

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ВЛИЯНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ НА РАЗВИТИЕ  
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЖЕНЩИН 25-35 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Кудряшовой Ольги Борисовны

Научный руководитель  
старший преподаватель

В.Н. Частов

Зав. кафедрой  
к.ф.н., доцент

Р.С. Данилов

Саратов 2021

## **ВВЕДЕНИЕ**

### **Актуальность исследования:**

Каждая сфера жизнедеятельности человека требует динамического развития и современного подхода к ней для активации всех ресурсов и достижения намеченных целей и реализации идей. Современный подход подразумевает включение в систему инновационных технологий и использование модернизированных форм развития и совершенствования любой деятельности, касаясь обучения, воспитания, физического развития человека. Так как существенным фактором успешного развития общества и страны в целом является наше здоровье, самочувствие и уверенность в себе, то изучение системы инновационного подхода в процессе совершенствования спортивно-оздоровительной деятельности является весьма актуальным и интересным вопросом.

Современная социокультурная ситуация предполагает реализацию и разработку новых перспективных технологий, ориентированных на сохранение, укрепление и формирование здоровья различных групп населения. Прежде всего это касается обновления программ физкультурно-оздоровительного подхода в оздоровлении любой возрастной группы. При этом меняются не только сами программы, но и методика обучения, которая в большей степени сориентирована на индивидуальное обучение с учётом состояния здоровья, психического и физического развития, разной двигательной подготовленности.

Важной задачей в построении целостной системы физического воспитания населения является разработка и внедрение целевых инновационных технологий в сфере физической культуры, ориентированных на женщин фертильного возраста, нуждающихся в коррекции и развитии физического и психического здоровья. Необходимость поиска эффективного решения этих задач обусловлена тем, что в современных условиях сохранить и улучшить здоровье весьма непросто. Окружающая нас среда постоянно подвергается техническим и информационным изменениям, что, в свою

очередь, выражается огромными нагрузками на физическом и психоэмоциональном состоянии, поэтому современный человек живет на пределе своих возможностей. Наибольшую тревогу касаясь данной проблемы вызывают женщины 25-35 лет, так как именно они обеспечивают рождение полноценных и здоровых членов общества и тем самым способствуют социально-политическому и научно-техническому прогрессу.

Одной из наиболее острых проблем в современной России является вопрос построения непрерывного физкультурного развития женщин 25-35 лет в системе целостного подхода оздоровления нации. При том, что система физического воспитания детей от дошкольного возраста и до возраста, проходящего все этапы социокультурной деятельности в образовательных учреждениях, выстроена, женщинам после 25 лет сложнее спланировать грамотную стратегию сохранения и укрепления психофизиологического здоровья. Включение спортивной деятельности, как важного элемента жизнеобеспечения, в повседневную жизнь женщин осложняется стремлением последних одновременно охватить различные формы жизнедеятельности для самореализации и приобретения значимого статуса в обществе и реализации себя в семейно-материнской сфере.

Широкий круг личностных потребностей в двигательной активности и физическом и психическом оздоровлении современные женщины удовлетворяют за счёт разнообразных способов и средств физической культуры, предлагаемых в фитнес-центрах.

Сегодня развитие инновационных технологий в фитнес-индустрии вызвано определённым социокультурным запросом, так как мотивация к физкультурно-оздоровительной деятельности уже достаточно четко сформирована. Их появление и культивирование в России на современном этапе связано с интенсивным развитием физкультурно-оздоровительной работы, наличием значительного количества оздоровительных центров, фитнес-клубов.

Отсутствие научно-методического анализа современного феномена инноваций в области физической культуры и их влияние на развитие различных возрастных категорий, в частности женщин фертильного возраста, её тенденций и перспектив развития порождает много организационно-управленческих проблем в системе физкультурного образования, которые необходимо решать в кратчайшие сроки.

**Объектом исследования** является инновационно - тренировочный процесс женщин 25-35 лет в системе развития физических качеств организма.

**Предметом** выступает методика специального инновационного подхода в решении проблем повышения физиологических качеств женщин 25-35 лет.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что включение в систему физического воспитания женщин 25-35 лет на базе фитнес-центров инновационной модели построения тренировок, позволит улучшить физиологические показатели женщин по сравнению со стандартными методами тренировочного комплекса.

**Цель исследования:** обоснование эффективности разработанного тренировочного комплекса групповых занятий фитнесом посредством инновационных технологий в процессе развития физических качеств женщин 25-35 лет.

Исходя из цели выпускной квалификационной работы, были поставлены **задачи:**

1. Изучить научно-методическую литературу по вопросу развития инновационных технологий в сфере физкультурно-оздоровительных услуг.
2. Раскрыть сущность инновационных проектов, реализуемых в системе физического воспитания на базе фитнес – центров.
3. Изучить анатомо-физиологическое и психологическое развитие женщин 25-35 лет.

4. Проанализировать методологическую особенность тренировок в современной фитнес-индустрии и определить ее степень влияния на физическое развитие женщин 25-35 лет.

