**Влияние занятий фитнесом на качество жизни женщин среднего возраста**

***Ежова К.С.***

*Санкт-Петербургский государственный университет*

*(Санкт-Петербург, Россия)*

***Аннотация*.** В статье рассматривается влияние занятий фитнесом на качество жизни женщин среднего возраста по результатам опроса, проведенного в начале занятий фитнесом и через пять месяцев после начала занятий. Затрагивается также вопрос о целях занятий фитнесом и их реализации в процессе занятий.

***Ключевые слова*:** фитнес, качество жизни, здоровый образ жизни.

*Введение.* Актуальность данной темы обусловлена прежде всего тем, что в последнее время с одной стороны, создаются условия для привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом (строятся спортивные сооружения, в средствах массовой информации ведется пропаганда здорового образа жизни), с другой стороны, многие люди, которые начинают заниматься в фитнес - клубе, вскоре разочаровываются в занятиях и прекращают их, так как не получают от занятий того, чего ожидали.

В связи с этим важной является проблема совершенствования условий проведения занятий фитнесом, чему, на наш взгляд, будут способствовать не только исследования в области влияния упражнений на физическую подготовленность, здоровье, но и влияния фитнеса системы и философии на качество жизни занимающихся.

Тема становится еще более значимой в связи с тем, что речь идет о женщинах среднего возраста. С одной стороны – это возраст, в котором уже снижаются физические возможности организма, и занятия двигательной активностью становятся жизненно необходимыми. С другой стороны, женщины в данном возрасте социально активны, совмещают семью и работу, и зачастую время на занятия физической культурой у них весьма ограничено. В таких условиях достаточно трудно найти время и поддерживать мотивацию к занятиям физической культурой. Поэтому исследование, которое касается вопросов влияния занятий фитнесом на качество жизни, приобретает особую актуальность.

*Результаты исследования.* Целью нашего исследования, таким образом,стала оценка влияние занятий фитнесом на качество жизни женщин среднего возраста.

На сегодняшний день фитнес в целом можно определить как систему физических упражнений оздоровительной направленности, согласованную с индивидуальным состоянием психофизической сферы человека, его мотивационной определенности и личной заинтересованностью [7].

Для современного фитнеса характерны следующие особенности [4]:

Обоснованность системы физических упражнений в социальном, личностно-индивидуальном и естественно-функциональном аспектах;

Научно – методическое обоснование средств и методов двигательной активности;

Постоянное и планомерное применение тестирования и оценки показателей: физического и психологического состояния занимающихся.

Индивидуализация программ, учитывающих и сопоставляющих индивидуальные особенности занимающихся.

Высокая степень безопасности занятий, которая достигается достаточно точной предварительной диагностикой и текущим контролем, индивидуальным подходом к организации и содержанию занятий, подбором адекватных средств оздоровления.

В процессе занятий фитнесом путем применения физических упражнений и других видов двигательной деятельности осуществляется удовлетворение биологических (потребностей в движении, восстановлении и повышении функций организма) и социальных (развитие, получение удовольствия, переключение с одного вида деятельности на другой, профилактике неблагоприятных социальных явлений) потребностей занимающихся [3].

Общей целью фитнеса является укрепление физического и психического здоровья, создание базы для плодотворного умственного и физического труда [5].

Вместе с тем, каждый человек, который приступает к занятиям фитнесом либо продолжает их, ставит себе определенные цели.

Индивидуальные цели занятий фитнесом для разных групп занимающихся существенно различаются. Они зависят от пола и возраста, состояния здоровья, социального положения, места жительства, профессии. Например, для людей, занимающих высокое социальное положение целью занятий физической культурой часто бывает повышение престижа, для представителей среднего класса целью может быть укрепление здоровья и избежание стресса. Конкретные задачи, могут быть такие как снижение веса и коррекция фигуры, ликвидация отклонений в состоянии здоровья, например, исправление осанки. Также некоторые женщины ставят себе задачи развития таких двигательных качеств как гибкость, координация движений, сила и выносливость. Женщины, занимающиеся напряженным умственным трудом или работой, связанной со стрессами, ставят себе задачу психологической разгрузки [6].

