

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ФИТНЕС ТРЕНИРОВКИ КАК СПОСОБ
ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ
ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИН 40-50 ЛЕТ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 5 курса 521 группы

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Бардиной Анастасии Николаевны

Научный руководитель
доцент, к.м.н.

_____ Н.М. Царева
подпись, дата

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

_____ Т.А. Беспалова
подпись, дата

Саратов 2021

Введение. Женщина в период зрелого возраста находится в состоянии активной социальной и профессиональной деятельности. Поэтому весьма актуальным в этот период для нее становится улучшение качества жизни, что выражается в сохранении и укреплении состояния здоровья, поддержании работоспособности на высоком уровне, а также в коррекции фигуры. Именно в этом возрасте приобщение к различным формам двигательной активности, регулярным занятиям физической культурой является необходимым условием для женского организма.

Среди множества видов оздоровительной физической культуры современные фитнес-технологии отличаются высокой эффективностью и безопасностью для здоровья.

В современных условиях жизни интерес к занятиям фитнесом является достаточно высоким. Физическая активность позволяет поддерживать себя в красивой физической форме, укрепить и сохранить здоровье, быть уверенным в себе, а значит вести полноценный образ жизни, находиться в гармонии с собой и окружающей средой. Такая ситуация в обществе характеризуется расширением средств оздоровительной физической культуры, созданием новых программ фитнеса.

Приобщение женщин к активным занятиям физическими упражнениями обусловлено достаточным уровнем развития мотивации, которая побуждает и направляет к конкретному виду деятельности, определяет уровень и динамику проявляемой психической и двигательной активности. При этом повышенное внимание следует уделять выявлению мотивационных особенностей женщин зрелого возраста к физкультурно-оздоровительной деятельности и удовлетворению лично значимых для каждой женщины потребностей в плане содержательного обеспечения занятий.

Объект исследования – тренировочный процесс женщин 40-50 лет на основе оздоровительных программ аквааэробики и фитнес-йоги.

Предмет исследования – побудительные мотивы к занятиям оздоровительной направленности, показатели физического здоровья и функционального состояния ведущих систем организма женщин второго периода зрелого возраста.

Гипотеза исследования – предполагалось, что занятия аквааэробикой и фитнес-йогой являются эффективным средством совершенствования систем и функций организма женщин второго периода зрелого возраста.

Цель работы – изучение влияния различных программ оздоровительной тренировки на показатели функционального состояния женщин 40-50 лет в условиях фитнес клуба.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Определить уровень физического состояния и индекс функциональных изменений женщин второго периода зрелого возраста.
3. Оценить субъективные и объективные показатели здоровья и функционального состояния ведущих систем организма обследуемого контингента.
4. Выявить ведущие мотивы к занятиям оздоровительным фитнесом у женщин второго периода зрелого возраста.
5. Провести сравнительный анализ влияния занятий аквааэробикой и фитнес-йогой на показатели здоровья и функционального состояния женщин второго периода зрелого возраста и оценить их эффективность.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

Исследования проводились с сентября 2020 по март 2021 года на базе фитнес клуба «Sport Class» г. Саратова, в котором приняли участие 20 женщин в возрасте 40-50 лет. Обследуемые были распределены на 2

экспериментальные группы по 10 человек в каждой группе. Женщины 1 группы занимались по программе оздоровительной аквааэробики, женщины 2 группы – фитнес-йогой. Тренировочные занятия в обеих группах проходили 3 раза в неделю общей продолжительностью по 45 минут.

Программа исследований осуществлялась в 2 этапа.

На 1 этапе производили первичную оценку:

- уровня физического состояния (УФС) по методу Е.А. Пироговой;
- индекса функциональных изменений (ИФИ);
- уровня физического здоровья на основании экспресс-методики

Г.Л. Апанасенко;

- субъективных показателей здоровья по индексам самооценки (анкетирование);

- реактивности сердечно-сосудистой системы по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС) в нагрузочных пробах Руфье и Гарвардский степ-тест;

- функционального состояния дыхательной системы по показателям частоты дыхания, жизненной емкости легких, результатам гипоксических проб с задержкой дыхания на вдохе и выдохе в состоянии покоя и после физической нагрузки, а также индекса Скибинской;

- побудительных мотивов для занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Все результаты исследований подвергались статистической обработке по критерию Стьюдента.