5. Разработать модель тренировок, основанную на инновационных технологиях и модернизированном подходе к потребностям занимающихся женщин, направленных на развитие физических качеств тестируемых и использовать её в рамках групповых тренировок на базе фитнес - центра.

6. Оценить эффективность предложенной методики по сравнению с существующей методикой проведения тренировок определением динамики физической подготовленности.

Теоретическая и практическая значимость данного исследования заключается в обосновании понятий инновационной деятельности в фитнес-центрах и расширении представлений о конкретных модернизациях в фитнес-индустрии. Выделение как отдельной проблемы учета значимости использования эффективных инноваций в процессе повышения уровня психофизиологического оздоровления.

Новизна исследования: проанализированы современные, инновационные формы проведения тренировочного процесса как в России так и за рубежом и внедрены в стандартный процесс групповых тренировок инновационный комплекс, направленный на повышение физиологических качеств женщин 25-35 лет.

**Методы**, используемые в данной работе:

1. Анализ научно – методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Тестирование.
4. Педагогическое (статистическое) наблюдение.
5. Метод математической статистики.
6. Педагогический эксперимент.

## Основное содержание работы

Исследование было организовано на базе спортивного комплекса «CORPUS», расположенного по адресу: г. Красноармейск, Саратовская область, улица Академика Янгеля, 35 в период с марта 2019 года по март 2020 года.

В эксперименте приняло участие 30 женщин 25-35 лет, посещающих фитнес-центр «CORPUS». Были сформированы 2 группы женщин с одинаковым распределением возраста в каждой группе и примерно с одинаковым физическим уровнем подготовки. Набор и вместе с тем отбор женщин проходил с помощью анкетирования.

Исследование проводилось на протяжении года и включало в себя следующие этапы:

1. Анализ литературы и планирование практической части исследования – март 2019 года.
2. Сбор информации о процессе тренировок женщин в фитнес-центре и набор в исследовательские группы – апрель 2019 года.
3. Проведение первого среза результатов тренировок в двух группах – май 2019 года (начало педагогического эксперимента). В течение указанного месяца, мы следили за регулярностью посещения женщин на тренировки для получения наиболее достоверного результата первичного тестирования.
4. Внедрение разработанного тренировочного комплекса групповых занятий фитнесом посредством инновационных технологий для психофизиологического оздоровления женщин 25-35 лет в экспериментальную группу – июнь 2019 года.
4. Проведение 2 среза результатов тренировок по внедренной методике – март 2020 года (конец педагогического эксперимента).
5. Обработка и анализ фактического материала, а также формулирование выводов.

Занятия у двух групп проходили согласно стандартному расписания групповых программ – 3 раза в неделю с включением дополнительного дня тренировок в субботу через каждые две недели.

Для эффективной реализации проводимого нами исследования были применены следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы. Данный метод является фундаментальным для постановки проблемы, поиска противоречий и выдвижения гипотезы исследования.

2. Тестирование физической подготовленности женщин было направлено на определение уровня развития физических качеств женщин до эксперимента и после него.

3. Педагогическое наблюдение использовалось для проведения контроля за реакцией организма занимающихся на нагрузку во время занятий.

4. Педагогический эксперимент выступил основным методом исследования и позволил проверить выдвинутую гипотезу данной работы.

5. Метод математической статистики использован для оценки результатов, показанных в процессе тестирования физической подготовленности, мы использовали параметрический метод математической статистики – t-критерий Стьюдента.

Проведя объемную работу при подготовке к эксперименту с женщинами 25-35 лет на базе фитнес-клуба, в виде анализа литературы, исследования различных направлений физической подготовки, изучения методов и техник физического воздействия, в том числе инновационного подхода, мы пришли к следующему выводу. Эффективность работы тренера с группой и грамотность применения физкультурно-оздоровительных тренировок настолько индивидуальна, что результат от тренировок и их проведения зависит конкретно от четко выстроенного плана и при реализации физического комплекса, а также энтузиазма и контроля со стороны тренера-преподавателя.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Инновации свойственны любой области человеческого знания, систематизация и структуризация данного процесса приводит к глобальным открытиям и совершенствованиям той или иной системы жизнедеятельности. Применение инноваций в физкультурно-оздоровительном воспитании сводится к разноплановому воздействию на отдельные элементы в системе физического воспитания. Хотя данный подход и предусматривает широкий спектр использования новых методов и технологий, внедрение инновационных средств, в свою очередь реализовывается он без методологически и технически закреплённых актов, опираясь на которые возможно привести общую систему физического воспитания к единой доступной форме.

В своей работе мы определили главный объект исследования - инновационно - тренировочный процесс с женщинами 25-35 лет в системе развития физических качеств организма. В современном мире женщинам после 25 лет сложнее спланировать грамотную стратегию сохранения и укрепления психофизиологического здоровья по причине активации внутреннего потенциала во многих областях человеческого знания с целью приобретения необходимого социального статуса и желания самоопределения в роли семейных и материнских направлениях.

