

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**«ПРОВЕДЕНИЕ ФИТНЕС – ТРЕНИРОВОК В УСЛОВИЯХ
ДИСТАНЦИОННОГО РЕЖИМА»**

Автореферат

студентки 4 курса 417 группы
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»

Института Физической культуры и спорта
Тарасовой Светланы Сергеевны

Научный руководитель
доцент,

Кандидат медицинских наук

подпись, дата

Н.М. Царева

Зав.кафедрой,

Кандидат медицинских наук

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2021

Введение

Фитнес-это комплекс мероприятий, включающий в себя:

- здоровый образ жизни (режим сна и отдыха);
- рациональное питание, отвечающее потребностям;
- физические нагрузки, адекватные возрасту, полу, уровню физической подготовки, состоянию здоровья.

Исходя из целей тренировок, каждый может подобрать себе любой комплекс упражнений из любого направления фитнеса. Фитнес-индустрия в настоящее время является доступной для всех. Появляются новые спортивные учреждения, фитнес-клубы, оздоровительные спортивные комплексы, расположенные в разных районах города, что безусловно является очень удобным.

В России фитнес начал свое развитие относительно недавно. Примерно с 2000 года. До этого времени существовали понятия физическая культура и спорт. Пришел фитнес из США. И представлял собой качалки в подвалах домов и не имел никакой системы и достаточных знаний для достижения результатов. Были лишь смутные представления о том, какая должна быть система тренировок, как улучшить свои физические качества, а не надорвать здоровье.

В настоящее время существует множество направлений в фитнесе. На любой уровень физической подготовки, на любой вкус и любой кошелек. А в век компьютеризации и свободного доступа в Интернет, тренировки можно совершенно бесплатно получить в он-лайн доступе.

Существует три основных направления фитнеса: анаэробные (силовые) тренировки, аэробные (кардио) тренировки, и на развитие гибкости (стретчинг). Отдельный вид – это комбинированные тренировки. Это сочетание анаэробных нагрузок с аэробными. Именно аэробно-силовые тренировки будут рассматриваться в ходе моего исследования.

Актуальность. С каждым годом растет количество спортивных, оздоровительных, лечебных фитнес-программ. И растет количество фитнес-

тренеров, не имеющих специального образования. Ими разрабатываются программы тренировок, не имеющие научного и практического обоснования.

Стремление иметь красивое тело, красивую фигуру может закончиться проблемами со здоровьем.

Цель исследования: установить положительное влияние фитнес-тренировок аэробной и силовой направленности для женщин 25-35 лет с учетом индивидуальных особенностей организма.

Задачи исследования:

1. Изучить литературу, посвященную вопросам современного фитнеса.
2. Выбрать методы тренировок аэробно-силовой направленности с целью повышения общей и силовой выносливости женщин в возрасте 25-35 лет.
3. Использовать отобранные методы тренировок в экспериментальной группе в условиях дистанционного режима.
4. На примере группы исследовать динамику морфо-функциональных показателей организма.

Объект исследования: аэробно-силовые тренировки в рамках дистанционного режима в группе женщин в возрасте 25-35 лет.

Предмет исследования: методы тренировочного процесса аэробно-силовой направленности у женщин в возрасте 25-35 лет.

Гипотеза. Предполагается, что отобранные методы проведения тренировок аэробно-силовой направленности повысят уровень силовой и общей выносливости и улучшат морфо-функциональные показатели организма у женщин в возрасте 25-35 лет.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы
2. Педагогическое наблюдение
3. Анкетирование
4. Педагогический эксперимент
5. Математико-статистический метод

Литературный обзор

В зависимости от поставленной цели различают три основных вида силового тренинга:

1. Увеличение мышечной объема (культуризм). Главная цель-гипертрофия мышц.
2. Развитие силы (тяжелая атлетика). Цель-возможность рывка штанги, а не гипертрофия мышц.
3. Развитие силовой выносливости (борьба, спринт). Цель-работать дольше с максимальной эффективностью.

