

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

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

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**«Влияние занятий эстетической гимнастикой на состояние  
здоровья женщин зрелого возраста»**

**АВТОРЕФЕРАТ**

Магистерской работы

по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура»

профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»

студентки 3 курса 341 группы

Института физической культуры и спорта

Батаевой Алены Владимировны

**Научный руководитель**

Доцент, к.п.н.

\_\_\_\_\_

О.В. Ларина

подпись, дата

**Зав. кафедрой,**

Доцент, к.м.н.

\_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2021

## Общая характеристика работы

### **Актуальность исследования:**

Гимнастические упражнения эстетической гимнастики – радикальное и эффективное средство для поддержания и улучшения здоровья, совершенствования двигательных и физических способностей. Различные движения и положения тела улучшают ориентировку в пространстве и во времени, оказывают специфическое воздействие на внутренние органы, повышая их функциональную устойчивость. Упражнения очень многообразны по форме, по степени сложности, по характеру воздействия на организм. Они тренируют опорно-двигательный аппарат, приводят к поддержанию силы отдельных мышечных групп и благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему занимающихся.

**Эстетическая гимнастика** - очень красивый и зрелищный вид гимнастики, целью которого является укрепление здоровья и физического развития разных возрастных категорий женского населения. Эстетическая гимнастика характеризуется умением передавать общий характер музыки в движениях и придавать им целостность, слитность, грациозность, свободу, красоту, изящество и различную эмоциональную окраску.

Это спорт- который смог перевернуть привычное представление о гимнастике, добавив в него чувства и эмоции, красоту пластику тела и слитности движений, изящество и женственность, которые передают зрителю целая команда гимнасток. При этом помогающий сохранить здоровье девушек, ведь главной отличительной чертой этого вида спорта, является умение владеть своим телом, то есть показывать слитную непрерывную работу через основные элементы эстетической гимнастики, такие как- волны, выпады и изгибы, которые не требуют специальной сложной спортивной подготовки. Все выполняется через строгий мышечный контроль, тем самым организм занимающегося становится сильнее. По сравнению с другими видами гимнастики эстетическая

гимнастика относительно новый и молодой, но быстро развивающийся в нашей стране вид спорта, который активно занимает свои позиции и в мире.

Она смогла завоевать признание не только у детей и девушек, которые профессионально занимаются гимнастикой, но и у женщин, давно закончивших свою спортивную карьеру или и вовсе ранее не занимавшихся гимнастикой и каким -либо другим профессиональным спортом. Для женщин 35+ проводятся отдельные соревнования, где правила немного отличаются от детских и носят исключительно оздоровительный характер.

У женщин зрелого возраста проводятся соревнования по эстетической гимнастике, которые носят только оздоровительную направленность. В соревновательную программу традиционно входят обязательное выступление без предмета, в котором участники демонстрируют специфику эстетической гимнастики- это волны взмахи, повороты, равновесия, синхронность исполнения, музыкальность, оригинальность композиции и создание образа.

В процессе занятий эстетической гимнастикой у женщин совершенствуется музыкальный слух и чувство ритма. Улучшается психофизическое состояние, Различные движения и положения тела улучшают ориентирование в пространстве и во времени, что является очень важным для женщин этого возраста. Упражнения очень многообразны по форме, по степени сложности, по характеру воздействия на организм. Они оказывают значительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат на сердечно-сосудистую систему, отлично тренируют выносливость и приводят к существенному развитию мускулатуры. В процессе занятий, занимающиеся могут отвлечься от привычных и монотонных дел и раскрыть себя в чем-то новом и интересном для них. Во время танца, улучшается самооценка и настроение. Женщина может свободно двигаться, при этом никого не стесняться, познавая новые возможности своего организма и наслаждаться процессом тренировки. Повышается уверенность

в себе, в своих возможностях, повышается самооценка, что благотворно влияет на жизнедеятельность в целом.

Главное назначение всех видов оздоровительной гимнастики состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность в учебе, труде, повышать активность в трудовой и общественной деятельности.

**Цель исследования** – повышение показателей психофизического состояния здоровья женщин 35-45 лет, в результате регулярных занятий эстетической гимнастикой.

**Объект исследования** – является тренировочный процесс эстетической гимнастики с оздоровительной направленностью у женщин, с разным уровнем физической подготовки.

