**СИЛОВОЙ ФИТНЕС В КОРРЕКЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ МУЖЧИН С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ**

**Буков Ю.А.,** доктор биологических наук, профессор

**Черновалов Б.В**., бакалавр

ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет
имени В. И. Вернадского», г. Симферополь, Россия

**POWER FITNESS IN CORRECTION PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF MEN WITH HIGH LEVELS OF ANXIETY**

**Bukov Y.A.**, doctor of biological sciences, professor

**Chernovalov B.V.**, bachelor

V.I. Vernadsky Crimean Federal University, Russia.

**Аннотация.** В статье представлены результаты реализации программы силового фитнеса для молодых мужчин, испытывающих психосоциальный стресс. Результаты констатирующего педагогического эксперимента показывают, что для данной категории людей, на фоне проявления тревоги, характерным являются низкие функциональные резервы, недостаточный уровень развития силовых качеств, сопряженных с активизацией стресс-мобилизирующих систем. Реализация коррекционной программы по разработанной методике способствовала повышению функциональных и физических кондиций мужчин, позитивным сдвигам в психоэмоциональной сфере. Силовой тренинг позволил значительно улучшить морфофункциональные характеристики мышц, что нашло своё отражение в росте их силовых способностей. Регулярные силовые тренировки являлись фактором нормализации психологического состояния мужчин. Результаты психологических тестов позволили констатировать снижение психосоциального напряжения, улучшение самочувствия и комфортности. Очевидно, физические нагрузки силового характера, сочетавшиеся с упражнениями на растягивание и расслабление мышц, сопровождались ростом активности стресс-лимитирующих систем, в первую очередь, парасимпатической нервной системы, усилением роли холинергических механизмов в регуляции адаптационных реакций организма.

**Ключевые слова**: силовой фитнес, молодые мужчины, психосоциальный стресс, низкие функциональные резервы.

**Annotation.** The article presents the results of the power of fitness programs for young men experiencing psycho-social stress. Results ascertaining pedagogical experiment show that for this category of people, against manifestations of anxiety characteristic is low functional reserves, the lack of development of power qualities, coupled with the activation of the stress-mobilizing systems. The implementation of corrective programs developed technique enhanced the functional and physical condition of men, positive changes in the psycho-emotional sphere. Strength training significantly improved the morphological and functional characteristics of muscle, which is reflected in the growth of their power capabilities. Regular strength training is a factor in the normalization of the psychological state of man. Results of psychological tests allowed to establish psychosocial stress reduction, improvement of health and comfort. Obviously, the nature of the exercise of power, combined with stretching exercises and muscle relaxation, accompanied by the increased activity of the stress-limiting systems, primarily the parasympathetic nervous system, strengthening the role of cholinergic mechanisms in the regulation of adaptive reactions.

