

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ ДЛЯ МУЖЧИН
ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, В УСЛОВИЯХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ФИТНЕС-КЛУБА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 521 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль «Физкультурно - оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Нуриева Сяна Агамалы оглы

Научный руководитель

доцент

В.Н.Частов

подпись, дата

Зав. кафедрой

к. философ. н., доцент

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2021

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Благополучие нации зависит от здоровья мужчин зрелого возраста, сохранение которого является главной задачей государства. Как показывают исследования многих авторов, что идет резкий спад здоровья среднего возраста мужчин. Решить эту проблему можно с помощью регулярных и эффективных оздоровительных занятий в режиме дня. Государственные реформы в стране в социально-экономической сфере привели к тому, что многие комплексы, финансируемые государством, вынуждены прекратить свое существование. Решением проблемы было открытие сеть фитнес - клубов, где будет огромный выбор занятий для мужчин, которые основываются на индивидуальных потребностях. Анализ их работы показал, что занятия проходят по общепринятым методикам, с учетом физического состояния и интересов контингента. Авторы, занимающиеся вопросом организацией и проведением физкультурно-спортивных занятий утверждают, что основные составляющие тренировок, которые предусматривают индивидуальную направленность, не в полной мере методически разработаны, а именно: подбор темпа музыкального сопровождения, выбора традиционных и нетрадиционных средств, определение основных показателей нагрузки (интенсивности и объема), коррекции недостатков фигуры. (Л.В.Сиднева,2000).

Исходя из этого, специалисты обнаружили противоречие в несоответствие потребностей мужчин в средствах спортивной тренировке с теми возможностями, которые предоставляет рынок физкультурно-оздоровительных услуг. Это и определило актуальность создания методики организации оздоровительного плавания с мужчинами среднего возраста условиях деятельности фитнес клубов.

Объект исследования – оздоровительно-тренировочный процесс с мужчинами зрелого возраста.

Предмет исследования – влияние современного подхода на организацию занятий оздоровительного плавания в условиях деятельности фитнес-клуба.

Цель исследования: разработать оздоровительный комплекс с применением современных подходов (аквабокса) к организации занятий оздоровительного плавания для людей зрелого возраста, в условиях деятельности фитнес-клуба.

Гипотеза. Предполагается, что эффективность организации оздоровительного плавания в фитнес клубе с использованием традиционных и нетрадиционных плавательных средств для мужчин зрелого возраста, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при учете их интересов в коррекции фигуры и состояния, позволит достичь высокого уровня физических кондиций.

Концепции формирования всесторонне развитой личности, теория о темпераменте проявления свойств нервной системы, теоретические основы физкультурно-оздоровительных занятий явились теоретико-методической базой.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности проведения занятий оздоровительной направленности с мужчинами среднего возраста
2. Разработать средства оздоровительной физической культуры для повышения уровня физического и психического состояния и интересов мужчин в сфере досуга
3. Экспериментально обосновать эффективность в фитнес клубах методики оздоровительного плавания с мужчинами среднего возраста.

Методы исследования: В ходе исследования использовались методы, с помощью которых решались поставленные перед исследованием задачи:

- 1) анализ и обобщение учебно-методической литературы;

- 2) системный анализ
- 3) педагогическое наблюдение;
- 4) педагогический эксперимент;
- 5) анкетирование
- 6) контрольные испытания;
- 7) математическая обработка и интерпретация статистических данных.

Основное содержание работы

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- метод анализа научно-методической литературы;
- метод тестирования;
- метод педагогического эксперимента;
- методы математической статистики.

В связи с выбранной темой дипломной работы были изучены литературные источники, которые освещают современные подходы об особенностях организации занятий и влияния индивидуальных тренировочных средств оздоровительной направленности на повышение физической работоспособности, связанные с возрастными изменениями физических качеств мужчин зрелого возраста

В ходе исследования в начале и в конце педагогического эксперимента для получения показателей физических и функциональных способностей проводилось педагогическое и медико-биологическое тестирование мужчин зрелого возраста с помощью тестов и функциональные пробы.

Во время проведения исследования были использованы тесты для определения физической подготовленности:

1. на оценку силовую выносливость мышц рук (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу);
2. тест на силу и выносливость мышц ног (удержание «стульчика» у опоры)
3. тест на подвижность в тазобедренном суставе гибкость (наклон вперед из положения сидя на полу);
4. подвижность в плечевых суставах («выкрут»)

1. Тест на силу и выносливость мышц ног

Методика проведения: И.п. – стойка ноги врозь (стопы паралельны) спиной к опоре многофункциональной рамы на расстоянии шага, выполнить приседание так, чтобы бедро и голень были под углом 90°, руки на пояс или кисти в расслабленном состоянии на бедра таким образом, чтобы не было на них упора, спина касается опоры. Сохранить позу как можно дольше. Фиксируется время удержания неподвижной позы. Тест необходимо завершить при появлении тремора, и попытках изменить позу (непроизвольные движения), ощущения жжения в мышцах ног (со слов испытуемого) и обязательно оказать помощь испытуемому при выходе из исходного положения.