**Предмет исследования** – использование комплекса упражнений для улучшения физического и психического состояния здоровья женщин зрелого возраста.

**Гипотеза исследования** - предполагается, что систематические занятия эстетической гимнастикой для женщин зрелого возраста, имеющих разный опыт предыдущей двигательной деятельности, позволят повысить уровень физического и психического здоровья, если средства и методы тренировки будут носить оздоровительный характер.

В соответствии с поставленной целью и определением предмета и гипотезы исследования были поставлены следующие **задачи**:

- 1) Изучить и обосновать особенности физического развитие женщин зрелого возраста с разным уровнем физической подготовки.
- 2) Определить критерии эффективности занятий эстетической гимнастикой для женщин 35-45 лет.
- 3) Разработать эффективные оздоровительные средства и методы тренировки по эстетической гимнастике, для женщин 35-45 лет.

4) Провести необходимые тесты и измерения для оценки физического и психического состояния здоровья женщин в возрасте 35-45 лет, занимающихся эстетической гимнастикой.

**Методы исследования:**

• изучение и анализ научно-методической и специальной литературы по проблеме исследования

• педагогическое наблюдение

• контрольные тестирования

• метод математической статистики.

**Научная новизна исследования** заключается в следующем:

- уточнен понятийный аппарат, описывающий специфику исследуемых процессов;

- изучены и проанализированы последние данные (по современной научно-методической литературе) о проблеме физического развития и функциональной подготовленности женщин 35-45 лет.

- определен комплекс специальных и оздоровительных упражнений, позволяющих укрепить здоровье женщин 35-45 лет, а также повысить их функциональные возможности;

- проведено исследование влияния занятий эстетической гимнастики с оздоровительной направленностью на физическое и психическое состояние здоровья женщин в возрасте 35-45 лет, даны рекомендации по данной проблеме.

**Теоретическая значимость работы.** Обобщены представления о современных подходах к определению здоровья женщин зрелого возраста, систематически занимающихся эстетической гимнастикой

**Практическая значимость** настоящего исследования заключается в том, что результаты исследования, его выводы и методические рекомендации позволяют оптимизировать тренировочный процесс по эстетической гимнастике для женщин зрелого возраста. Использование разработанных комплексов упражнений, позволяют укрепить здоровье

женщин в возрасте 35-45 лет, а также, улучшить их физическое и функциональное состояние организма.

Содержание и выводы данной выпускной квалификационной работы могут быть в дальнейшем использованы для исследования вопросов формирования педагогических компетенций в области физической культуры, могут стать базой более масштабного научного исследования. Материалы работы могут быть применены при чтении учебных курсов как по направлению физической культуры, так и в качестве дисциплин по выбору для студентов других направлений

### **Структура выпускной магистерской работы.**

Структура работы определялась задачами исследования, их логической связью, последовательностью и взаимообусловленностью. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы.

### **Основное содержание работы**

В первой главе «Теоретическое обоснование проблемы исследования». были изучены особенности физического развитие женщин зрелого возраста с разным уровнем физической подготовки. Подробно рассмотрена характеристика и значение эстетической гимнастики оздоровительной направленности для женщин зрелого возраста. Анализ научно-методической литературы показал, что комплексы упражнений эстетической гимнастики являются важным фактором поддержания и укрепления здоровья женщин зрелого возраста. Так же был описан тренировочный процесс по эстетической гимнастике оздоровительной направленности для женщинами 35-45 лет.

Тренировки оздоровительной эстетической гимнастики для женщин зрелого возраста отличаются от привычных занятий. Можно выделить достаточное количество разновидностей тренировки оздоровительной направленности, отличающихся друг от друга содержанием и построением урока. Характерной чертой эстетической гимнастики, является наличие

аэробной части. Занятия на протяжении которых поддерживается работа сердечно-сосудистой системы на определенном уровне, что и дает оздоровительный эффект.

Во второй главе в научном эксперименте, были отражены практические аспекты, описанных в первой главе, проблем. В процессе изучения был рассмотрен и проведен анализ физического и психического состояния женщин зрелого возраста занимающихся эстетической гимнастикой с оздоровительной направленностью.

В дальнейшем с учетом этих знаний был составлен специальный комплекс для улучшения физических качеств. Была разработана программа, по которой женщины совершенствовали функциональное состояние.