Наибольшую популярность среди видов силового тренинга имеет метод круговой тренировки.

Интервальные силовые тренировки представляют собой чередование упражнений высокой интенсивности с низкоинтенсивными без перерывов на отдых.

Система Табата-интенсивные короткие комплексы с собственным весом, а также с использованием утяжелителей.

Наиболее эффективными себя показали методы круговой тренировки.

В количестве 4-5 кругов. Между кругами перерыв 1- 2 минуты. Этот метод называется кроссфит. Эффективен для желающих похудеть.

Виды аэробики: классическая аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика, силовая аэробика, аква-аэробика, таэбо-аэробика и др.

И третье направление в фитнесе – тренировки на гибкость.

К таким направлениям относятся йога, каланетика, стретчинг и пилатес.

И еще одним направлением фитнеса являются смешанные тренировки.

Включают в себя блоки по развитию силы, выносливости и гибкости.

Комбинированные тренировки представляют собой блоки по 20 минут силовой, 20 минут аэробной частей и 20 минут на гибкость.

Интервальные тренировки представляют собой различные временные интервалы активной нагрузки и низкой интенсивности, либо отдыха. К аэробо-силовым направлениям относятся следующие.

FITBALL тренировки – тренировки с большим гимнастическим фитнес мячом.

Шейпинг-вид ритмической гимнастики, направленной на изменение форм тела.

SUPER STRONG тренировка – силовая аэробика, с использованием специального оборудования и инвентаря.

PUMP тренировка – интенсивная тренировка со штангой.

BODY SCULPT – тренировка, направленная на постепенное укрепление связок и мышц.

Табата – интенсивные тренировки, целью которых является за короткий промежуток времени выполнить максимальное количество движений.

STEP INTERVAL – программа тренировок, где постоянно меняется интенсивность, тип нагрузок.

ABS ABL – комплексные упражнения, направленные преимущественно на мышцы живота, ягодиц, ног и спины.

FUNCTIONAL тренировки – тренировка построена на основе базовых нагрузок, которые человек испытывает ежедневно. Это комплексный подход на укрепление всех групп мышц, развивающие ловкость, координацию, мышечную силу, выносливость.

TRX – тренировка с петлями, подвешенные на определенную высоту, сочетает силовую нагрузку, растяжку, статические и динамические упражнения.

FLEX – сочетание пилатеса, стретчинга, каланетики.

В зависимости от поставленных целей, делается выбор тех или иных тренировок.

Базовыми принципами тренировочного процесса в фитнесе являются следующие принципы:

- принцип индивидуальных различий;
- принцип постепенного увеличения нагрузки;
- принцип непрерывности;

- принцип системности.

Для нормального функционирования организма и достаточности энергии для физических нагрузок, важно питаться рационально. Рациональное питание – это полноценное питание с учетом пола, возраста, характера труда и климатических условий.

Общепризнанной является концепция рационального и сбалансированного питания является та, что включает в себя шесть элементов: белки, жиры, углеводы, минералы, витамины и вода.

Принципы концепции:

- энергопотребление должно соответствовать энергетическим затратам;
- соблюдение соотношения питательных веществ;
- соблюдение режима питания.

После 30 лет темп жизни не снижается, а вот энергии становится гораздо меньше.

Начиная с 30 лет начинается снижение потенциала функций организма человека. Прежде всего снижается уровень эластичности связок и подвижности суставов, возрастает хрупкость костей, снижается эластичность сосудов, повышается давление. С каждым годом теряется мышечная ткань и если человек не занимается спортом, то происходит замена на жировую.

При составлении физической нагрузки для женщин необходимо учитывать волнообразность ее самочувствия на протяжении месяца. Это связано с менструальным циклом, который влияет на силовые показатели, на показатели выносливости. Если в первой фазе цикла можно добавить нагрузку, то в 4-ой этого делать не стоит.

Главными показателями состояния здоровья сердечно-сосудистой системы являются частота сердечных сокращений и артериальное давление.

При правильных нагрузках работоспособность сердца растет, а при неправильных ведет к перенапряжению работы сердца.