2. Тест на силу и выносливость мышц рук

Методика проведения: Сгибание разгибание рук выполняется от пола из и.п. – упор лежа, кисти рук располагаются на ширине плеч (точно под плечом), между кистями под грудью блок для йоги широкой стороной на полу (высота блока для йоги 7-8 см). Необходимо сохранять тело прямым (голова, плечи, таз одна линия). При сгибании рук (угол отведения плеча не более 45°) необходимо грудью касаться блока для йоги. В случае отсутствия касания грудью блока для йоги эта выполненная попытка не засчитывается. При нарушении техники , тест прекращается, засчитывается количество правильно выполненных отжиманий.

3. Кистевая динамометрия

В положении стоя обследуемый берет динамометр и, вытянув руку в сторону (до угла 90градусов с туловищем) на выдохе, со всей силы сжимает прибор и удерживает это положение 3 секунды. При этом нельзя сходить с места, сгибать руку в локтевом суставе. Измерения проводятся 2 раза на каждую руку с интервалом 1-2 минуты между измерениями на одну руку, фиксируется лучший результат тестируемой руки. Для определения силового

показателя необходимо найти среднее значение между лучшими показателями, полученными в ходе тестирования кистевой динамометрии, правой и левой руки.

4. Тесты на подвижность в тазобедренных суставах и эластичности задней поверхности бедра (наклон из положения седа ноги врозь)

Перед выполнением теста необходимо проделать небольшую разминку (2-3 упражнения под руководством тренера), включающую стретчинг мышц спины и задней поверхности бедра. Сам тест выполняется медленно без резких движений, для выполнения теста необходимо принять и.п. – сед ноги врозь (20-30 см), между ногами проводится линия, на уровне которой находятся пятки тестируемого (ступни вертикально), от ее середины — перпендикулярно располагается рулетка отметкой 38 см, при этом нулевое значение находится на ближнем к тестируемому расстоянии. Тестируемый кладет одну ладонь на другую пальцы вместе, затем делает выдох и медленно наклоняется вперед. Результат определяют по касанию средними пальцами соединенных рук рулетки и удержание этого положения в течение 3х секунд.

5. Медико-биологические тесты .

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста , уровня его функциональной подготовки. Основным в врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование (на аппарате In Body), тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, оценка воздействия тренировочных нагрузок на занимающихся.

Медико-биологического контроля имеет свои особенности:

1. предусматривает исследование морфофункциональных признаков;
2. особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств;

3. определение координационных способностей;
4. физической и технической подготовленности мужчин.

Степ-тест

Для проведения степ-теста необходимо подготовить степ-платформу высотой 24-26 см. Волонтер выполняет данный тест, используя четырехударный цикл – вверх, вверх, вниз, вниз в темпе музыки 100 уд/минуту в течение 3 минут. Ноги необходимо чередовать следующим образом: 90 секунд выполнять восхождение на степ-платформу с правой ноги, в следующие 90 секунд – с левой. Обе стопы должны касаться пола во время фазы опускания вниз, а также при восхождении на степ-платформу. Руки работают разноименно или выполняют одноименные движения вдоль туловища (по выбору волонтера). После 3-минутного выполнения теста волонтер присаживается на стул, не разговаривая, в течение 1 минуты измеряется пульс. Пульс определяется двумя (или тремя) пальцами: подушечки указательного и среднего (указательного, среднего и безымянного) пальцев следует поставить на область запястья, на 2 см ниже ладонной линии у наружного края. Слегка надавить на лучевую артерию, затем громко озвучить его. При возникновении ошибки у волонтера во время выполнения, тест можно повторить через 5 минут отдыха. В случае повторной ошибки допустима последняя попытка выполнения теста, но только после окончания проведения всех тестов. В случае повышенного артериального давления (160/100 и выше) или возраста волонтера старше 45 лет допустима одна повторная попытка выполнения степ-теста при наличии ошибки.

