействующих на состояние здоровья и профессиональные показатели мужчин, занятых офисной деятельностью.

Цель исследования — определить наиболее эффективные стратегии внедрения персональных фитнес-тренировок для оптимизации функционирования и повышения работоспособности офисных сотрудников-мужчин.

Гипотезой исследования выступает предположение о том, что правильно организованная система персональных фитнес-тренировок способна существенно повысить работоспособность и сократить негативные последствия офисной работы для здоровья.

Задачи исследования:

1) Проанализировать существующие концепции и подходы к персональным фитнес-тренировкам применительно к потребностям офисных сотрудников-мужчин.

2) Выявить специфические требования и предпочтения данной категории населения в области фитнес-услуг.

3) Разработать критерии отбора оптимальных фитнес-программ, соответствующих особенностям образа жизни и профессиональной деятельности офисных сотрудников-мужчин.

4) Оценить эффективность предложенных методик путем реализации пилотного проекта и последующего сравнительного анализа показателей здоровья и трудовых характеристик участников эксперимента.

В исследовательской работе мы использовали следующие **методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое (статистическое) наблюдение.

3. Педагогический эксперимент.
4. Педагогическое тестирование.
5. Математико-статистическая обработка.

Структура: работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников, включающего 35 источников. Общий объем работы составляет 48 страниц. Текст магистерской работы включает таблицы и диаграммы с результатами исследования.

Исследовательская работа включала в себя следующие этапы:

1. Сбор и анализ научно-методической литературы и документов – февраль 2025 года.

Первый этап заключался в систематическом обзоре доступной литературы по вопросам персонального фитнеса и его влияния на работоспособность офисных сотрудников-мужчин. Были проанализированы публикации отечественных и зарубежных учёных, обобщён опыт предшественников и выделены ключевые аспекты, определяющие успешность подобной практики.

2. Оценка состояния спортсменов, проведение тестирования и внедрение экспериментальной программы – март 2025 года.

Второй этап подразумевал реализацию самой экспериментальной части исследования. Процедура проходила в три шага:

Подбор участников и распределение на группы: было набрано достаточное количество добровольцев, прошедших первичное медицинское обследование и согласившихся на участие в проекте. Испытуемые были поделены на две группы: экспериментальную группу, участвующую в программах персональных фитнес-тренировок, и контрольную группу, оставшуюся без вмешательства.

Организация тренингов: экспериментальная группа получила доступ к персонализированным программам тренировок, разработанными сертифицированными специалистами. Каждая сессия длилась около часа и

включала комплекс упражнений, направленных на кардиореспираторную выносливость, развитие силы и гибкости.

Мониторинг динамики: во время прохождения программы велись наблюдения за изменениями в состоянии здоровья участников, оценивались поведенческие реакции и динамика показателей работоспособности.

3. Повторное тестирование, проверка эффективности апробированной программы – ноябрь 2025 года.

Третий этап включал анализ собранных данных и сопоставление наблюдаемой динамики с изначальными целями исследования. Ключевыми компонентами этапа стали:

Сбор и обработка данных: вся информация, полученная в результате испытаний, была подвергнута обработке и сведена в единый отчет.

Оценка эффективности: использовались количественные и качественные методы анализа, чтобы оценить изменение важнейших индикаторов физического состояния и работоспособности.

Методы исследования, использованные в дипломной работе

1. Анализ научно-методической литературы

Ознакомление с существующими теориями, концепциями и исследованиями, касающимися тематики диссертационной работы. Был проведен глубокий анализ специальной научной и учебно-методической литературы, относящейся к проблемам персонального фитнеса и здоровья офисных сотрудников. Изучались публикации отечественных и зарубежных авторов, содержавшие новейшие взгляды на теорию и практику фитнес-тренировок, методики оценки физического состояния и подходы к организации здоровых рабочих мест.

2. Педагогическое (статистическое) наблюдение

Сбор первичной информации о характеристиках обследуемых субъектов, необходимых для понимания особенностей их физического состояния и поведения. Проводилось систематическое наблюдение за поведением участников эксперимента, сбор сведений о характере и объеме

их повседневной активности, количестве часов, проведенных за компьютерным монитором, предпочтениях в видах досуга и отдыха.

3. Педагогический эксперимент

Проверка гипотезы о влиянии персональных фитнес-тренировок на физическое состояние и работоспособность офисных сотрудников-мужчин. Процедура: Организован педагогический эксперимент, в ходе которого участникам были предоставлены специально разработанные программы персональных тренировок. Осуществлялся постоянный мониторинг изменений в их физическом состоянии и поведении.

4. Педагогическое тестирование

Количественное измерение уровня физического состояния и работоспособности участников. Применялись стандартные тесты и шкалы, предназначенные для оценки физических кондиций и работоспособности.

5. Математико-статистическая обработка

Обобщение и проверка надежности полученных данных. Была выполнена стандартная статистическая обработка результатов педагогического тестирования и наблюдений, рассчитывались средние величины, дисперсии, коэффициенты корреляции и надежность данных.