Важно не только тренироваться, но и отдыхать, должен быть достаточный качественный сон.

При адекватных возрасту, полу, уровню физической активности и подготовки физических нагрузках, артериальное давление меняется в пределах, соответствующих возрасту. И восстанавливается в течение непродолжительного отдыха. Перетренированность ведет к отрицательному воздействию на сердечно-сосудистую систему, к ее перегрузкам.

В эксперименте приняли участие 20 человек с нарушением слуха. Тренировки проводились в дистанционном режиме на платформе Инстаграмм. Также проводились беседы, лекции на тему правильного питания, режима сна и отдыха.

Контрольное испытание заключалось в определении положительного влияния тренировок на морфо-функциональные показатели организма и на развитие силовой выносливости. И как следствие снижение массы тела у тех участников, кто желал избавиться от лишнего веса.

Чаще всего, женщины приходят с целью коррекции фигуры и снижения массы тела. А аэробно-силовые тренировки хорошо помогают корректировать фигуру, избавляя от лишнего веса, при этом сохраняя мышцы. Следует еще раз отметить, что только комплекс мероприятий, а именно физические нагрузки, рациональное питание и нормальный режим сна и отдыха, дают желаемый эффект в коррекции фигуры и снижению массы тела.

Цели тренировок: повышение силовой выносливости и гибкости.

Перед тем как приступить к тренировочному процессу, участники должны были заполнить анкеты.

Программа включала в себя:

- тренировки и разъясняющие беседы про важность тренировочного процесса;
- рекомендации по питанию;
- рекомендации по здоровому образу жизни (режиму сна и отдыха).

Таблица 2 - Структура и содержание комбинированной аэробно-силовой тренировки

Структура	Содержание	Дозировка
Подготовительная часть (Разминка)	Суставная гимнастика, простые аэробные шаги, стретчинг	7 мин
Основная часть	Силовая часть: Тренировка на основные группы мышц: Мышцы спины Мышцы ног Грудные мышцы Мышцы рук Мышцы живота Ягодичные мышцы	20 мин 12-15 повторов 30- 60 секунд отдыха между подходами
	Аэробная часть: Различные аэробные шаги из классической аэробики, таэбо-аэробики, танцевальной аэробики	20 минут
Заключительная часть (Заминка)	Стретчинг (растяжка)	20

Таблица 3 - Структура и содержание интервальной аэробно-силовой тренировки

Структура	Содержание	Дозировка
Подготовительная часть (Разминка)	Суставная гимнастика Простые аэробные шаги Стретчинг	7 мин
Основная часть	Чередование аэробной нагрузки с силовой.	50 мин Интервал 3 мин
Заключительная часть (Заминка)	Стретчинг (растяжка)	10 мин

Таблица 4 - Структура и содержание тренировки на растяжку (стретчинг)

Структура	Содержание	Дозировка
Подготовительная часть (Разминка)	Суставная гимнастика простые аэробные шаги Подготовительный стретчинг	8 мин
Основная часть	Стретчинг	40 мин
Заключительная часть (Заминка)	Релаксация	2 мин

Физическая нагрузка необходимо подбирать с учетом частоты сердечных сокращений, рассчитанной по формуле Карвонена.

Нижняя граница: $(220 - \text{возраст} - \text{ЧСС в покое}) \times 0,6 + \text{ЧСС в покое}$.

Верхняя граница: $(220 - \text{возраст} - \text{ЧСС в покое}) \times 0,8 + \text{ЧСС в покое}$.

У 10 (50% участников) из 20 человек показатели пульса в покое уменьшились.

Это показывает, что программа тренировок благотворно влияет на здоровье сердца. Сердце тренируется и выполняет свою работу более экономно.

Измерение давления производилось до начала тренировок и было рекомендовано измерять его и после. Это необходимо для понимания, успевает ли организм восстановиться за 10 минут стретчинга или же ему необходимо больше времени.

Тест на силовую выносливость показал, что на 01.08.2020 суммарное количество отжиманий на всю группу составило 102 раза.