Вместе с тем, какие бы цели не ставили перед собой люди, занимающиеся фитнесом, все эти цели в конечном итоге лежат в плоскости удовлетворения тех или иных потребностей, актуальных для человека и улучшения качества жизни.

По определению Всемирной организации здравоохранения, «качество жизни — это характеристика физического, психологического, эмоционального и социального функционирования, основанная на его субъективном восприятии, то есть — это восприятие человеком своего положения в обществе» [2, с. 214].

Следует отметить, что исследования подтверждают влияние физической активности на параметры физического, психологического, эмоционального и социального состояния человека.

Многие люди, которые регулярно занимаются физической культурой, отмечают, что после занятия у них улучшается психическое и эмоциональное состояние. Ощущение характеризуется живостью ума, освобожденностью, легкостью, отсутствием болевых ощущений и дискомфорта, отличным ритмом.

Физические нагрузки могут влиять и на уровень самооценки человека посредством следующих факторов:

* увеличение уровня физической подготовленности;
* достижение цели;
* ощущение соматического благополучия;
* чувство компетентности, мастерства или контроля;
* усвоение здоровых привычек;
* социальный опыт;
* подкрепление со стороны других людей [7].

Исследование, авторам которого является Т.И. Бонкало, показало, что двигательная активность способствует и социализации человека в рамках семьи, позволяет корректировать коммуникационные процессы в семье [1].

Все вышесказанное позволяет предполагать, что занятия физическими упражнениями являются оптимальным средством повышения качества жизни.

В экспериментальном исследовании, результаты которого приводятся в данной работе, приняли участие 20 женщин среднего возраста (35 – 45 лет), занимающиеся фитнесом. Исследование включало опрос и анкетирование.

Первичный опрос проводился в августе 2022 года и ставил целью исследовать качество жизни участниц эксперимента до занятий фитнесом. Поэтому для участия в опросе были приглашены женщины, которые на момент начала эксперимента только приступали к занятиям фитнесом.

Повторный опрос проводился через 5 месяцев после начала занятий, в январе 2023 года, и его целью было исследовать, как изменилось качество жизни участниц эксперимента в процессе занятий фитнесом. Исследование проводилось на базе фитнес – клуба – «Созвездие».

Перед началом занятий с помощью опроса были выявлены цели занятий фитнесом, отражающие интеллектуальную, эмоциональную и социальную направленность занимающихся. Женщинам, приступающим к занятиям в фитнес – клубе, было предложено ответить на вопрос, какие результаты они хотят получить от занятий фитнесом. Следовало отметить три наиболее значимые по мнению респонденток цели. Всего было получено 60 вариантов ответов. Они распределились в следующем порядке:

Повысить уровень здоровья – 16 ответов

Улучшить фигуру - 13 ответов

Ликвидировать дефицит двигательной активности - 10 ответов

Познакомиться с единомышленниками - 9 ответов

Приобрести навыки здорового образа жизни – 8 ответов

Духовно совершенствоваться – 4 ответа,

Через пять месяцев после начала занятий фитнесом участницам эксперимента также было предложено ответить на вопрос, какие результаты они получили в процессе занятий (нужно было также дать три варианта ответа). Варианты ответов распределились следующим образом.

Самоуважение, повышение самооценки 18 ответов,

Положительное изменение образа жизни – 14 ответов,

Возможность общения с единомышленниками 10 ответов,

Улучшение фигуры – 10 ответов,

Улучшение состояния здоровья 8 ответов.

Таким образом, к концу эксперимента изменились взгляды женщин на значение занятий фитнесом. В целом можно сказать, что в процессе занятий фитнесом женщины приобрели психологический комфорт, расширили социальные связи и изменили образ жизни в лучшую сторону. Такие практические аспекты занятий фитнесом как улучшение внешности, фигуры и состояния здоровья отошли на второй план.

Также проводилось анкетирование женщин по составленной нами анкете, направленной на исследование качества жизни. Анкета была составлена так, что положительные ответы обозначали удовлетворенность отдельными аспектами жизни, а отрицательные ответы показывали обратное. Анкетирование также проводилось перед началом занятий фитнесом и через пять месяцев после начала занятий. Варианты ответов на вопросы анкеты показаны в таблице 1 и на рисунке 1.