Именно поэтому проведенное нами исследование было направлено на определение уровня физической подготовленности женщин 25-35 лет и внедрение инновационной методики проведения групповых программ на базе фитнес-клубов с последующей интеграцией на остальные спортивные площадки.

Изучив литературу по данной проблеме, было выявлено, что вопрос воздействия на развитие физических качеств женщин данной возрастной категории посредством применения нестандартных инновационных форм, недостаточно проработан специалистами и не имеет общей известной практики в физкультурной деятельности. Оценивая развитие женского

организма посредством проведения тестирования с использованием нормативов ГТО, была достоверно доказана эффективность индивидуальных инновационных тренировок.

Основным методом нашего исследования явился педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент позволил доказать выдвинутое нами предположение (гипотезу) экспериментальным путем. Наш эксперимент носил формирующий характер, то есть мы не просто наблюдали за занятиями, а непосредственно реализовывали экспериментальную методику в процессе занятий женщин 25-35 лет в условиях фитнес-центра.

Сравнительный анализ результатов практического тестирования показателей физической подготовленности между контрольной группой и экспериментальной группой после эксперимента выявил, что во всех практических тестах произошло достоверное улучшение результатов в экспериментальной группе, тогда как в контрольной группе произошли минимальные улучшения результатов, также не наблюдалось и устойчивого интереса к занятию спортом по предлагаемой тренировке.

Важно понимать, что под технологическими инновациями в физкультурно-оздоровительной сфере мы понимаем инновации, направленные на разработку и внедрение новых средств и технологий воздействия на организм человека для более эффективного удовлетворения новых потребностей. Невозможно в столь быстротечно меняющемся мире основываться в тренировочном процессе на стандартный подход в физическом воспитании. Безусловно, базовые принципы и техника выполнения определяется классическим подходом на физиологическое воздействие, однако выбор модели, средств и форм проведения тренировок должны ложиться в первую очередь на тренера.

Проведя огромную работу над изучением проблемы внедрения инноваций в физкультурно-оздоровительной деятельности на базе фитнес-центров, можно сказать, что тренер сам отдает предпочтение той или иной системе инновационного процесса. Выбор того или иного направления

развития физкультурно-оздоровительного воздействия зависит от различных факторов: наличия спортивных сооружений, спортивной базы, наличия инвентаря и оборудования; традиций и специфики спортивного заведения. Главной целью включения физических технологий является сохранение и укрепление здоровья занимающихся спортом. Залогом успешного внедрения инновационных технологий физкультурно-оздоровительной направленности являются постоянное совершенствование профессиональных навыков тренеров-преподавателей, перенятие опыта у коллег, уже использующих инновационные технологии, посещение профильных семинаров, тренингов, мастер-классов, курсов повышения квалификации.

От профессионализма тренеров-преподавателей зависит грамотное составление программы тренировок и учет индивидуальных физических качеств занимающихся. Так как основной контингент, посещающих групповые тренировки в фитнес-центрах, женщины, то знания тренеров в области физиологического строения и учет психоэмоционального фактора в тренировочном процессе, выступают главным залогом успеха в тренировочной деятельности.

Проанализировав современную ситуацию на рынке спортивной индустрии, в частности предоставления услуг современными фитнес-центрами, можно сказать о том, что инновации в сфере физической культуре не сводятся только к совершенствованию и соединению нескольких тренировок воедино под ритмичные мотивы. Нововведения проникают и в питание спортсменов, используются наномолекулярные технологии в создании комплексных пищевых продуктов, также совершенствуются физиометрические приборы, приспособления спортивного инвентаря, экипировка и многое другое.

Невозможно контролировать ту или иную область знания на одном этапе развития. Общество настолько динамично развивается, что использование только стандартных методов воздействия на процесс физического воспитания человека приведет к упадку интереса дальнейшего

занятия спортом, апатией и потерей мотивации. Поэтому на тренера ложится большая ответственность за применение индивидуального подхода и возможности заинтересовать тренирующихся посредством внедрения новинок и интеграции существующих направлений физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом специфических особенностей организма той или иной группы людей, отличающихся по признакам полового и возрастного поведения.

По итогам проведенного эксперимента можно сказать, что система физического воспитания женщин 25-35 лет должна включать в себя индивидуализированный инновационный подход в тренировках. Столкнувшись с проблемой потери интереса к занятию спортом по стандартной схеме в контрольной группе, мы с уверенностью можем сказать, что увидели четко выраженный контраст на фоне с экспериментальной группы. Женщины из экспериментальной группы занимались с интересом и активно принимали новшества помимо интересных и новых тренировок, но и в виде использования монитора, диско-спиннинга и разноплановой музыки.

Считаем, что в повседневной жизни слишком много факторов, влияющих на наше психическое и физическое здоровье. Главным способом восполнения сил должен выступать спорт, ведь благодаря физическому развитию организма активизируются все внутренние процессы, которые влияют на наше самочувствие. Несомненно, большая удача найти тренера, который нацелен не только на получение коммерческой выгоды, а в первую очередь на получение удовлетворения от процесса тренировок и поиска новых форм воздействия на весь тренировочный процесс.