

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**Фитнес - залог физического и психологического  
здоровья женщин «30 +»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 4 курса 424 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Институт физической культуры и спорта

Сердюченко Натальи Ивановны

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_

П.А. Андюков

**Зав. Кафедрой**  
Доцент, к.м.н.

\_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

Саратов 2020

Современный мир с его постоянно мутирующими условиями не способствует здоровью людей, его населяющих. Постоянные стресс, гонка и отсутствие хоть мало — мальски понятных алгоритмов приводят к перееданию, депрессиям, навязчивым состояниям, но никак ни к здоровью. Выхлопные газы, ненатуральные продукты питания, сомнительная вода — отравляют систему «человек» каждый день. Стресс запускает необратимые процессы во всем организме. Все это, в конечном итоге, приводит к тому, что человек не живет, а выживает на пределе своих возможностей.

В последнее время в Российской Федерации фиксируется беспрецедентное снижение здоровья населения. Кризисные годы вообще всегда плохо сказываются на России и здоровье россиян. Однако в данный период россияне становятся жертвами еще и нагнетания ситуации, что средствами массовой информации, что самим правительством. В период с 2008-2013 год у россиян появился иллюзорный период некой стабильности: некоторые разрешили ряд бытовых вопросов и пришли к осознанному «выбору себя». По практике автора именно эти люди сейчас составляют «костяк» завсегдаев фитнес клубов.

С другой стороны все та же пропаганда, благодаря удручающей некомпетентности людей ее осуществляющих, приводит к негативному окрасу изначально хорошего продукта. В определенный момент некомпетентные «врачи» или так называемые «фитоняшки» привели к серьезным болезням большого пласта потребителей контента (расстройство пищевого поведения, анорексия, депрессия).

Самое тревожащие в этом плане именно подрастающее поколение, как основной потребитель контента. Основным мотивом такой тревоги является неумение молодых людей отделять качественный контент от опасного и, соответственно, не умение остановиться, когда появляются первые признаки того, что применяемые методики работают «как-то не правильно».

Между тем именно нынешним подросткам предстоит в дальнейшем

обеспечивать жизнь популяции во всех аспектах.<sup>1</sup>

С каждым годом растет количество спортивных, лечебных, оздоровительных фитнес - программ. Фитнес позволяет развить физические качества, такие как: гибкость, выносливость, сила, быстрота, координация, правильное соотношение мышечной и жировой тканей, и т. п., необходимые для повседневной жизни. Обилие фитнес- программ позволяет любой возрастной категории людей, в практически в любом состоянии здоровья (имеется в виду без каких-либо кардинальных патологий), подобрать подходящую, персонализированную программу, которая в конечном итоге при должном участии человека приведет к надлежащему результату.

Любое направление фитнеса строится на подборе соотношения физической нагрузки и питания. Видов фитнеса не мало, например: poll dance, BOSU, Pilates, степ- аэробика, фитбокс и т. п. На любой вкус можно подобрать занятия, но роднить их будет одно — работа всех групп мышц, и подбор питания.

Среди различных направлений особое место занимает силовой фитнес. Силовой фитнес — лучший вид для поддержания силы, формы и выносливости до преклонных лет. Именно по этому не вызывает сомнений, что силовые тренировки, как вид фитнеса, будут обретать все больше своих приверженцев.

Именно силовой фитнес дает наибольшее влияние на внешний вид человека: сильное влияние на развитие всех мышечных групп оказывают влияние на походку, осанку, и самочувствие человека в целом. Максимальный эффект развития мышечной системы достигается посредством осуществления упражнений с отягощением. С помощью таких упражнений возможно исправить как врожденные, так и приобретенные дефекты телосложения (узкие плечи, сутулость, непропорциональное развитие отдельных мышечных групп и т.д.). Фактически, перечисленные недостатки в большинстве своем сопутствуют неправильному образу жизни. Соответственно внеся в такой неправильный

---

<sup>1</sup> Гудселл Э. Фитнес : «Шаг за шагом к хорошему самочувствию и отличной физической форме.» - М.: Мир книги, 2001, с.157

образ жизни коррективы можно добиться полного прекращения регресса и открыть путь к здоровью, силе и долголетию.

Возрастная категория женщин «30+» в России является совершенно обособленной группой потребителей фитнеса. В большей своей части данные занятия являются психотерапией для женщины. Обусловлено это как менталитетом, так и жизненными обстоятельствами современных россиянок.

