

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2025, Том 13, № 5 / 2025, Vol. 13, Iss. 5 <https://mir-nauki.com/issue-5-2025.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/02PDMN525.pdf>

5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Трошина, Н. Ю. Влияние занятий тайцзицюань на морфофункциональный статус женщин 50–60 лет / Н. Ю. Трошина, З. С. Тинькова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2025. — Т. 13. — № 5. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/02PDMN525.pdf>.

**For citation:**

Troshina N.Yu., Tinkova Z.S. The effect of Taijiquan on the morphofunctional status of women aged 50–60. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2025;13(5): 02PDMN525. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/02PDMN525.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 796

**Трошина Надежда Юрьевна<sup>1</sup>**

Орловская Федерация ушу, Орёл, Россия  
Тренер

E-mail: [miloroxxy@yandex.ru](mailto:miloroxxy@yandex.ru)

РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=1301863](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1301863)

**Тинькова Зинаида Сергеевна<sup>2</sup>**

ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева», Орёл, Россия  
Доцент

Кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: [foxunet@mail.ru](mailto:foxunet@mail.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7210-8390>

## Влияние занятий тайцзицюань на морфофункциональный статус женщин 50–60 лет

**Аннотация.** Статья посвящена проблематике влияния занятий оздоровительной гимнастикой тайцзицюань на функциональное состояние кардиореспираторной системы, антропометрические показатели и адаптивные возможности организма женщин 50–60 лет. Изучено основное содержание гимнастики тайцзицюань как направления оздоровительной физической культуры. Проанализировано современное состояние использования средств тайцзицюань в физкультурно-оздоровительной деятельности женщин второго периода зрелого возраста. Изучена динамика показателей функционального состояния кардиореспираторной системы, физического развития и адаптивных возможностей организма женщин 50–60 лет на фоне систематических занятий тайцзицюань. Установлено, что занятия тайцзицюань в течение 12 месяцев оказывают положительное влияние на морфофункциональный статус женщин 50–60 лет, проявляющееся в снижении индекса массы тела на 3,18 %, окружности талии — на 2,39 %, индекса Робинсона на 7,35 % ( $P < 0,05$ ), частоты дыхания на 11,48 % ( $P < 0,01$ ), увеличении жизненной ёмкости лёгких на 10,64 % ( $P < 0,01$ ), улучшении результатов пробы Штанге на 26,43 % ( $P < 0,01$ ), пробы Генчи на 32,79 % ( $P < 0,01$ ) и индекса функциональных изменений системы кровообращения на 4,65 % по сравнению с исходными показателями. Установлено, что занятия тайцзицюань в течение 12 месяцев оказывают положительное

<sup>1</sup> <https://vk.com/id39644595?ysclid=mcsmes9buj594431792>

<sup>2</sup> <https://oreluniver.ru/employee/3225?ysclid=mcsmm1hfm73201014>

влияние на морфофункциональный статус женщин 50–60 лет и позволяют влиять на качество жизни, улучшая самочувствие, повышая активность и мотивацию саморазвития в целом.

**Ключевые слова:** ушу; тайцзицюань; женщины 50–60 лет; морфофункциональный статус; кардиореспираторная система; функциональные пробы

## Введение

Сохранение нормального уровня адаптивных возможностей, здоровья и работоспособности женщин 50–60 лет имеет большое социальное значение, поскольку они обладают значительным трудовым, жизненным опытом и знаниями, необходимыми для успешного развития общества.

Двигательная активность — фундаментальная потребность человеческого организма, необходимая для его нормального функционирования и поддержания здоровья на протяжении всей жизни [1; 2].<sup>3</sup> Недостаток движения, гиподинамия, становится всё более распространённой проблемой в современном обществе, вызванной сидячим образом жизни, развитием техники, автоматизацией быта и уменьшением физической активности в профессиональной сфере [3; 4]. Это негативно отражается практически на всех системах организма, провоцируя каскад патологических изменений. При этом у женщин второго периода зрелого возраста негативные последствия недостатка физической активности сочетаются с возрастными инволюционными изменениями организма. Вследствие этого ухудшаются антропометрические, функциональные, физические показатели и состояние здоровья в целом.