На 2 этапе (через 6 месяцев оздоровительных фитнес тренировок) исследовали динамику уровня физического состояния, здоровья, индекса функциональных изменений, показателей функционального состояния ведущих систем организма, а также исследование степени реализации у женщин побудительных мотивов для занятий оздоровительным фитнесом.

Структура занятий аквааэробики и фитнес-йоги включала подготовительную, основную, и заключительную части.

Занятия в обеих группах проходили под музыкальное сопровождение.

Критерием эффективности применения оздоровительных программ явились показатели здоровья и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Структура и объем бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Фитнес как инновационное направление оздоровительной физической культуры» и «Влияние оздоровительных программ фитнес тренировок на морфофункциональные показатели женщин 40-50 лет», заключения и списка литературы, включающего 46 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 55 страницах, содержит 12 таблиц и 12 рисунков.

Общая характеристика современных оздоровительных фитнес-технологий. В настоящее время в системе физической культуры разрабатывается большое количество инновационных технологий, методик и оздоровительных программ.

Фитнес-технологии – это совокупность научно обоснованных способов и методических приемов, нацеленных на повышение оздоровительного процесса, удовлетворение потребностей занимающихся в двигательной активности.

На сегодняшний день фитнес можно определить как систему физкультурно-оздоровительных методик и программ, составленных с учетом возрастных, половых и физиологических особенностей человека, направленных на улучшение и формирования здоровья, а также позволяющих изменить формы тела, вес и надолго зафиксировать полученные результаты.

Фитнес-технологии относятся к инновациям в области оздоровительной физической культуры.

Они обеспечивают положительные эмоции, удовлетворение их потребностей в укреплении здоровья, формирование положительного отношения к здоровому образу жизни, социальной успешности. Так как в основе идеологии фитнеса и его целеполагания лежит приоритет здоровья человека, то создаваемые фитнес-технологии имеют преимущественно оздоровительную направленность.

Проблема сохранения и укрепления здоровья населения может найти свое решение в использовании массовых форм оздоровительной физической культуры.

Аквааэробику в настоящее время следует рассматривать как одну из инновационных физкультурно-оздоровительных технологий.

Аквааэробика представляет собой систему физических упражнений в воде. Выполнение этих упражнений, связанное с погружением в воду, охлаждением тела занимающегося и давлением на него воды, вызывает более энергичную работу сердца.

Аквааэробику в настоящее время следует рассматривать как одну из инновационных физкультурно-оздоровительных технологий.

Аквааэробика представляет собой систему физических упражнений в воде. Выполнение этих упражнений, связанное с погружением в воду, охлаждением тела занимающегося и давлением на него воды, вызывает более энергичную работу сердца.

Фитнес-йога – эффективная программа занятий, которая создает баланс между телом и разумом, позволяет обрести хорошую физическую форму, развивает концентрацию и помогает предотвращать травмы при занятиях физической культурой. Фитнес-йога комбинирует элементы хатха-йоги с традиционными упражнениями для развития тела и растяжки мышц.

Фитнес-йога – это комплексная тренинг программа, которая объединяет в себе силу и гибкость в единую динамическую работу. Эта программа направлена на развитие функциональной силы и гибкости, как составляющих тела и тренировку нейромышечной системы в целом.

В настоящее время фитнес-йога является одним из наиболее востребованных средств фитнеса.

Из традиционной хатха-йоги в систему фитнеса интегрированы асаны, виньясы, а также ряд дыхательных упражнений пранаямы. Основу физических упражнений в йоге составляют асаны – специальные положения тела.

Оценка уровня физического состояния и индекса функциональных изменений женщин 40-50 лет на начальном этапе исследования.

Проведенная оценка УФС и ИФИ не выявила статистически достоверной разницы морфофункциональных показателей у женщин обеих групп, что свидетельствует об однородности их состава. Кроме того, средний возраст участниц эксперимента также не имел существенных отличий. При оценке показателей ЧСС и АД установлено их достоверное превосходство по сравнению с физиологической нормой.

Произведенный расчет индивидуальных и средних значений УФС позволяет утверждать о наличии ниже среднего уровня физического состояния у всех без исключения обследуемых.

Средние значения индекса функциональных изменений у женщин обеих групп свидетельствуют об удовлетворительных функциональных возможностях системы кровообращения с умеренным напряжением регуляторных механизмов.