Применение данных методов позволило всесторонне изучить проблему, собрать необходимую информацию, провести валидный эксперимент и представить надежные доказательства положительного влияния персональных фитнес-тренировок на работоспособность и здоровье офисных сотрудников-мужчин.

Организация и ход исследования

Исследовательская работа проводилась на базе фитнес-клуба «World Class Аминьевский» города Москвы. В исследовании приняли участие 20 офисных сотрудников-мужчин, работающих в крупной финансовой корпорации, которые были распределены на две группы (экспериментальную и контрольную) по 10 человек в каждой. Контингент исследования: офисные сотрудники-мужчины в возрасте 35–45 лет.

Перед проведением эксперимента и по его окончании было организовано комплексное тестирование участников с целью объективного сравнения начального и финального состояния их физического здоровья и работоспособности. Оценка физического состояния и работоспособности участников была проведена на основании ряда объективных и субъективных критериев.

Основными методами измерения были выбраны следующие инструменты:

1. Антропометрические измерения

Включали измерение:

- Роста и массы тела
- Индекса массы тела (ИМТ)
- Окружности талии и бедер
- Процентного содержания жира в организме (биоимпедансометрия)

Эти данные служили основой для оценки изменения состава тела и степени выраженности висцерального ожирения.

2. Субъективные отчёты и анкеты.

Участниками вели дневники самоконтроля, в которых записывали свое самочувствие, уровень усталости, настроение и степень выполненной работы.

3. Медицинское заключение.

Каждый участник проходил медицинский осмотр в начале и конце эксперимента, в ходе которого врач проводил клиническую диагностику и давал письменное заключение о пригодности участника к дальнейшему участию в эксперименте.

Детальное тестирование позволило зафиксировать существенные изменения в показателях физического состояния и работоспособности участников.

Для точной оценки уровня физической подготовленности мужчин-участников исследования мы использовали нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Таблица 1 - Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Двенадцатая ступень.

| № | Наименование испытания (теста) | Бронза | Серебро | Золото |
|---|--|--------|---------|--------|
| 1 | Бег на 2000 м (мин, с) | 13:20 | 11:45 | 9:45 |
| 2 | Бег на 60 м (с) | 13,00 | 11,8 | 9,5 |
| 3 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 8 | 13 | 21 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12 | 18 | 29 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 21 | 28 | 36 |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +1 | +3 | +9 |

Благодаря тщательному проведению тестирования, исследователям удалось точно зафиксировать изменения в физической подготовке участников до и после завершения курса персональных фитнес-тренировок. Эта информация легла в основу доказательной базы, подтверждающей пользу регулярных занятий фитнесом для офисных сотрудников-мужчин.

Экспериментальная и контрольная группы участвовали в регулярных занятиях в фитнес-центре, однако содержание и структура тренировок были различными, что позволяло проверить эффективность разработанной экспериментальной программы.

1. Контрольная группа.

Контрольная группа занималась по стандартной программе фитнес-клуба, которая предлагалась всеми посетителями и не имела признаков особой индивидуальности. Характеристика стандартных занятий:

Анализ результатов исследования и оценка эффективности экспериментальной программы

До начала эксперимента было проведено полное сравнение контрольной и экспериментальной групп, чтобы убедиться в отсутствии существенных различий, которые могли бы оказать влияние на результаты исследования.

Демографическое равенство: обе группы состоят из офисных сотрудников-мужчин, средний возраст которых близок, а образование и профессиональный статус совпадают.

Одинаковый уровень физической активности: в обеих группах наблюдается низкая физическая активность (менее 1 часа в неделю), что подчеркивает необходимость вовлечения в регулярные занятия фитнесом.

Сходство по состоянию здоровья: одинаковые индексы массы тела, жалобы на боли в спине и суставах, что отражает потребность в профилактике и восстановлении здоровья.

Психоэмоциональное сходство: оба контингента предъявляли схожие показатели уровня стресса и неудовлетворенности качеством жизни, что усиливает важность оздоровительных мероприятий.

Единство социального статуса: одинаковые социальные контакты и семейный уклад исключают внешние факторы, могущие влиять на результаты исследования.

В начале эксперимента экспериментальная и контрольная группы были статистически эквивалентны по ключевым характеристикам. Это принципиальное условие корректного исследования: если группы изначально различаются, любые последующие изменения можно ошибочно связать с экспериментальным воздействием, а не с реальными различиями между испытуемыми.

Если эмпирическое значение критерия не превышает критическое, делают вывод: различия между группами случайны и статистически незначимы (обычно при $p > 0,05$). Это подтверждает, что на старте эксперимента группы эквивалентны.