Проба Генчи

Испытуемому предлагается сделать максимально возможный выдох, и задержать дыхание, закрыв плотно рот и зажав руками нос. Регистрируется время задержки дыхания. Важно, чтобы перед форсированным выдохом дыхание было спокойным и свободным. Для здоровых мужчин и женщин

считается нормой, если показатель составит 20-30 секунд. У спортсменов, в 16 зависимости от направленности тренировочного процесса время задержки дыхания может достигнуть 40-70 секунд и более.

$$\text{ПР} = \text{ЧСС за 30 с (после теста)} / \text{ЧСС за 30 с (до теста)}$$

Показатель реакции у здорового человека не должен превышать 1,2 (более высокая цифра означает неблагоприятную реакцию сердечно-сосудистой системы на недостаток кислорода)

2 Проба Штанге

Данное исследование проводится, так же как и проба Генчи, но задержка дыхания выполняется после почти максимального (85-95 % от возможного) вдоха. Для нетренированных женщин и мужчин средние показатели пробы Штанге находятся в пределах диапазонов 35-45 секунд и 50-60 секунд соответственно. У спортсменок время задержки дыхания может превышать 45- 55 секунд, а у спортсменов 65-75 секунд.

В норме показатель составляет 40-60 сек для нетренированных людей и 90-120 сек для тренированных. При заболевании или переутомлении это время снижается до 30-35 с и меньше.

Кроме длительности задержки дыхания на вдохе, необходимо обратить внимание на изменение пульса (ЧСС, частота сердечных сокращений) и вычислить значение ПР (показатель реакции ЧСС). Показатель реакции равен отношению пульса после пробы, к исходному пульсу испытуемого.

$$\text{ПР} = \text{ЧСС за 30 с (после теста)} / \text{ЧСС за 30 с (до теста)}$$

У здоровых людей этот показатель не должен превышать 1,2. В противном случае можно говорить о неблагоприятной реакции сердечно-сосудистой системы на гиперкапническое состояние.

Тестирование на аппарате InBody 270

Для проведения процедуры тестирования испытуемый снимает обувь, носки и встает босыми стопами на платформу ростомера , касаться ростомера

нельзя, необходимо выпрямиться потянуться макушкой вверх и приступить к процедуре измерения роста. Дождавшись окончания измерения роста, затем испытуемый переходит на платформу анализатора. Необходимо дождаться окончания процедуры измерения веса, ввести показания роста, номер ID (например, номер телефона), ваш возраст, пол. Испытуемый берется за ручки анализатора и следует голосовым подсказкам.(приложение А)

Полученные количественные данные в процессе педагогического эксперимента обрабатывались с помощью метода математической статистики, где определялась:

Средняя арифметическая величина:

$$x = \frac{\sum V}{n}$$

\sum — знак суммирования;

V — полученные в исследовании значения (варианты);

n — число вариантов;

x – среднее значение.

Нами проводилось исследование с декабря 2020 года по апрель 2021 года на базе олимпийского комплекса «Сярахдчи» по адресу проспект Бабек 23/16 в г. Баку. Для проведения педагогического эксперимента, из числа посетителей посещавших занятия в фитнес-клубах было отобрано 10 представителей мужского пола. Для проведения экспериментальной работы мы разделили мужчин 36--45 лет на две группы по 5 спортсменов в каждой: контрольную и экспериментальную. В ходе проведения педагогического контрольная группа занималась 3 раза по 55 мин в неделю, которая предполагала групповой метод проведения оздоровительного плавания, а экспериментальная группа, по рекомендации тренера, одно занятие

аквабоксом и два занятия по 55 мин в неделю самостоятельно оздоровительным плаванием.

Наше исследование проводилось в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный. На констатирующем этапе анализировалась научная и методическая литература, выбирались методы исследования, анализировались инновационные средства, разработанные для физкультурно-оздоровительных занятий, изучались новые направления оздоровительных занятий с мужчинами зрелого возраста, проводился анализ фитнес-клубов г. Баку, проводилось анкетирование и опрос тренеров тренирующих по индивидуальным программам тренировки.

На формирующем этапе исследования проводилось комплексное обследование мужчин 36-45 лет с помощью аппарата in Body (ПриложениеА) диагностика организма, предназначенный для проведения индивидуального обследования с целью определения уровня здоровья, психического состояния, физического развития и тестирования. С целью отбора эффективных методов и средств на данном этапе проводился педагогический эксперимент. В ходе которого изучались факторы, влияющие на тренировочный процесс. Разрабатывалась современная организации тренировочного процесса оздоровительного плавания с помощью применения новейшей фитнес программы (аквабокс).

На контрольном этапе исследования на базе Финес-клуба «»г. Баку, который проходил в апреле - мае 2021 учебного года, мы сравнивали результаты контрольных тестов до начала эксперимента и после, подводя итоги, можно сделать вывод, что оздоровительная тренировка с мужчинами зрелого возраста требует к себе индивидуального и качественного подхода, в котором необходимо применять рациональное сочетание традиционных и нетрадиционных средств оздоровительного плавания и постепенную последовательность действий.

В нашей работе для более полного представления об общей физической подготовленности спортсменов нами было принято тестирование по следующим нормативам:

1. сгибание разгибание рук в упоре лежа за 60 сек;
2. тест на аэробную выносливость (степ-тест) уд. мин;
3. тест на силовую выносливость мышц ног («стульчик») сек.;
5. Кистевая динамометрия (кг);
6. наклон вперед из положения седа ноги (см).