Самооценка физического здоровья и состояния женщин 40-50 лет.

Проведен сравнительный анализ индексов самооценки физического здоровья и состояния у женщин 40-50 лет на основании результатов анкетирования по специальному опроснику, ряда важнейших морфофункциональных показателей (масса тела, ЧСС и АД), характера трудовой деятельности и двигательной активности. Так, по результатам анкетирования методики Войтенко «Субъективная оценка здоровья» обобщенный индекс у женщин 1 группы оказался достоверно выше. Средние значения индекса физического здоровья по методике Степанова и индекса физического состояния не имели

существенной разницы, несмотря на то, что у женщин 1 группы количественная величина 1-го индекса была несколько выше, а 2-го индекса, напротив, ниже по сравнению с представителями 2 группы.

По результатам анкетирования установлено, что большинство женщин обеих групп (по 50% в каждой группе) оценивают свое состояние здоровья как «удовлетворительное». 40% женщин 1 группы и 30% женщин 2 группы считают свое состояние здоровья плохим. Остальные обследуемые указывают на хорошее состояние (10% и 20% соответственно) собственного здоровья.

Проведенная самооценка двигательной активности позволила распределить обследуемых женщин на 2 группы: со средним и низким уровнем. Кроме того, для большинства женщин обеих группы была свойственна работа в офисе (80% из обеих групп), остальные женщины – домохозяйки.

Экспресс-оценка физического здоровья женщин 40-50 лет на начальном этапе исследования. Результаты проведенных исследований указывают на отсутствие достоверных различий по большинству показателей. На основании средних значений индекса массы тела у женщин обеих групп можно заключить о ниже средней его оценке и несоответствии весо-ростовых параметров. Зарегистрированная величина жизненного индекса у женщин 1 группы была немного выше, чем у женщин 2 группы. Причем в 1 группе средние ее параметры соответствовали выше среднего уровню, во 2 группе – среднему.

На основании индивидуальных оценок жизненного показателя у женщин обеих групп выявлены нормальные и заниженные его показатели. Причем в 1 группе показатели у женщин встречались в равной степени, тогда как во 2 группе преобладали ниже среднего оценки.

Зафиксировано незначительное превосходство значений силового индекса у лиц 1 группы по сравнению с величиной аналогичного параметра у

женщин 2 группы. Тем не менее, величина силового индекса у участниц обеих групп соответствовала средней оценке.

На основании индекса Робинсона в обеих группах установлено ниже среднего значение энергопотенциала организма.

Время восстановления ЧСС после физической нагрузки (20 приседаний за 30 секунд) в обеих группах также соответствовало ниже среднего уровню, несмотря на то, что данный процесс у представительниц 1 группы протекал немного быстрее.

По результатам индивидуальных оценок показателей, характеризующих уровень физического здоровья (УФЗ), были выявлены лица с ниже среднего и средними его параметрами.

Функциональное состояние ведущих систем организма женщин 40-50 лет на начальном этапе исследования. Оценка реактивности сердечно-сосудистой системы (ССС) женщин 40-50 лет осуществлялась по показателям частоты сердечных сокращений при проведении нагрузочного тестирования в пробах Руфье и Гарвардский степ-тест.

Реактивность ССС при проведении пробы Руфье в обеих группах была однонаправленной и выражалась в увеличении ЧСС относительно периода покоя. При повторных исследованиях по истечении 45 с после окончания физической нагрузки у женщин обеих групп зарегистрировано снижение ЧСС. Средние значения индекса Руфье у женщин в обеих позволяют заключить о плохом уровне физической работоспособности их организма.

По данным пробы Гарвардский степ-тест после 5 минутного восхождения на ступень (высотой 35 см), отмечено достоверное увеличение ЧСС. На последующих этапах в восстановительном периоде зарегистрировано снижение ЧСС относительно 2 этапа. Причем в обеих группах темпы снижения были приблизительно одинаковыми. Индекс Гарвардского степ-теста в обеих группах соответствовал среднему уровню физической работоспособности. Анализируя индивидуальные значения индекса Гарвардского степ-теста, можно заключить о наличии в каждой

группе одинакового количества женщин с ниже среднего и средними показателями физической работоспособности.