Педагогическое наблюдение является систематическим и непрерывным процессом, который позволяет получить интересующую информацию в естественном ее проявлении. Для выявления, как результат регулярных занятий эстетической гимнастикой смог повлиять на повышение показателей психофизического состояния здоровья женщин 35-45 лет, проводился педагогический эксперимент. Экспериментальная часть исследования проводилась в период с октября 2019 по декабрь 2020 года на Спортивной Базе фитнес-клуба ГТО. (г. Саратов, просп. Имени 50 лет Октября, 107а) в женской группе регулярно занимающихся в данном клубе и посещающих тренировки по эстетической гимнастике оздоровительной направленности. В эксперименте принимали участие 20 женщин разного возраста и с разным уровнем физической подготовленности.

Наблюдения осуществлялись за тренировочным процессом женщин зрелого возраста 35-45 лет.

Экспериментальная часть исследования проводилась в 2 этапа.

- На первом этапе исследования проводились исследования показателей исходного уровня функционального, физического и психологического состояния женщин 35-45 лет. (октябрь 2019)

На втором этапе проводилось – повторное исследование в конце года (декабрь 2020 года), для определения изменений уровня физического, функционального и психологического развития женщин зрелого возраста 35-45 лет. Осуществлялся анализ и описание полученных результатов исследования. Был произведен расчет выпускной квалификационной работы.

Для определения физического состояния здоровья женщин зрелого возраста проводились.

1. Антропометрические показатели – длина тела, масса тела, ИМТ, объемы частей тела.
2. Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы АД, ЧСС в покое и после нагрузки.
3. Функциональные пробы состояния дыхательной системы «Проба Штанге» и «Проба Генче».

Для исследования физической подготовленности женщин:

4. Тесты на гибкость и подвижность в суставах (оценка уровня подвижности в тазобедренных суставах, в коленных суставах и в плечевых суставах).
5. Тесты на силовую выносливость (оценка уровня силовой выносливости рук и плечевого пояса, мышц спины и брюшного пресса).
6. Тесты на определение уровня координационных способностей.
7. Тесты для определения уровня психологического состояния.

Эффективность комплекса упражнений оздоровительной направленности доказана в ходе эксперимента. Произошли положительные изменения функционального состояния женщин.

При исходном среднем давлении 125/82 мм. рт. ст. без нагрузки до эксперимента, после эксперимента составили - 120/80 мм. рт. ст.

Систолическое давление за время эксперимента в среднем снизилось на 5 мм. рт. ст. Диастолическое давление снизилось в среднем на 2 мм. рт. ст.

При нагрузке, артериальное давление в октябре 2019 года было 138/88 мм. рт. ст. В декабре 2020 года после нагрузок артериальное давление составило - 138/85 мм. рт. ст. Систолическое давление за время эксперимента при нагрузках в среднем снизилось на 8 мм. рт. ст. Диастолическое давление снизилось на 3 мм.рт.ст.

Максимальные значения АД и ЧСС находятся в пределах возрастной нормы для женщин 35-40 лет. Следовательно, подобранные средства и методы в группе оздоровительной эстетической гимнастики оказались не только эффективными, но и безопасными.

В пробе Штанге задержка дыхания увеличилась на 6,4 сек.; в пробе Генче задержка дыхания увеличилась на 6,15 сек.; в пробе Ромберга произошло увеличение на 10 сек.

В начале эксперимента средние показатели массы тела были 67,75 в декабре 64,55. За год женщины в среднем похудели на 3 кг 200 гр. Лучший показатель у 6 женщины, он составил–минус 7 кг. Это максимальный вес похудения среди всех женщин за время эксперимента.

Также семь женщин избавились от избыточного веса (предожирения), об этом свидетельствуют показатели ИМТ. За время эксперимента ИМТ уменьшился на 1,25.

Объем талии (72,2см октябрь 2019; 68,1см декабрь 2020) в среднем уменьшился на 4,1 см. Лучший показатель у 14 женщины- минус 11 см.

Объем бедер (100,1см октябрь 2019; 97,1 см декабрь 2020) в среднем уменьшился на 3 см. Лучший показатель так же у 14 женщины- минус 15 см.

Снизилась показатели ИМТ и соответственно объемы талии и бедер, что очень важно для женщин этого возраста.

Показатели гибкости позвоночника и подвижности в тазобедренных суставах в группе улучшились до средних показателей по сравнению с низкими показателями до эксперимента. Средний результат улучшился на 53,5%.