**Keywords:** power fitness, young men, psychosocial stress, low functional reserves.

**Введение.** Важнейшим направлением обеспечения здоровья различных категорий населения является борьба с негативными влияниями психологического и социального стресса, гиподинамии, вредных привычек, свойственных современному человеку. Наличие этих факторов риска у здоровых людей может проявляться высоким уровнем психоэмоционального напряжения, снижением функциональных резервов и качества жизни, и в будущем приводить к развитию пограничных состояний, предшествующих патологическим сдвигам. Напряжение в нервно-психической сфере является одним из наиболее значимых и объективных показателей, определяющих в дальнейшем весь комплекс состояния здоровья людей любого возраста [4,5]. В этой связи применение кинезиологического подхода в обеспечении интеграции психического и физического развития при решении двигательных задач крайне важно, так как кинезиологический потенциал человека имеет способность к развитию в любом возрасте и проявляется в интеграции и взаимодействии психо-телесных и двигательных качеств и способностей, обеспечивающих его жизнедеятельность [3]. Наиболее адакватным способом, по мнению Чехонина А.Д. [8], выступают нетрадиционные средства физической культуры, в частности восточные и западные оздоровительные системы. Кроме того в настоящее время разработаны и предложены для практического использования различные системы физических упражнений в нормализации отклонений в психическом состоянии детей и подростков, как наиболее уязвимой части населения. Так, методики коррекции отклонений здоровья тревожных подростков предполагают сочетание аэробных и не аэробных видов двигательной активности [7]. Также в исследованиях Королёва В.В. [2] показано, что использование в тренировочном процессе специальных релаксационных упражнений и медитативных поз способствует улучшению психического здоровья физически дезадаптированных подростков и снятию психологического напряжения. При этом основными физическими упражнениями, оказывающими максимальный положительный эффект на психику, являются аэробные упражнения с ритмичным брюшным дыханием, выполняемые с умеренной интенсивностью, по продолжительности не более 20-30 минут. Для подростков специальной медицинской группы, характеризующихся высоким уровнем школьной тревожности, показаны телесно-ориентированные методы, применение которых в учебном процессе по физическому воспитанию способствует гармонизации моторной и психической сфер организма школьников [1]. Вместе с тем в литературе недостаточно полно освещены вопросы коррекции психо-эмоционального напряжения у взрослых людей в условиях их профессиональной деятельности.

**Организация и методы исследования.** Исследования проводились на базе спортивного комплекса «Консоль-спорт» в г. Симферополе в течение 4 месяцев, в которых приняли участие 20 мужчин в возрасте 30-35 лет. Все обследуемые являлись офисными работниками и характеризовались низким уровнем физической подготовленности, часто испытывающими психо-эмоциональное напряжение, связанное с особенностями профессиональной деятельности.

В работе использовали блок методов, включавший в себя психологическое тестирование (госпитальная шкала тревоги и депрессии, шкала психосоциального стресса Л. Ридера); оценку уровня физической работоспособности (тест PWC170), развития силовых качеств (подтягивание на высокой перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, подъём туловища из положения лёжа на спине) и гибкости (наклон вперед, стоя на площадке), а также функционального состояния сердечно-сосудистой системы (проба Мартине-Кушелевского).

С целью повышения уровня функционального состояния и физической подготовленности, профилактики психо-эмоционального стресса, была разработана программа физических тренировок, основанная на развитии силовых способностей (силовой фитнес). Структурно программа представлена в виде мезоцикла, длительностью 4 месяца, включавшего в себя несколько микроциклов. Содержание микроциклов соответствовало поставленным задачам и состояло из специально разработанных комплексов силовых упражнений динамического характера при умеренной интенсивности физических нагрузок. В содержание микроциклов отдельным блоком были включены упражнения на гибкость и релаксационной направленности.

**Полученные результаты и их обсуждение.** С целью обоснования и разработки программы силового фитнеса для молодых мужчин, испытывающих психоэмоциональное напряжение, были проведены фоновые исследования, направленные на выявление мотивационного запроса к занятиям и оценки степени выраженности психосоциального стресса и уровня тревоги. Оценивались также силовые характеристики основных мышечных групп, показатели физической работоспособностии функциональногостатуса*.* Результаты констатирующего эксперимента свидетельствовали, что обследуемые мужчины испытывали психологический дискомфорт в связи с высоким уровнем психосоциального стресса, значения которого по шкале Л.Ридера составляли 1,68±0,09 балла на фоне проявления признаков тревоги. Крайне низкие показатели физической работоспособности, не превышавшие значений 830,7±37,9 кгм/мин, сочетались с ограниченными функциональными резервами. Педагогическое тестирование силовых способностей позволило констатировать недостаточный уровень развития силовых качеств. Так, результат в подтягивании на высокой перекладине составлял 3,3±0,9 раза, сгибание рук в упоре 11,3±0,46 раза, подъём туловища 21,3±2,3 раза за 1 минуту, что соответствовало удовлетворительному уровню для данной возрастной группы. Подвижность в тазобедренном суставе, определяемая по результатам наклона вперед из положения стоя, была ограничена, о чём свидетельствовал результат теста, составлявший в среднем + 3,5 ±0,7 см.