**Актуальность исследования зиждиться на том, что** большинство из уже разработанных комплексов не носит персонализированный характер, скатываясь к усредненной физической нагрузке. Более того, не учитываются персональные особенности участников тренировок.

Это послужило предпосылкой для создания и реализации научного обоснования методики физической подготовки женщин возрастной категории 30+ лет на основе их индивидуальных антропометрических, психологических и физиологических особенностей.

Предметом исследования являются особенности физического развития и психологического состояния женщин 30+ лет, обеспечивающие индивидуальный подход к содержанию фитнес — программ.

В Советском Союзе понятие «фитнес» не фигурировало вплоть до конца 80-х годов XX века.<sup>2 3</sup> Использовались только термины «спорт» и «физическая культура». Однако в Советском союзе спорт был общедоступен, именно этот фактор стал опорой для благополучия советского спорта. Абсолютно любой человек, вне зависимости от возраста, пола, положения и финансового состояния мог посещать различные спортивные секции. Спортивные секции и образования функционировали повсеместно. Более того, здоровье нации было в том числе государственной идеей. Талантливые дети имели возможность, без колоссальных финансовых вливаний родителей, строить спортивную карьеру, а прочие могли совершенно спокойно заниматься совершенствованием своей

---

<sup>2</sup> Ефимчик С.П., Юсупова Л.А : «Определение понятия «фитнес», -материалы 7 Междунар. науч. сес. БГУФК и НИИФКиС РБ по итогам науч.-исслед. работы за 2003 г., Минск, 6-8 апр. 2004 г. , Минск, 2004, с. 174-175.

<sup>3</sup> Борилкевич В.Е.: «Об идентификации понятия «фитнесс» -Теория и практика физ. Культуры. - 2003. - (№ 2.),с. 45-46.

спортивной формы.

Однако в конце 80-х - начале 90-х годов развитие спорта в стране фактически остановилось. Все спортивные секции и объединения прекратили свое существование, а государство свело фактически на нет финансирование детских и юношеских спортивных (да и почти любых других) секций. Методическая работа остановилась, перестали существовать нормы ГТО и инженерные разработки в части создания какого либо спортивного оборудования. Спорт, конечно не исчез в России, но стал полностью коммерциализованным, что сделало его фактически не доступным широким слоям населения. Обычная же зарядка, в силу необходимости фактического выживания, населением не практиковалась.

В постперестроечный период в России стали появляться как привычные нам фитнес - центры (клубы), так и иные формы спортивных секций (объединений). В настоящее время фитнес породил уже свою «субкультуру» последователей, что прямо свидетельствует о популярности данного течения.<sup>4</sup>

В последние годы особую популярность приобрели фитнес-клубы, как структура реализации системы силовых упражнений для формирования хорошей физической формы человека.<sup>5 6 7 8</sup>

В современной России (да и вообще в мире) много людей страдают различного рода заболеваниями, такими как болезни сердечно-сосудистой системы, нарушения обменных процессов, избыток или недостаток массы тела и т. п. Первопричиной большинства таких заболеваний является малоподвижный образ жизни. Разрешить данную проблемы может помочь только наличие

---

<sup>4</sup> Борилкевич В.Е.: «Организационные и методические принципы системы «Аэрофитнесс» -Теория и практика физ. Культуры. - 1997. (№8), с. 24.

<sup>5</sup> Аронов Г.З.: «Система управления предприятием сферы физкультурно-оздоровительных услуг» - Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2007. (№12 (34), с. 10-13.

<sup>6</sup> Арефьев В.Г.: «Современные фитнес-технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста», - Физическое воспитание студентов творческих специальностей, ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2005. (№1.) ,с. 73-78.

<sup>7</sup> Бабакин С.В., Кривошеев С.С., Кузмичева Е.В., «Организационный менеджмент фитнес-клубов», -Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2008, с. 65 (Том 1).

<sup>8</sup> Баранов А.Ю. «Фитнес глубокой заморозки» -Медицина и спорт. - 2006. (№ 3-4), с. 67-68.

физической активности вкупе с сбалансированным питанием и режимом.

Фитнес же, как специфический вид спортивной активности, состоит в подборе разных видов спортивных упражнений и других мер по улучшению здоровья, укреплению систем организма и коррекции фигуры.<sup>9</sup>

Более того, фитнес, в сочетании со сбалансированным питанием и надлежащим режимом дня, может привести к более чем успешному результату. Однако даже для среднестатистического человека, даже групповая программа с периодикой 1-2 раза в неделю позволяет сохранять приемлемую физическую форму (при условии отсутствия серьезных заболеваний и склонности к перееданию).