Показатели уровня подвижности в плечевых и коленных суставах возросли до высоких показателей.

За время эксперимента результат силовой выносливости плечевого пояса спины и брюшного пресса у женщин улучшился на 25,3%. Средний результат поднимания туловища за 30 сек улучшился на 18,5%. Силовая выносливость мышц спины за время эксперимента возросла на 16,9%

Силовая выносливость у женщин увеличилась до высоких показателей, по сравнению со средними до эксперимента.

Анкетирование показало, что в ходе эксперимента у занимающихся отмечены улучшения и стабилизация эмоционального состояния. Отмечены улучшение субъективных оценок состояния здоровья и самочувствия. У 63% увеличилась работоспособность, снизилась физическая утомляемость, исчезли боли в области плечевого пояса и шейного отдела позвоночника, пропали неприятные ощущения в области сердца, улучшился сон, сохранилось единодушное желание заниматься эстетической гимнастикой.

Таким образом, занятия эстетической гимнастикой, оказали существенное положительное влияние на физическое и психическое состояние здоровья женщин в возрасте 35-45 лет. Женщины не только обрели новых друзей и навыки красиво и раскрепощено двигаться, но и улучшили свое психофизическое здоровье. Женщины стали следить за собой, за своей внешностью, культурой питания, правильной осанкой.

Все это доказывает эффективность оздоровительных средств и методов, подобранных для женщин 35-40 лет. Использование разработанных комплексов упражнений, позволили укрепить здоровье женщин в возрасте 35-45 лет, улучшить их физическое и психическое состояние здоровья.

## **Выводы:**

1. Анализ научно-методической литературы показал, что комплексы упражнений эстетической гимнастики являются важным фактором поддержания и укрепления здоровья женщин зрелого возраста. Так же был описан тренировочный процесс по эстетической гимнастике оздоровительной направленности для женщинами 35-45 лет.
2. Педагогическое исследование позволило определить, как тренировочный процесс эстетической гимнастики с оздоровительной направленностью смог повлиять на физическое и психологическое состояние женщин с разным уровнем физической подготовки.
3. Сравнительный анализ полученных результатов показал, что в экспериментальной группе произошли положительные изменения в функциональном и психическом состоянии женщин зрелого возраста, занимающихся оздоровительной эстетической гимнастикой.
4. Педагогическое исследование позволило сделать главное заключение, что занятия эстетической гимнастикой, оказали существенное положительное влияние на физическое и психическое состояние здоровья женщин в возрасте 35-45 лет. Женщины не только обрели новых друзей и навыки красиво и раскрепощено двигаться, но и улучшили свое психофизическое здоровье. Женщины стали следить за собой, за своей внешностью, культурой питания, правильной осанкой.
5. В результате исследований было установлено, что рациональное применение средств общего и локального воздействия для улучшения психофизического состояния женщин зрелого возраста, имеющих разный опыт предыдущей двигательной деятельности, является эффективным методическим приемом в тренировочном процессе и способствует повышению работоспособности организма женщин зрелого возраста.

## **Заключение.**

Результаты научных исследований показали, что для повышения психофизического здоровья женщин 35-45 лет, следует обязательно планировать и практически использовать комплексы упражнений оздоровительной эстетической гимнастики.

Сегодня уже ни у кого не вызывает сомнения, что регулярные занятия оздоровительной гимнастикой оказывают положительное воздействие на организм занимающихся. Гимнастика развивает гибкость позвоночника, координацию движений и подвижность суставов, способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, развитию вестибулярного аппарата и повышению иммунитета.

Занятия физическими упражнениями и, связанные с этим изменения функций и эмоциональные реакции, благоприятно влияют на организм людей зрелого возраста. Наиболее ярко положительное влияние проявляется тогда, когда характер, объем, ритм, интенсивность и другие качества упражнений устанавливаются с учетом тренированности, личностных особенностей и функционального состояния занимающихся. В то же время физические нагрузки должны обеспечивать коррекцию возрастных нарушений и профилактику патологических изменений в организме.

В качестве рекомендаций по применению результатов диссертации предлагается использовать данный комплекс и программу. И вносить в нее новые интересные и разнообразные дополнения для поддержания здоровья женщин зрелого возраста.

Публиковать и говорить о новом направлении оздоровительной эстетической гимнастики, для привлечения большего количества женщин в данный спорт.