Таким образом, низкий уровень двигательной активности, сочетающийся с психосоциальным стрессом и недостаточными функциональными резервами организма, очевидно, сопровождался активизацией стресс-мобилизирующих систем, что могло способствовать формированию состояний повышенного риска развития патологических сдвигов в организме.

В этой связи при составлении коррекционной программы руководствовались следующими целеполагающими подходами: высоким уровнем мотивации, связанным с осознанным выбором силового фитнеса как наиболее привлекательной формы оздоровительных занятий; низким уровнем физических и функциональных кондиций.

Реализация разработанной программы способствовала повышению функциональных и физических кондиций мужчин, позитивным сдвигам в психоэмоциональной сфере. Силовой тренинг позволил значительно улучшить морфофункциональные характеристики мышц, что нашло своё отражение в росте их силовых способностей. Так, результат в подтягивании увеличился до 7,5±0,6 раз, (p<0,05), число сгибаний рук в упоре превысило исходный показатель на 50,2 %,(p<0,05), результат теста «подъём туловища» в среднем составил 29,6±2,7 раза, что на 34,0%, (p<0,05) выше фонового результата. Выполнение упражнений на гибкость и релаксацию обеспечило рост эластичности мышц, вовлекаемых в процесс движения. Подвижность в тазобедренном суставе возросла, о чем свидетельствует результат наклона вперед, значения которого достигли -3,8±0,6 см.,(p<0,05).

Регулярные силовые тренировки являлись фактором нормализации психологического состояния мужчин. Результаты психологических тестов позволили констатировать снижение психосоциального напряжения, улучшение самочувствия и комфортности. Очевидно, физические нагрузки силового характера, сочетающиеся с упражнениями на растягивание и расслабление мышц, сопровождались ростом активности стресс-лимитирующих систем, в первую очередь парасимпатической нервной системы, усилением роли холинергических механизмов в регуляции адаптационных реакций организма.

**ВЫВОДЫ**

1.Участвующие в эксперименте молодые мужчины офисные работники испытывали психологический дискомфорт, определяемый состоянием психосоциального стресса, на фоне проявления признаков тревоги. Усиление симпато-адреналового звена в регуляции функционального состояния организма, свойственное данному статусу, сопровождалось крайне низкими показателями физической работоспособности, ограниченными функциональными резервами и недостаточным уровнем развития силовых качеств.

2. Основным системообразующим фактором при создании программы коррекции являлся высокий уровень мотивации, связанный с осознанным выбором силового фитнеса, как наиболее привлекательной формы оздоровительных занятий.

 3. Реализация разработанной программы способствовала повышению функциональных и физических кондиций мужчин, позитивным сдвигам в психоэмоциональной сфере. Силовой тренинг позволил значительно улучшить морфофункциональные характеристики мышц, что нашло своё отражение в росте их силовых способностей.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Буков, Ю.А. Гармонизация психического и функционального состояния детей специальной медицинской группы в условиях урока по физической культуре. / Ю.А. Буков, Н.Г. Георгиева // [Теория и практика физической культуры](https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1910621) – 2018. – № 1. – С. 59–61.

2. Королёв В.В. Физические упражнения как средство укрепления психофизического состояния здоровья физически дезадаптированных подростков./ В.В. Королёв //Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта». №1(35).-2008.-с.49-52.

3. Лубышева Л.И., Загревская А.И. Интеграция физического и психического развития студентов на основе кинезиолоческого подхода к их физкультурно-спортивному образованию. /Л.И. Лубышева, А.И., Загревская ///Физическая культура: воспитание, образование, тренировка №2.-2015.- С.1-5.

4. Нехорошкова А.Н., Грибанова А.В., Джос Ю.С. Проблема тревожности как сложного психофизиологического явления. /А.Н. Нехорошкова, А.В. Грибанова, Ю.С. Джос // Экология человека 2015.- №6.- С. 47-54.

