

## МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет      заочного обучения

Кафедра        спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Заведующая кафедрой

\_\_\_\_\_ Федорова Н.И.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА  
ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЙ СТАТУС ЖЕНЩИН

Выпускная квалификационная работа бакалавра

по направлению 49.03.02 « Физическая культура для лиц с отклонениями в  
состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

Студент-исполнитель      \_\_\_\_\_      Андриевская Е.В.

Научный руководитель

доцент      \_\_\_\_\_      Виноградов В.С.

Оценка за работу      \_\_\_\_\_

Председатель ГЭК      \_\_\_\_\_      Ревенко С.Н.

Главный врач ОГАУЗ «Смоленский областной  
врачебно-физкультурный диспансер»,  
Заслуженный врач  
Российской Федерации

Смоленск 2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1.СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Средства и методы физического воспитания взрослого населения	6
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	14
2.2. Методы исследования.....	14
2.2. Организация исследования.....	17
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	18
Выводы.....	26
Практические рекомендации.....	28
Литература.....	29

## Введение

Актуальность. Решение проблем сохранения и укрепления здоровья населения является одним из приоритетных направлений не только медицины, но и привлекает все большее внимание со стороны специалистов, работающих в других областях наук, в частности, в сфере физической культуры. Федеральный закон «О физической, культуре и спорте Российской Федерации» четко определяет государственную политику в этой сфере, которая должна вестись в соответствии с принципами непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности [5,28,32].

Более детального изучения требуют вопросы, связанные с рациональной организацией режимов двигательной активности женщин репродуктивного возраста, поскольку в современном обществе женщины выполняют многообразные социальные, репродуктивные, семейные, воспитательные, производственные, общественные функции, а значит зачастую испытывают физические и психические перегрузки, неизбежно негативно отражающиеся на состоянии их здоровья [7,14,21].

В настоящее время накоплен большой фактический материал о благотворном влиянии физических упражнений на организм занимающихся, которые могут выступать как эффективное сохраняющее и укрепляющее здоровье средство. К сожалению, следует констатировать тот факт, что у современных женщин в большинстве своем отсутствует осознанная потребность в систематической физической активности. А ведь согласно утверждению Т.В. Скобликовой [27] в идеале должна иметь место следующая последовательность проявления двигательной активности человека: 1 - биологическая необходимость, 2 - состояние потребности, 3 - побуждение к

действию, 4 - реализация действия, 5 - удовлетворение выполненным действием и отдых в связи с полученным утомлением от физической нагрузки.

Особая роль двигательной активности человека, как основного критерия здоровья и ведущего регулятора и стимулятора активной жизнедеятельности подчеркивается в работах [2,7,34]. Согласно утверждениям [32] привычка к ней воспитывается и совершенствуется в процессе занятий физическими упражнениями во всевозможных формах и видах, которые занимающийся должен выбирать свободно, ориентируясь на собственные интересы и предпочтения. Однако, следует учитывать, что положительный оздоровительный эффект от таких занятий может быть получен только при условии адекватности воздействий индивидуальным особенностям субъекта.

Таким образом, актуальность исследования определяется имеющимися противоречиями между:

- объективными ухудшением психофизического состояния женщин репродуктивного возраста на фоне увеличения числа лиц с хроническими заболеваниями и государственным заказом Президента России на социальное и физическое здоровье трудоспособного населения;
- низкой мотивацией к ведению здорового образа жизни и потребностью женщин быть здоровыми и вовлечёнными в занятия современными и «модными» видами двигательной активности ;
- широким арсеналом средств физической культуры и перспективностью их использования в системе адаптивного физического воспитания различных медико-социальных групп населения и недостаточной изученностью влияния занятий физкультурно-оздоровительной направленности на психосоматическое состояние женщин репродуктивного возраста.

В этой связи **целью** настоящего исследования явилось – изучить влияние занятий организованной двигательной активностью на психосоматический статус женщин репродуктивного возраста.

**Объект исследования** – процесс оздоровления женщин репродуктивного возраста.

**Предмет исследования** – динамика показателей психофизического состояния женщин 20-35 лет и возможность их коррекции средствами физических упражнений.

**Задачи исследования:**

1. Дать характеристику современных систем оздоровления женщин репродуктивного возраста средствами физической культуры.
2. Выявить целевые установки к занятиям физической культурой у женщин 20-35 лет.
3. Изучить динамику показателей психофизического состояния женщин 20-35 лет с различным уровнем двигательной активности.

**Гипотеза исследования** – предполагалось, что физические упражнения при их регулярном использовании оказывают благотворное влияние не только на показатели физического развития, но также способствуют коррекции нарушений психо-эмоционального статуса женщин репродуктивного возраста.

**Практическая значимость** – доказана положительная роль регулярных занятий физическими упражнениями в коррекции и в профилактике нарушений психо-соматического статуса женщин 20-35 лет.