В экспериментальной и контрольной группе разница в результатах статистически не значима и средние показатели тестируемых способностей в контрольной и экспериментальной группе на первом этапе исследования практически не отличаются.

В ходе экспериментальной работы, в течении 4 месяцев, произошли изменения результатов показателей экспериментальной и контрольной группы.

1. Показатели теста на аэробную выносливость (степ-тест) уд.мин улучшились на 6 уд./мин
2. показатели на силовую выносливость мышц ног («стульчик») сек улучшился на 9 сек
3. показатели на сгибание разгибание рук в упоре лежа за 60 с. (кол-во раз) увеличился на 6 раз

Как видно из диаграмм, что улучшение показателей наблюдается в экспериментальной группе значительно в таких тестах как кистевая динамометрия, аэробная выносливость, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, показатели на силовую выносливость мышц ног. Современный подход в организации занятий и применении в оздоровительном плавании специально направленных плавательных упражнений различной интенсивности (аквабокс,), для развития силы глубоких и поверхностных

мышц плечевого пояса и ног мужчин, имеющих лишнюю массу тела, применения плавания (как аэробного упражнения) в сочетании с массажем, гидромассажем и сауной, позволяют сделать вывод, что они улучшают разносторонне здоровье. В результате исследования, по завершению занятий с индивидуальными тренировочными программой, были обработаны конечные данные мужчин. Было отмечено значительное снижение веса как у мужчин в экспериментальной группе.

Контроль за функциональным состоянием позволил скорректировать интенсивность нагрузки в тренировочном процессе для каждого испытуемого индивидуально, что учитывалось в программах тренировок

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате анализа научно-методической литературы и проведенного исследования по использованию индивидуальных тренировочных программ в фитнесе как средство подготовки к сдаче норм ГТО людей зрелого возраста, исходя из этого можно сделать следующие выводы:

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования показал, что в современной индустрии фитнеса существует множество направлений: функциональный тренинг, силовые тренировки в тренажерном зале, степ-аэробика, фитнес-йога, кроссфит, аквафитнес (аквааэробика, акваплот, аквабокс) и другие. При этом в каждом из направлений фитнеса можно создавать специализированные программы тренировок для людей разных возрастных категорий, в том числе зрелого возраста и старше, с разным уровнем подготовленности. Правильно подобранная методика тренировок и дозирования нагрузок позволяет решать задачи, поставленные людьми для достижения своих определенных целей, с положительным влиянием на организм. В научно-методической литературе имеются данные об особенностях организма в зрелом возрасте, и различном влиянии нагрузок в процессе занятий на организм мужчин. На основе этих данных разрабатывалась методика использования индивидуальных тренировочных программ для мужчин зрелого возраста.

2. Исследование показало, что в процессе занятий по разработанной методике индивидуальных тренировочных программ с лицами зрелого возраста, в первом месяце были решены задачи адаптации людей к нагрузкам и правильной техники выполнения упражнений. В дальнейшем успешно решались задачи снижения веса, интенсификации обмена веществ, закрепления и совершенствования техники выполнения упражнений, а также тренировка сердечно-сосудистой системы. По окончании третьего месяца тренировочного процесса по индивидуальным тренировочным программам задачи, которые ставились перед испытуемыми – снижение и коррекция веса,

поддержание мышечного тонуса, повышение силовых и функциональных способностей организма, были решены. Разработанная методика показала эффективность индивидуальных тренировочных программ, что привело к высоким результатам в конечном тестировании испытуемых.

3. Проведенное исследование позволило выявить положительное влияние индивидуальных тренировочных программ на подготовку мужчин.

В ходе конечного тестирования физических способностей испытуемых было выявлено, что они показали более высокий результат, в отличие от исходного тестирования. Кроме того, испытуемые успешно сдали нормативные требования своей возрастной группы. Это свидетельствует о том, что индивидуальные тренировочные Аквабокс программы положительно влияют на подготовку улучшение функционального состояния за счет снижения массы тела.

В ходе эксперимента было выявлено, что в экспериментальной группе результаты итогового тестирования у людей зрелого возраста за время эксперимента показали значительный прирост в физических качествах, таких как , сгибание разгибание рук, кистевая динамометрия. Показатели функционального состояния (ЧСС) у лиц зрелого возраста выросли благодаря индивидуальному подходу к тренировочному процессу. Контролируя ЧСС во время занятий, позволило выявить благоприятные зоны интенсивности тренировочного процесса, а так же средств восстановления после физических нагрузок. При этом , такие показатели как самочувствие, интерес к нетрадиционным видам оздоровительного плавания (аквабокс, акваплот) заметно вырос, что так же подтверждает гипотезу исследования.