В настоящее время среди людей зрелого возраста набирает популярность китайская оздоровительная гимнастика тайцзицюань.

Тайцзицюань — это не просто комплекс физических упражнений, а древнее китайское боевое искусство, трансформировавшееся в эффективную систему оздоровления, доступную людям всех возрастов и уровней физической подготовки. Его уникальность заключается в плавных, медленных движениях, выполняемых с максимальной концентрацией внимания и осознанностью.<sup>4</sup> В отличие от многих других видов фитнеса, тайцзицюань не нацелен на интенсивную силовую нагрузку или стремительное наращивание мышечной массы. Его главная задача — гармоничное развитие тела и духа. Систематические занятия тайцзицюань оказывают положительное влияние на различные физиологические системы организма, способствуют повышению стрессоустойчивости, развитию координации, силы и других физических качеств [5; 6]. Однако анализ литературы показал, что большинство исследований, посвящённых обоснованию эффективности занятий этой китайской гимнастикой проведено с участием людей моложе 50 лет, а сведения о воздействии таких занятий на организм занимающихся часто носят фрагментарный характер. В тоже время недостаточно изучено влияние занятий тайцзицюань на морфофункциональный статус женщин 50–60 лет [7].<sup>5</sup> Принимая во внимание эти обстоятельства, мы пришли к пониманию необходимости проведения исследования, направленного на изучение влияния систематических занятий тайцзицюань на морфофункциональный статус женщин 50–60 лет. Предполагается то, что систематические занятия тайцзицюань позволят улучшить морфофункциональный статус женщин 50–60 лет.

<sup>3</sup> Безруких, М.М. Возрастная физиология (физиология развития) / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. — М.: Академия, 2010. — 416 с.

<sup>4</sup> Казин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. — М.: ВЛАДОС, 2000. — 192 с.

<sup>5</sup> Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. — Москва: Спорт, 2022. — 624 с.

Для достижения цели исследования, заключающейся в изучении влияния занятий тайцзицюань на морфофункциональный статус женщин 50–60 лет, решались следующие задачи: изучить основные упражнения гимнастики тайцзицюань, как направления физической культуры для укрепления здоровья; определить динамику показателей функционального состояния кардиореспираторной системы у женщин 50–60 лет на фоне систематических занятий гимнастикой тайцзицюань; исследовать динамику антропометрических показателей у женщин 50–60 лет в процессе систематических занятий тайцзицюань; оценить уровень адаптивных возможностей организма женщин 50–60 лет, занимающихся тайцзицюань (табл. 1).

### Методы

Базой исследования стала частная студия ушу и кунг-фу Трошиной Н.Ю., город Орёл, Московская улица, 61А. Занятия проводились с мая 2024 года по апрель 2025 года. Испытуемыми стали 16 женщин возрастной группы от 50 до 60 лет. Важно отметить то, что каждая из занимающихся была уведомена о проходящем эксперименте, поэтому посещения занятий были регулярными.

Занятия по 60 минут в течение 12 месяцев включали проведение традиционных оздоровительных практик Китая. В начале занятия был блок на общую физическую подготовку. Он проводился с целью поддержания тонуса и развития силы, выносливости и координации. В него входили различные упражнения с собственным весом в первом микроцикле, а затем добавлялось отягощение и упражнения на развитие координации. С помощью постоянного мониторинга состояния занимающихся, программа первого блока адаптировалась в соответствии с их возможностями.

Второй блок по специальной физической подготовки был направлен на усвоение базовых движений тайцзицюань. Так, например, осваивались специальные шаги, позиции, движения рук и стойки. Были включены: чжан чжуан, комплекс «цзухэ дунцзо сюньлянь», комплекс «фэндуань таолу сюньлянь» и «чжэнтао сюньлянь». Это — основа тайцзицюань как оздоровительного направления.

Третий блок занятия был направлен на релаксацию и рефлексия. Включал такие виды дыхательных практик как «цигун» и «48 форм тайцзицюань Янши». В конце каждого занятия практиковалась растяжка и миофасциальный релиз как компонент подготовки организма к выполнению бытовых задач с большей эффективностью.