Только при изначальном равенстве групп можно утверждать, что любые значимые различия после эксперимента вызваны именно экспериментальным воздействием (например, новой методикой тренировок), а не исходными отличиями между участниками. Если же группы не были выровнены, результаты исследования теряют достоверность: невозможно отделить эффект вмешательства от влияния сторонних факторов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящая магистерская работа посвящена исследованию влияния персональных фитнес-тренировок на физическое состояние и работоспособность офисных сотрудников-мужчин. Основной целью исследования было выявление и подтверждение преимуществ персонализированной фитнес-подготовки для данной категории работников, находящихся в условиях ограниченной двигательной активности.

Основные результаты исследования:

1. Анализируя существующие концепции и подходы к персональным фитнес-тренировкам, можно сказать, что современные фитнес-подходы для данной категории учитывают ключевые проблемы сидячего образа жизни: нарушения осанки, гиподинамию, хронический стресс, снижение работоспособности. Эффективные программы для офисных мужчин должны быть мультимодальными, гибкими и ориентированными на коррекцию специфических рисков малоподвижного образа жизни.

2. Фитнес-услуги для офисных мужчин должны сочетать эффективность, удобство и персонализированный подход, а также учитывать их потребность в быстрых и видимых результатах. Исследование показало, что ключевыми факторами выбора фитнес-программ для данной группы являются:

- Ограниченность времени — предпочтение отдаётся тренировкам длительностью 30–60 минут, которые можно вписать в рабочий день или выполнить сразу после работы.
- Практичность — востребованность упражнений, не требующих специализированного оборудования (например, тренировки в офисе или дома с минимальным инвентарём).
- Фокус на решении конкретных проблем — интерес к программам, направленным на: устранение болей в спине и шее; снижение веса; повышение выносливости и концентрации.
- Мотивация и поддержка — значимость работы с персональным тренером.
- Социальный аспект — ценность групповых тренировок или корпоративных челленджей для укрепления командного духа.

3. На основе анализа сформулированы следующие критерии отбора программ:

- Соответствие образу жизни — учёт рабочего графика, возможности посещения зала, наличия времени на восстановление.
- Индивидуализация нагрузки — адаптация под начальный уровень физической формы, возраст, наличие хронических заболеваний.
- Медицинский скрининг — обязательная предварительная оценка здоровья (ИМТ, артериальное давление, уровень холестерина и глюкозы).
- Целевая направленность — включение упражнений для решения физиологических проблем.
- Мониторинг прогресса — использование объективных показателей (вес, окружность талии, силовые тесты) и субъективных оценок (уровень стресса, качество сна).
- Психологическая составляющая — включение элементов стресс-менеджмента (дыхательные практики, медитация).

- Масштабируемость — возможность корректировки программы при изменении условий (командировки, повышение нагрузки на работе).

Оптимальная фитнес-программа для офисных мужчин должна быть комплексной, безопасной, измеримой и адаптируемой, с акцентом на профилактику профессиональных рисков.

4. Оценка эффективности предложенной программы через пилотный проект доказала свою эффективность в улучшении здоровья и трудовых показателей офисных сотрудников-мужчин. Персонализированные фитнес-программы превосходят традиционные подходы по всем ключевым критериям, что обосновывает их внедрение в корпоративную среду.

Результаты пилотного проекта подтвердили:

Экспериментальная группа (с персонализированными программами) показала:

- значимое улучшение физических показателей (снижение веса, прирост силы, повышение выносливости);
- позитивные изменения в состоянии здоровья (нормализация давления, снижение уровня холестерина);
- уменьшение жалоб на боли в спине и шее;
- рост работоспособности и концентрации;
- сокращение числа больничных дней.

Контрольная группа (без специализированных программ или с традиционными подходами) продемонстрировала:

- минимальные изменения в показателях;
- отсутствие статистически значимых улучшений;
- сохранение исходного уровня стресса и утомляемости.

Результаты исследования наглядно демонстрируют экономическую выгоду внедрения программ персональных фитнес-тренировок в офисные учреждения, способствуя повышению продуктивности и снижению затрат на медицинскую помощь и временную нетрудоспособность сотрудников.

Рекомендуется интеграция программ персональных фитнес-тренировок в корпоративную стратегию здравоохранения и повышения эффективности сотрудников. Необходимо создавать комфортные условия для занятий фитнесом вблизи офисов, поощрять сотрудников к ведению здорового образа жизни. Важно организовать просветительскую кампанию, объясняющую пользу регулярных занятий фитнесом и привлечение сотрудников к активным видам деятельности.

Впервые представлена детализированная программа персональных фитнес-тренировок, ориентированная конкретно на офисных сотрудников-мужчин. Опытное-экспериментальное исследование доказало эффективность предложенной модели тренировок, подтвердив статистически значимое улучшение физического состояния и работоспособности. Продемонстрирована финансовая целесообразность вложений в физическое здоровье сотрудников как средство повышения прибыльности и конкурентоспособности организации.

Таким образом, настоящее исследование подтвердило, что внедрение персональных фитнес-тренировок способно существенно изменить ситуацию со здоровьем и производительностью офисных сотрудников-мужчин, став действенным средством предупреждения негативных последствий гиподинамии и эффективного использования человеческого ресурса предприятия.