На начальном этапе показатели частоты дыхания у обследуемых обеих групп незначительно превышали верхнюю границу физиологической нормы. Показатели жизненной емкости легких, напротив, не достигали нижней границы нормативных величин. Результаты в гипоксических пробах не имели существенных отличий в группах. Для оценки функциональных резервов дыхательной и сердечно-сосудистой систем произведен расчет индекса Скибинской. Результаты позволяют констатировать об удовлетворительном состоянии резервов организма у женщин обеих групп.

Исследование побудительных мотивов к занятиям оздоровительным фитнесом у женщин 40-50 лет. Мотивация, направленная на достижение поставленной цели, имеет первоочередное значение для организации физкультурно-оздоровительной деятельности. Поэтому выявление приоритетных мотивов оздоровительных занятий у женщин имеет первоочередное значение при построении тренировочного процесса, а изучение динамики изменения данных мотивов позволяет корректировать данный процесс и поддерживать интерес к оздоровительной деятельности.

Для выполнения задачи по выявлению побудительных мотивов к оздоровительным занятиям фитнесом проведен социологический опрос женщин второго периода зрелого возраста. Всем обследуемым была предложена анкета, в которой необходимо указать основную причину и рейтинговую оценку одновременно нескольким другим побудительным мотивам. Каждый мотив оценивался по 5-балльной системе. Основными мотивами, которые могли бы стать причиной начала физкультурно-оздоровительной деятельности, по мнению женщин обеих групп, являются снижение массы тела и коррекция фигуры. Несколько меньшее внимание уделялось мотивам «укрепления здоровья» и «повышению функциональных резервов». В ходе дальнейших исследований предполагалось провести

сопоставление между поставленной обследуемыми цели и процессом реализации наиболее значимых мотивов в ходе экспериментального исследования.

Динамика показателей физического и функционального состояния, здоровья женщин 40-50 лет в процессе занятий оздоровительным фитнесом.

Повторные контрольные срезы через 6 месяцев занятий позволили сделать вывод о том, что динамика изучаемых параметров у женщин всей выборки имеет существенный прирост по сравнению с началом курса занятий оздоровительным фитнесом. Причем выявлено достоверное преимущество по всем показателям у женщин, занимающихся по программе оздоровительной аквааэробикой, по сравнению с лицами 2 группы, посещающие занятия фитнес-йоги.

Таким образом, регулярные оздоровительные фитнес тренировки позволяют существенно повысить показатели физического здоровья, состояния и резервных возможностей ведущих систем организма женщин второго периода зрелого возраста, особенно в группе аквааэробики, что объясняется более динамичным характером занятий.

Следовательно, названные побудительные мотивы у женщин к занятиям фитнесом в ходе тренировок реализуются.

Заключение. Сильнейшим средством сохранения на соответствующем уровне и оздоровления всех функциональных параметров женского организма являются постоянные физические упражнения. Грамотная организация физической активности в соответствии с возрастными особенностями зрелой женщины способна обновлять физическое состояние и организм в целом.

Выводы:

1. Произведенный расчет индивидуальных и средних значений УФС и ИФИ позволяет утверждать о наличии ниже среднего уровня физического состояния у всех без исключения обследуемых женщин обеих

групп, а также об удовлетворительных функциональных возможностях системы кровообращения с умеренным напряжением регуляторных механизмов.

2. Оценка субъективных и объективных показателей здоровья и функционального состояния ведущих систем организма позволила установить, что:

- обобщенные количественные оценки индексов самооценки физического здоровья и состояния соответствовали ниже среднего уровню;
- индивидуальные оценки показателей физического здоровья соответствовали ниже среднего и среднему уровню;
- показатели функциональных резервов дыхательной и сердечно-сосудистой систем соответствовали удовлетворительному и неудовлетворительному состоянию.

3. Основными побудительными мотивами к занятиям фитнесом у женщин обеих групп являются снижение массы тела и коррекция фигуры, укрепление здоровья, повышение функциональных резервов.

4. Регулярные оздоровительные фитнес тренировки позволяют существенно повысить показатели физического здоровья, состояния и резервных возможностей ведущих систем организма женщин второго периода зрелого возраста, особенно в группе аквааэробики, что объясняется более динамичным характером занятий.

Таким образом, эффективность оздоровительных занятий подтверждается положительными сдвигами в улучшении показателей физического состояния и здоровья, функционального состояния. Занятия позволили повысить мотивацию женщин к регулярным занятиям физическими упражнениями, сформировать в них устойчивую потребность.