Каждое занятие состояло из указанных трех компонентов, уровень сложности которых подбирался и варьировался исходя из возможностей занимающихся. Учитывались и пожелания большинства группы. Так, например, многие женщины имели симптомы метеопатии на фоне уже существующих хронических заболеваний. Тренировки в периоды обострений были организованы с акцентом на миофасциальный релиз и дыхательные практики. Данный вид тренировок в значительной степени облегчал симптомы, которые присутствовали у большинства подопечных.

### Результаты

Для выявления влияния занятий тайцзицюань на морфофункциональный статус женщин 50–60 лет были подобраны показатели, отражающие состояние кардиореспираторной системы, и антропометрические показатели. Данные, полученные в ходе мониторинга состояния кардиореспираторной системы, представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Показатели кардиореспираторной системы женщин 50–60 лет,  
занимающихся гимнастикой тайцзицюань, в начале и в конце исследования**

Показатели кардиореспираторной системы	Сроки исследования, мес.						
	в начале занятий	через 2 месяца занятий	через 4 месяца занятий	через 6 месяцев занятий	через 8 месяцев занятий	через 10 месяцев занятий	через 1 год занятий
ЧСС, уд./мин	81,13 ±2,61	80,94 ±2,31	80,06 ±1,66	79,81 ±1,63	79,13 ±1,92	78,69 ±2,22	77,38 ±2,10
САД, мм рт. ст.	125,8 ±2,80	125,1 ±3,05	124,6 ±2,94	123,8 ±2,82	123,4 ±2,69	122,9 ±2,84	122,3 ±2,78
ДАД, мм рт. ст.	82,2 ±1,66	82,0 ±1,85	81,7 ±1,96	81,2 ±1,74	80, ±1,86	79,1 ±1,98	78,4 ±1,51
ИР, усл. ед.	102,06 ±2,57	101,25 ±3,08	99,75 ±2,64	98,80 ±2,71	97,65 ±2,52	96,71 ±2,40	94,63 ±2,44
ЧД, циклов/мин	17,94 ±0,49	17,63 ±0,44	17,31 ±0,51	16,81 ±0,37	16,44 ±0,39	16,06 ±0,42	15,88 ±0,45

Составлено авторами

Рассмотрим динамику основных показателей подробнее. В целом, снижение ЧСС (частота сердечных сокращений) у женщин 50–60 лет через год систематических занятий тайцзицюань составило 3,75 уд./мин ( $P < 0,05$ ). Так как ЧСС — это показатель, который отражает функциональное состояние организма в целом, помимо сердечно-сосудистой системы, он отражает динамику воздействия тренировок на организм. Он показывает, как изменяется экономичность работы сердца, а также тренированность организма у занимающихся.

Уровень систолического артериального давления (САД) у испытуемых через год систематических занятий тайцзицюань был ниже исходного показателя в среднем на 3,5 мм рт. ст. Спустя 1 год от начала занятий гимнастикой тайцзицюань, величина диастолического артериального давления (ДАД) у женщин исследуемой группы стала ниже исходного показателя на 3,8 мм рт. ст. Это высокий уровень прогресса для данной возрастной группы.

Пульсовое давление — это разность между систолическим и диастолическим артериальным давлением. У испытуемых женщин в начале занятий тайцзицюань разница находилась на уровне  $43,6 \pm 1,4$  мм рт. ст., через двенадцать месяцев —  $43,9 \pm 2,02$  мм рт. ст.

Индекс Робинсона у женщин в начале занятий оздоровительной гимнастикой тайцзицюань составлял в среднем  $102,06 \pm 2,57$  усл. ед., а через двенадцать месяцев — до  $94,63 \pm 2,44$  усл. ед., Снижение индекса Робинсона указывает на увеличение экономичности работы сердца у женщин испытуемой группы на фоне систематических занятий тайцзицюань.