При выборе определенных фитнес- программ для оздоровления, можно воздействовать как на организм в целом, а так и локально, поэтому подбор упражнений, их объем, интенсивность воздействия на него целиком или локально, должны строго опираться на индивидуальные особенности потребителя.

Современная фитнес — индустрия стремится к индивидуализации своей деятельности, т. е. к максимальному использованию, заложенных в самом видовом разнообразии фитнеса, возможностей на клиентоориентированность. Появилась практика организации специальных методик занятий силовыми и аэробными упражнениями для различных групп населения (пол, возраст, состояние здоровья, наличие травм и т. п.).<sup>10 11 12</sup> В настоящее время, к сожалению, большая часть клиентов занимается «самолечением». Фактически человек, далекий от медицины и спорта решает, что некий набор действий ему «волшебным образом» поможет. Так же срабатывает «сарафанное радио»,

---

<sup>9</sup> Бордовских Ю. «Фитнес для двоих» - М.: Эксмо, 2006, с.221

<sup>10</sup> Андреева Е.В., А.П. Благий, : «Методика построения физкультурно-оздоровительных программ для девочек среднего школьного возраста с разным уровнем физического здоровья» - Современный олимпийский спорт и спорт для всех : 7 Междунар. науч. конгр. : Материалы конф., 24-27 мая 2003 г. - М., 2003, с. 4.(Том 3)

<sup>11</sup> Басов А.: «Архитектура тела и развитие силы». - 2000. ( № 3.), с. 12-14.

<sup>12</sup> Лобачев В.С.:«Физические упражнения для развития мышц передней поверхности бедра» – М.; Советский спорт, 2005, с. 176

разнообразные блоги и чаты. Фитнес, в этом плане, конечно не самое опасное явление, однако обладающее своим рядом ограничений. Элементарная логика: много разновидностей обусловлены рядом переменных. Но элементарная логика не работает: люди продолжают идти на фитнес- программы не учитывая свои персональные особенности, в результате: нужный результат не получают, хорошо если не получают плохие последствия. Разочарование, в описанном случае — неизбежно.

С учетом индивидуальных характеристик клиента работает очень небольшое количество инструкторов — методистов. Услуги их, соответственно стоят иных средств, что делает их не доступными широкому кругу потребителей. При этом деятельность таких инструкторов не имеет достаточного научно- методического обоснования.<sup>13 14 15</sup> Поэтому подбор упражнений, объем и интенсивность физического воздействия должны быть строго регламентированы в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностями занимающихся.<sup>16 17</sup>

Очевидно, что современные фитнес- программы требуют индивидуализации нагрузки как фактора оптимизации оздоровительно профилактического эффекта физического воздействия.[5]<sup>18 19</sup>

В связи с вышеизложенным Автор полностью солидарен с мнением

---

<sup>13</sup> Волков К.Д.: «Формирование у будущих специалистов по физической культуре и спорту специальных профессиональных компетенций для работы в сфере оздоровительного фитнеса», Теория и практика физ. Культуры. - 2009. ( № 2.), с. 28.

<sup>14</sup> Жерносенко Г.А.: « Особенности преподавания фитнес-аэробики по дисциплине «Физическая культура» - Харьков, 2007. (№ 2), с. 101-108.

<sup>15</sup> Ким Н. : «Фитнес : учебник». - М.: Сов. Спорт, 2006., с. 453

<sup>16</sup> Топышев О.П., Плаксина О.И.: «Факторы индивидуализации занятий физической культурой в фитнес-клубе», - М., 2006, с. 92-98.

<sup>17</sup> Шварценеггер А.: «Новая энциклопедия бодибилдинга» – М.; Издательство Эксимо, 2003, с. 824.

<sup>18</sup> Дорохов Р.Н. : «Подходы к созданию здоровья на стадиях онтогенеза», Журнал российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. - 2006. (№ 3) ,с . 17-18.

<sup>19</sup> Топышев О.П., Плаксина О.И. : «Антропометрические показатели женщин, посещающих фитнес-клуб», Теория и практика физ. Культуры. - 2005. (№12) , с. 59.