Таблица 1 - Результаты анкетирования, направленного на исследование качества жизни женщин среднего возраста, занимающихся фитнесом в начале занятий и через 5 месяцев после начала занятий

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вопросы анкеты | Да (количество ответов) | | Нет (количество ответов) | |
| В начале занятий | Через 5 месяцев после начала занятий | В начале занятий | Через 5 месяцев после начала занятий |
| 1.Удовлетворены ли Вы отношениями в семье? | 7 | 17 | 13 | 3 |
| 2.Удовлетворены ли Вы своей внешностью? | 10 | 15 | 10 | 5 |
| 3.Удовлетворены ли Вы тем, как вы проводите свое свободное время? | 6 | 16 | 14 | 4 |
| 4.Удовлетворены ли Вы отношениями с друзьями? | 13 | 18 | 7 | 2 |
| 5.Хвататет ли Вам времени на отдых? | 4 | 15 | 16 | 5 |
| 6.С удовольствием ли Вы работаете? | 5 | 14 | 15 | 6 |
| 7.Хороший ли у вас сон? | 6 | 17 | 14 | 3 |
| 8. Хороший ли у вас аппетит? | 7 | 16 | 13 | 4 |
| 9.Удовлетворены ли Вы тем, как Вы следите за своим здоровьем? | 5 | 17 | 15 | 3 |
| Всего ответов | 63 | 149 | 117 | 31 |

Как показывают данные, приведенные в таблице 1 и на рисунке 1, число положительных ответов на вопросы анкеты, отражающей удовлетворенность женщин экспериментальной группы основными аспектами своей жизни, в процессе занятий фитнесом значительно увеличилось.

****

Рисунок - Результаты анкетирования, направленного на исследование качества жизни женщин среднего возраста, занимающихся фитнесом в начале занятий и через 5 месяцев после начала занятий

Так, если перед началом занятий фитнесом было получено 63 положительных ответа, то после пяти месяцев занятий таких ответов было уже 149.

Отметим, что особенно значительно возрос уровень удовлетворенности отношениями в семье и с друзьями, удовлетворенность проведением свободного времени. Значительно большему числу респонденток стало хватать времени на отдых. У многих улучшился сон и степень удовлетворенности заботой о своем здоровье.

*Выводы.* Таким образом, по результатам исследования можно констатировать, что занятия фитнесом оказывают значительное положительное влияние на качество жизни женщин среднего возраста.

***Список литературы***

1. Бонкало, Т.И. Развитие функциональной дееспособности семьи в процессе совместной физкультурно-спортивной деятельности : монография / Бонкало Т.И. - Новороссийск : СТМ Торг, 2005. – 206 c.
2. Зараковский, Г.М. Качество жизни населения России: психологические составляющие / Г.М. Зараковский. — Москва : Смысл, 2009. — 319 с.
3. Кенарева, Л.Ф. Фитнес в оздоровительной физической культуре и спорте : учебное пособие для обучающихся по направлению "Педагогическое образование" / Л. Ф. Кенарева. - Петрозаводск : Изд-во ПетрГУ, 2017. - 65 с.
4. Ким, Н.К. Идеальная фигура : основы фитнеса, фитнес-тренинг, особенности составления различных тренировок, питание : энциклопедия современного фитнеса / Н. Ким. - Москва : АСТ-Пресс, 2006. - 279 с.
5. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю.Ф. Курамшин, В.И. Григорьев, Н.Е. Латышева ; под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - [4-е изд., стер.]. - Москва : Советский спорт, 2010. - 463 с.
6. Сайкина, Е.Г. Теоретические основы фитнеса : учебное пособие / Е.Г. Сайкина - Санкт-Петербург : Арт-Экспресс, 2017. – 163 с.
7. Томас, Г. Фитнес - программа для индивидуального типа фигуры : [Упражнения и питание / Г. Томас. - Москва : ЭКСМО-пресс, 2002. - 183 с.
8. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры : учебник / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. - Киев : Олимп. лит., 2001. – 334 с.