Частота дыхания у женщин исследуемой группы в начале занятий тайцзицюань в среднем составляла  $17,94 \pm 0,49$  цикл/мин. а в конце экспериментального исследования показатель ровнялся  $15,88 \pm 0,45$  цикл/мин, это ниже исходного уровня на 11,48 % ( $P < 0,01$ ). Снижение показателя частоты дыхания в условиях покоя указывает на повышение эффективности дыхания у женщин 50–60 лет, занимающихся оздоровительной гимнастикой тайцзицюань.

Резюмируя изменения показателей кардиореспираторной необходимо подчеркнуть то, что систематические занятия оздоровительной гимнастикой тайцзицюань оказывают благоприятное влияние, которое проявляется в снижении в пределах физиологических значений частоты сердечных сокращений, систолического и диастолического артериального давления, индекса Робинсона, частоты дыхания. Выявленные изменения вышеуказанных показателей свидетельствуют о повышении адаптивных возможностей и экономичности

функционирования кардиореспираторной системы у участниц исследования в процессе занятий тайцзицюань.

В процессе проведения исследования у всех его участниц определялись антропометрические параметры. Результаты исследований представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Антропометрические данные женщин  
50–60 лет, занимающихся гимнастикой тайцзицюань**

Антропометрические показатели	Сроки исследования, мес.						
	в начале занятий	через 2 месяца занятий	через 4 месяца занятий	через 6 месяцев занятий	через 8 месяцев занятий	через 10 месяцев занятий	через 1 год занятий
Объём груди, см	101,03 ±2,69	99,98 ±3,35	99,93 ±3,30	99,78 ±3,39	99,54 ±3,11	99,43 ±3,08	99,07 ±2,74
Объём талии, см	87,25 ±2,57	86,55 ±3,75	86,28 ±3,67	85,53 ±3,74	85,3 ±3,46	85,28 ±3,51	85,16 ±2,96
Объём бёдер, см	108,87 ±2,79	108,53 ±3,68	108,22 ±3,52	107,68 ±3,59	107,61 ±3,42	107,56 ±3,54	107,25 ±2,85
Вес, кг	77,26 ±2,59	76,61 ±4,31	76,08 ±4,33	75,78 ±4,31	75,56 ±4,29	75,53 ±4,29	75,46 ±2,98
Индекс массы тела, кг/м <sup>3</sup>	28,3 ±1,98	28,1 ±1,14	27,9 ±0,9	27,8 ±1,11	27,7 ±1,12	27,5 ±1,13	27,4 ±1,99

Составлено авторами

При анализе результатов выявлено то, что масса тела у женщин исследуемой группы в начале занятий тайцзицюань составляла в среднем  $77,26 \pm 4,59$  кг. Два месяца спустя этот показатель в среднем составлял  $76,61 \pm 4,31$  кг через двенадцать месяцев —  $75,46 \pm 4,20$  кг, что было ниже исходной величины на 2,33 %.

Объём груди у женщин в начале занятий тайцзицюань составлял в среднем  $101,03 \pm 3,27$  см в дальнейшем этот антропометрический показатель имел тенденцию к снижению. Окружность талии в начале занятий составляла в среднем  $87,25 \pm 3,92$  см через двенадцать месяцев —  $85,16 \pm 3,73$  см, что ниже исходного показателя на 2,39 %. Окружность бёдер у испытуемых женщин в начале занятий тайцзицюань составляла в среднем  $108,87 \pm 3,33$  см, через двенадцать месяцев —  $107,25 \pm 3,59$  см, что ниже исходного показателя на 1,49 %.

Индекс массы тела у женщин в начале занятий оздоровительной гимнастикой тайцзицюань в среднем составлял  $28,3 \pm 1,1$  кг/м<sup>2</sup>, что свидетельствовало о наличии у них избыточной массы тела. В последующие периоды исследования этот показатель у участниц исследования был ниже исходного уровня. В частности, через двенадцать месяцев —  $27,4 \pm 1,21$  кг/м<sup>2</sup>, что ниже исходной величины на 3,18 %.

Таким образом, систематические занятия оздоровительной гимнастикой тайцзицюань оказывают положительное влияние на антропометрические показатели женщин исследуемой группы, которое проявляется снижением избыточной массы тела, улучшением фигуры (уменьшение объёма бёдер, талии, груди).