авторов, считающих необходимым обращать особое внимание на физиологические механизмы, индивидуальные особенности организма каждого занимающегося и, в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностями, разрабатывать обособленную программу, включающую в себя как физическую активность, так и персонализированную диету.

Теория физической подготовки не может развиваться в стороне от достижений спортивной биологии. Поэтому, начиная с 80-х годов, ведутся упорные попытки привлечения биологической информации для обоснования эмпирических закономерностей построения спортивной тренировки.<sup>20 21 22 23</sup>

Предложенный в работе комплекс носит усредненный характер, однако предлагает дробление по двум критериям: физическая подготовка, мотивация, а так же предполагает контроль за состоянием и влиянием на психологию занимающейся.

Аналитика производилась на основании произведенных замеров и прохождения исследуемыми лицами тестирования. Аналитика сделана по трем точкам контроля. Периодика : изначальное /три месяца/шесть месяцев.

Полученные результаты наглядно демонстрируют работу предложенной методики. Более 90 % участвующих в исследовании показали улучшение своей гибкости, порядка 20% удалось существенно повлиять на свое жировое соотношение.

Исследование производилось, в том числе с сопоставлением результатов с контрольной группой. Контрольная группа состояла из произвольно выбранных из исследуемой группы 10 человек.

Контрольная группа, наряду с физическими тестами так же в

---

<sup>20</sup> Антипенкова И.В.: «Результаты длительных занятий в женских группах оздоровительной направленности», Смоленский гос. ин-т физ. культуры. - Смоленск, 2003., с. 74-76.

<sup>21</sup> Веселов А.: «Архитектура тела и развитие силы.» - 2000. (№2) ,с. 14-16.

<sup>22</sup> Верховая Т.В.: «Динамика упруго-вязких свойств скелетных мышц женщин первого зрелого возраста в процессе занятий оздоровительным фитнесом», ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2002. (№5), с. 79-85

<sup>23</sup> Щесюль А.Г. : «Изменения центральной гемодинамики и сосудистых сопротивлений сразу после окончания комплексной фитнес-нагрузки» - М., 2006.,с. 202-204

произвольной форме давала более развернутый анализ как своего физического состояния, так и психологического.

По итогам анализа было выявлено, что результаты контрольной группы оказались выше, чем у участников не анализирующих динамику своего движения к поставленной цели.

Фактически данный результат позволяет с уверенностью утверждать, что вдумчивая аналитика собственного состояния, как и контроль за предпринимаемыми действиями позволяет повысить собственную продуктивность.

Руководствуясь гипотезой исследования и поставленными целями были сформулированы следующие выводы:

1. Внутреннее мотивирование женщин возрастной категории «30+» залог большей результативности тренировочного процесса.
2. Самоконтроль физического и психологического состояния так же оказывает позитивный эффект на достижение заявленной цели.
3. Использование комплекса указанных в приложениях упражнений способствует корректированию фигуры, вплоть до уменьшения жировой прослойки до 2 см. в период 6 месяцев.
4. Фитнес способствует снижению уровня тревожности, а так же способствует повышению психологического контроля.
5. Аэробная нагрузка возможна не только в зале но и, более предпочтительна, в виде активного отдыха с семьей.

Побочные выводы:

1. Женщины «30+» более склонны к активному досугу, нежели в более раннем возрасте.
2. Необходимость менять комплекс упражнений, а так же комбинирование анаэробной и аэробной нагрузки увеличивает скорость достижения результата.
3. Основной причиной отсутствия системности в занятиях является отсутствие времени.

Фактически, результатом произведенного исследования является выявление ряда закономерностей и условий для достижения женщинами указанного периода поставленных перед собой целей. Основным выводом является, что мотивация способствует повышению результативности, что прямо дает рекомендацию к построению тренировочного процесса.

В настоящее время должностные инструкции большинства профессий требуют навыков по нескольким, порой не смежным профессиям, вот и тренеру, руководствуясь проведенным исследованием, для достижения явных результатов, необходимо быть, хотя бы немного, психологом. Психология необходима для построения доверительных отношений, отслеживания состояния тренируемого, своевременное реагирование на кризисы, а так же поддержания мотивации тренирующегося, особенно с прекрасной половиной человечества, особенно в исследуемом возрасте.

Тренер не может повлиять на качество жизни занимающегося, но может создать комфортную обстановку, чтобы человек сам потянулся в тренажерный зал или к любому другому виду тренировок, даже по мотивам «передыха» от постоянного или бытового стресса.