А через три месяца 01.11.2020 - 162 раза. Т.е. на 60% повысились показатели силовой выносливости в группе.

Тест на силовую выносливость в форме выполнения скручиваний за 30 секунд показал 01.08.2020 239 раз на всю группу.

И 326 раз - 01.11.2020. Т.е. показатели силовой выносливости увеличились на 36%.

Контроль гибкости показал положительную динамику у 17 человек из 20. У троих без изменений.

Индекс массы тела – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста, и показывает, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной (ожирение).

$$I = m : h^2,$$

где I – индекс массы тела, кг/м²;

m – масса тела, кг;

h – рост, м.

01.08.2020 были получены следующие результаты индекса массы тела:

3 человека с недостаточной массой тела,

13 человек с нормальной массой тела,

2 человека с избыточной массой тела,

2 человека с ожирением 1 степени.

01.11.2020 (рисунок 6):

2 человека с недостаточной массой тела,

15 человек с нормальной массой тела,

3 человека с избыточной массой тела.

Главным показателем натренированности стал тест на определение насыщения кислорода в крови с помощью медицинского диагностического прибора пульсоксиметра.

Данное исследование дает возможность оценить прогресс в переносимости физических нагрузок.

Нормой является показатель 95-100%.

В ходе исследования были следующие результаты:

У всех 20 участников показатели были в пределах нормы. И через три месяца показатели улучшились.

В ходе исследования был проведен сравнительный анализ начальных антропометрических показателей и спустя три месяца. Анализ показал, что те, у кого ИМТ был за пределами нормы, а именно 6 человек из 20, изменили свои антропометрические показатели в сторону пределов нормы ИМТ.

Заключение

В ходе исследования изучили литературу, посвященную вопросам современного фитнеса. Фитнес – это комплекс мероприятий, способствующих здоровому образу жизни, представляющие собой совокупность физических нагрузок, рационального питания и режима сна и отдыха.

В настоящее время существуют различные направления в фитнесе. Каждый может выбрать свое исходя из целей, желаний и возможностей.

Тренировки могут быть самостоятельными, групповыми, индивидуальными.

Задачами групповых аэробно-силовых тренировок являются все компоненты оздоровительного фитнеса такие, как выносливость, мышечная сила, силовая выносливость, гибкость, координация, коррекция фигуры и регуляция психофизического состояния.

В ходе исследования выбрали методы тренировок аэробно-силовой направленности с целью повышения общей и силовой выносливости женщин в возрасте 25-35 лет. А именно, метод интервальной тренировки, комбинированной тренировки и тренировки на развитие гибкости. Аэробно-силовые имеют преимущество перед силовыми или аэробными нагрузками. Они разнообразнее, нагрузку можно варьировать в процессе тренировки, любой желающий может прийти и начать тренироваться в любой момент.

В ходе исследования использовали отобранные методы тренировок в экспериментальной группе в условиях дистанционного режима.

Ввиду высокой гиподинамии любые тренировки представляют как необходимый аспект жизни современного человека. Как у детей, так и у взрослых. В век информационных технологий можно учиться, работать, осуществлять покупки, не выходя из дома. И это безусловно отрицательно сказывается на здоровье человека.

Морфофункциональный уровень женщин 25-35 лет характеризуется расцветом биологической зрелости и функциональных систем, снижением двигательной активности, что приводит к проблемам избыточного веса и т.д.

2020 год показал важность вести здоровый образ жизни, быть активным даже дома. И это благодаря современным технологиям.

В ходе исследования на примере экспериментальной группы выявили динамику морфо-функциональных показателей организма женщин в возрасте 25-35 лет.

Создание групп в дистанционном режиме позволило не только сохранить двигательную активность участников, но и улучшить ряд показателей.

Эффективность предложенной фитнес программы, особенность которой заключается в сочетании тренировок аэробной и силовой направленности, подтверждается результатами положительных изменений массы тела и антропометрических показателей, улучшением состояния сердечно-сосудистой системы и повышением уровня силовой выносливости.