Одним из важнейших факторов, способствующих развитию здорового человека, является способность к адаптации. В экстремальных ситуациях, связанных с высокими психическими и физическими нагрузками, а также негативными факторами окружающей среды, в организме поддерживается стабильность внутренней среды благодаря способности адаптироваться. На фоне большого количества социальных и психологических стрессовых факторов, оказывающих воздействие на человеческий организм в процессе развития, происходит функционирование механизмов адаптации. С возрастом растёт число людей со срывом адаптации к внешним условиям, а число людей с удовлетворительной адаптацией уменьшается. Из-за отсутствия тренировки механизмов адаптации в среде обитания,

характерной для многих современных людей, происходит ускорение процессов дезадаптации, вызванных возрастными ограничениями возможностей организма<sup>6</sup> [8–10].

### Обсуждение

Анализ результатов исследования показал, что индекс функциональных изменений системы кровообращения у женщин 50–60 лет в начале занятий гимнастикой тайцзицюань в среднем составлял  $3,01 \pm 0,09$  баллов. Данный показатель означает, что механизмы адаптации напряжены. В дальнейшем этот показатель у всех участниц исследования имел тенденцию к улучшению. Через два месяца от начала занятий он составлял в среднем  $2,99 \pm 0,07$  баллов, что оценивается как напряжение механизмов адаптации. Через четыре месяца этот показатель находился на уровне  $2,96 \pm 0,07$  баллов, через шесть месяцев он составлял  $2,94 \pm 0,11$  баллов, через восемь месяцев —  $2,92 \pm 0,08$  баллов, через десять месяцев —  $2,9 \pm 0,08$  баллов через двенадцать месяцев —  $2,87 \pm 0,08$  баллов. В целом снижение показателя ИФИ за 12 месяцев с момента начала занятий оздоровительной гимнастикой тайцзицюань составило 4,65 % по сравнению с исходной величиной. Проведённое нами исследование показало, что систематические занятия тайцзицюань оказывают положительное влияние на функциональное состояние кардиореспираторной системы и антропометрические показатели, чем улучшают их морфофункциональный статус.

Таким образом, результаты нашего исследования подтвердили сформулированную нами гипотезу исследования, и на их основании мы пришли к следующим выводам:

1. Оздоровительная гимнастика тайцзицюань становится всё более популярным видом физкультурно-оздоровительной деятельности среди женщин зрелого возраста, это подтверждают работы таких исследователей как: Лутан С., Мурашова А.В., Майер Б.О. и т. д. Однако большинство научных исследований, посвящённых изучению влиянию занятий тайцзицюань на организм человека, выполнено с участием в качестве испытуемых лиц моложе 50 лет. Вследствие этого существует необходимость исследований по изучению влияния занятий оздоровительной гимнастикой тайцзицюань на морфофункциональный статус женщин 50–60 лет.

2. Систематические занятия оздоровительной гимнастикой тайцзицюань оказывают благоприятное влияние на функциональное состояние кардиореспираторной системы женщин 50–60 лет, проявляющееся снижением в пределах физиологических параметров частоты сердечных сокращений в условиях покоя на 4,56 %, уменьшением систолического артериального давления на 2,54 %, диастолического артериального давления на 4,62 %, индекса Робинсона на 7,35 % ( $P < 0,05$ ), частоты дыхания на 11,48 % ( $P < 0,01$ ), по сравнению с исходными показателями.

3. При систематических занятиях оздоровительной гимнастикой тайцзицюань на протяжении 12 месяцев у женщин 50–60 лет, имеющих избыточную массу тела, наблюдается снижение индекса массы тела на 3,18 %, уменьшение окружности талии — на 2,39 %, окружности бёдер — на 1,49 % по сравнению с исходными показателями.

Установлено, что занятия тайцзицюань в течение 12 месяцев оказывают положительное влияние на морфофункциональный статус женщин 50–60 лет и позволяют влиять на качество жизни улучшая самочувствие, повышая активность и мотивацию саморазвития. Регулярные эмпирические исследования в данном направлении позволят более эффективно подойти к решению проблемы активного долголетия женщин и положительно отразится на развитии общества в целом.