5. Параничева Т.М., Бабенкова Е.А., Тюрина Е.В. Возрастные и половые особенности психического здоровья детей 10-11 лет. / Т.М. параничева, Е.А.Бабенкова Е.А., Е.В. Тюрина //Новые исследования-2013.-№4.-С.115-130.

6. Чернова М.Б., Полянская Н.В. Эффективность комплексного применения физических нагрузок и средств регуляции стресса в занятиях с тревожными подростками 12-14 лет./М.Б. Чернова, Н.В. Полянская // Новые исследования,2016.-№1.-с.70-80.

7. Черепов Е.А. Содействие сохранению психического здоровья подростков в процессе физического воспитания в школе / Е.А. Черепов Е.А.// Вестник ЮУрГУ, Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». - 2013.- Т.13.-№1 -С. 9- 16.

8. Чехонин А.Д. Занятия восточными единоборствами как фактор регуляции психического напряжения и треовожности старшего дошкольника. /А.Д. Чехонин //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка/Детский тренер: журнал в журнале.-2016.-№3.-С.37-40.

**REFERENCES**

1. Bukov, Y..A. Garmonizaciya psixicheskogo i funkcional`nogo sostoyaniya detej special`noj medicinskoj gruppy` v usloviyax uroka po fizicheskoj kul`ture. / Yu.A. Bukov, N.G. Georgieva // Teoriya i praktika fizicheskoj kul`tury` – 2018. – № 1. – S. 59–61.

2. Korolyov V.V. Fizicheskie uprazhneniya kak sredstvo ukrepleniya psixofizicheskogo sostoyaniya zdorov`ya fizicheski dezadaptirovanny`x podrostkov./ V.V. Korolyov //Nauchno-teoreticheskij zhurnal «Ucheny`e zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta». №1(35).-2008.-s.49-52.

3. Lubysheva L.I., Zagrevskaya A.I. Integraciya fizicheskogo i psixicheskogo razvitiya studentov na osnove kineziolocheskogo podxoda k ix fizkul`turno-sportivnomu obrazovaniyu. /L.I. Luby`sheva, A.I., Zagrevskaya ///Fizicheskaya kul`tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka №2.-2015.- S.1-5.

4. Nexoroshkova A.N., Gribanova A.V., Dzhos Yu.S. Problema trevozhnosti kak slozhnogo psixofiziologicheskogo yavleniya. /A.N. Nexoroshkova, A.V. Gribanova, Yu.S. Dzhos // E`kologiya cheloveka 2015.- №6.- S. 47-54.

5. Paranicheva T.M., Babenkova E.A., Tyurina E.V. Vozrastny`e i polovy`e osobennosti psixicheskogo zdorov`ya detej 10-11 let. / T.M. paranicheva, E.A.Babenkova E.A., E.V. Tyurina //Novy`e issledovaniya-2013.-№4.-S.115-130.

6. Chernova M.B., Polyanskaya N.V. E`ffektivnost` kompleksnogo primeneniya fizicheskix nagruzok i sredstv regulyacii stressa v zanyatiyax s trevozhny`mi podrostkami 12-14 let./M.B. Chernova, N.V. Polyanskaya // Novy`e issledovaniya,2016.-№1.-s.70-80.

7. Cherepov E.A. Sodejstvie soxraneniyu psixicheskogo zdorov`ya podrostkov v processe fizicheskogo vospitaniya v shkole / E.A. Cherepov E.A.// Vestnik YuUrGU, Seriya «Obrazovanie, zdravooxranenie, fizicheskaya kul`tura». - 2013.- T.13.-№1 -S. 9- 16.

8. Chexonin A.D. Zanyatiya vostochny`mi edinoborstvami kak faktor regulyacii psixicheskogo napryazheniya i treovozhnosti starshego doshkol`nika. /A.D. Chexonin //Fizicheskaya kul`tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka/Detskij trener: zhurnal v zhurnale.-2016.-№3.-S.37-40.