<sup>6</sup> Якимов, А.М. Основы тренерского мастерства / А.М. Якимов. — Москва: Спорт, 2015. — 175 с.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич, В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. — Киев: Здоровье, 1987. — 224 с.
2. Трошина, Н.Ю. Оценка функционального состояния кардиореспираторной системы женщин 50–60 лет, занимающихся гимнастикой тайцзицюань / Н.Ю. Трошина, Д.С. Учасов // Автономия личности. — 2024. — № 3(33). — С. 76–81.
3. Ли Ю. и др. Педагогические особенности применения тайцзицюань в подготовке баскетболистов-любителей // Глобальный научный потенциал. — 2020. — № 10. — С. 72–74.
4. Майер, Б.О. Искусство тайцзицюань как система оздоровления и гармонизации человека, психофизиологическая модель // Новые образовательные технологии и стратегии духовного развития общества. — 2000. — С. 241–259.
5. Мурашова, А.В. и др. Этапы освоения навыков тайцзицюань и уровни управления движениями человека // Science for Education Today. — 2017. — Т. 7. — № 6. — С. 37–53.
6. Мурашова, А.В. О педагогике китайской гимнастики тайцзицюань / А.В. Мурашова, Б.О. Майер, С.А. Комиссаров // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. — 2017. — № 3. — С. 7–18.
7. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2014. — 624 с.
8. Поповкин, А. Ушу Тайцзицюань. Философско-мировоззренческие основания и методы изучения / А. Поповкин // Россия и АТР. — 2002. — № 2(36). — С. 102–111. — EDN NSOYPK.
9. Майер, Б.О. Тайцзицюань как объект научного исследования / Б.О. Майер, А.В. Мурашова // Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: История, филология. — 2015. — Т. 14, № 4. — С. 86–91. — EDN UMKVLF.
10. Маринов, М.Б. Тайцзицюань — оздоровительный комплекс, боевая система и философия жизни / М.Б. Маринов // Национальное здоровье. — 2017. — № 1-2. — С. 287–296. — EDN ZHEXBJ.

**Troshina Nadezhda Yurievna**

Oryol Wushu Federation, Oryol, Russia

E-mail: [miloroxxy@yandex.ru](mailto:miloroxxy@yandex.ru)

RSCI: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=1301863](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1301863)

**Tinkova Zinaida Sergeevna**

I.S. Turgenev Oryol State University, Oryol, Russia

E-mail: [foxunet@mail.ru](mailto:foxunet@mail.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7210-8390>

## The effect of Taijiquan on the morphofunctional status of women aged 50–60

**Abstract.** The article is devoted to the problem of the influence of Tai Chi Chuan health gymnastics on the functional state of the cardiorespiratory system, anthropometric indicators and adaptive capabilities of the body of women aged 50–60 years. The main content of Tai Chi Chuan gymnastics as a direction of health-improving physical culture is studied. The current state of the use of Tai Chi Chuan tools in the physical culture and health activities of women in the second period of mature age is analyzed. The dynamics of the functional state of the cardiorespiratory system, physical development and adaptive capabilities of the body of women aged 50–60 years against the background of systematic Tai Chi Chuan classes are studied. It was found that 12 months of Tai Chi Chuan classes have a positive effect on the morphofunctional status of women aged 50–60 years, which is manifested in a decrease in body mass index by 3,18 %, waist circumference by 2,39 %, Robinson index by 7,35 % ( $P < 0,05$ ), respiratory rate by 11,48 % ( $P < 0,01$ ), an increase in vital capacity of the lungs by 10,64 % ( $P < 0,01$ ), an improvement in the results of the Stange test by 26,43 % ( $P < 0,01$ ), the Genchi test by 32,79 % ( $P < 0,01$ ) and the index of functional changes in the circulatory system by 4,65 % compared to the initial indicators. It has been established that 12 months of Tai Chi Chuan classes have a positive effect on the morphofunctional status of women aged 50–60 years and help influence the quality of life, improving well-being, increasing activity and motivation for self-development in general.

**Keywords:** wushu; Taijiquan; women aged 50–60 years; morphofunctional status; cardiorespiratory system; functional tests