

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**КАЛЛАНЕТИКА КАК СПОСОБ ОЗДОРОВЛЕНИЯ
ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИН РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 3 курса 332 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Афанасьевой Анны Андреевны

Научный руководитель
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2022

Введение. В современном обществе существенно увеличиваются требования к физическому состоянию женщин зрелого возраста, так как они составляют основу трудоспособного населения. Высокая работоспособность и уровень соматического и психического здоровья женщин зрелого возраста являются залогом успешного и продуктивного выполнения вышеуказанных функций.

Дефицит двигательной активности провоцирует возникновение нарушений опорно-двигательного аппарата, вызывает заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной, пищеварительной систем, а также появление избыточной массы тела, депрессий, нервно-психических расстройств. Поэтому укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и профессионального долголетия женщин зрелого возраста приобретают особое значение. Этого можно достичь путем использования средств и методов оздоровительной фитнес-тренировки, в число которых входит калланетика.

Объект исследования – тренировочный процесс занятий калланетикой женщин зрелого возраста в условиях фитнес-клуба.

Предмет исследования – показатели мотивационного комплекса, психоэмоционального статуса, показателей здоровья и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем женщин разных возрастных групп в процессе занятий калланетикой.

Цель исследования – изучение влияния занятий калланетикой на показатели здоровья и функциональные возможности организма женщин разных периодов зрелого возраста.

Гипотеза исследования – предполагалось, что оптимальные тренировочные режимы на основе комплекса упражнений калланетики с учетом индивидуальных показателей женщин зрелого возраста являются эффективным средством оздоровления и повышения функционального состояния ведущих систем их организма.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме воздействия занятий калланетикой на женский организм.
2. Выявить ведущие, средне- и малозначимые мотивы занятий калланетикой у женщин разных возрастных групп.
3. Оценить фоновые параметры психоэмоционального статуса и стрессоустойчивости у женщин разных возрастных групп, а также их изменение на протяжении тренировочных занятий.
4. Сравнить морфофункциональные показатели здоровья у женщин разных возрастных групп.
5. Провести диагностику функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы женщин разных возрастных групп.
6. Проанализировать изменение частоты сердечных сокращений у женщин разных возрастных групп в процессе кардиотренировок средней интенсивности и занятий калланетикой.
7. Исследовать динамику показателей психоэмоционального статуса, здоровья, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем у женщин разных возрастных групп в процессе занятий калланетикой на протяжении 6 месяцев.

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

Выявление различных категорий мотивов к занятиям калланетикой осуществлялось в процессе анкетирования. Оценка показателей здоровья проводилась путем измерения морфофункциональные параметров роста стоя, массы тела, окружности грудной клетки, объемов талии и бедер, а также путем расчета индексов физического здоровья по методу Г.Л. Апанасенко. Комплексная оценка функциональное состояние организма женщин разных возрастных групп производилась по показателям сердечно-сосудистой и

дыхательной систем, а также результатам гипоксических проб с задержкой дыхания на вдохе и выдохе. Оценка степени тренированности и выносливости сердечно-сосудистой системы осуществлялась по динамике частоты сердечных сокращений во время кардиотренировки и занятий калланетикой. Диагностика психоэмоционального статуса женщин осуществлялась по показателям самочувствия, активности, настроения и стрессоустойчивости. Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различий (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

Исследования проводились с октября 2020 по май 2021 года на базе фитнес-клуба «X-FIT» г. Москвы, в котором приняли участие 30 женщин в возрасте 25-50 лет, по роду деятельности ведущих малоактивный образ жизни. Тренировочные занятия проходили 3 раза в неделю по 60 минут.

Обследуемые были распределены на 2 группы. 1-ю группу составили 15 женщин 1-го периода зрелого возраста (от 25 до 35 лет), во 2-ю группу вошли 15 женщин 2-го периода зрелого возраста (от 36 до 50 лет).

Положения, выносимые на защиту:

1. Восполнение дефицита двигательной активности женщин зрелого возраста, по роду деятельности ведущих малоактивный образ жизни, целесообразно осуществлять с помощью оздоровительной тренировки калланетики в условиях фитнес-клуба, проводимой 3 раза в неделю по 60 минут в любое удобное для занимающихся время.

2. Калланетика является эффективным средством повышения показателей здоровья и психоэмоционального состояния женщин второго зрелого возраста.

Теоретическая значимость работы: полученные результаты дополняют теорию и методику построения тренировочных программ

калланетики оздоровительной направленности для женщин зрелого возраста, что вносит значительный вклад в теорию фитнеса.

Практическая значимость результатов исследования заключается в возможности использовать полученные результаты в работе тренеров фитнес-клубов.

Структура и объем магистерской работы. Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы воздействия занятий калланетикой на женский организм» и «Комплексная оценка состояния здоровья по морфофункциональным и психофизиологическим показателям женщин зрелого возраста, занимающихся калланетикой», заключения и списка литературы, включающего 78 источников. Текст магистерской работы изложен на 60 страницах, содержит 12 таблиц и 14 рисунков.

Теоретический анализ проблемы воздействия занятий калланетикой на женский организм. Калланетика – гимнастика, созданная на основе различных видов восточных гимнастик, в том числе йоги, и специальных дыхательных упражнений. Это оригинальный метод телесного совершенствования, при котором при минимуме движений совершается энергетически высокочувствительная работа. Все движения выполняются плавно и аккуратно. Таким образом, мускулатура укрепляется, и при этом, не создается большой мышечный объем. Кроме того, Калланетика снимает нагрузку с позвоночника, так как упражнения могут быть выполнены без его чрезмерного участия. Калланетика также улучшает эластичность тела. Формы движений были взяты из йоги, гимнастики и балета. Упражнения из Калланетики укрепляют эти мышцы, что положительно влияет на общее самочувствие и здоровье занимающегося. В отличие от аэробики и других похожих видов тренировок в Калланетике, если четко следовать инструкциям, мышцы и связки постепенно становятся более мягкими и эластичными. Во время занятия активно тренируются мышцы шеи; верхний плечевой пояс; мышцы груди; мышцы пресса; мышцы спины; мышцы ягодиц; мышцы ног. Особенно

эффективна Калланетика для живота, ягодиц и ног, даже если упражнения кажутся лёгкими и малоподвижными, они являются очень утомительными. На начальном этапе (2-3 месяца) рекомендуется тренироваться 3 раза в неделю по 60 минут. После достижения определенных результатов можно заниматься дважды в неделю. Затем, для поддержания достигнутой формы, достаточно будет часовой тренировки один раз в семь дней. Таким образом, Калланетика также подходит для неопытных людей, которые хотят что-то сделать для своего тела и здоровья. Ей можно заниматься до преклонного возраста и во многих случаях она очень хорошо подходит в качестве реабилитационной программы после несчастных случаев или операций. Наряду с развитием мускулатуры, на переднем плане стоит также улучшение физической формы и укрепление сердечно-сосудистой системы. Кроме того, упражнения, как правило, улучшают координационную способность занимающихся и обучают их собственному восприятию тела.

Калланетику также называют гимнастикой неудобных поз. За счёт спокойного темпа выполнения упражнений и отсутствия резких рывков и ускорений Калланетика оказывает мягкое давление на тело. Во время занятий происходит напряжение и сокращение мышц, удержание тела в необычных положениях требует от занимающегося значительных усилий. Комплекс упражнений состоит из 30 упражнений, которые по своей эффективности в борьбе с ожирением не уступают силовым тренировкам и кардио нагрузкам. Более того, статические упражнения позволяют использовать глубоко лежащую мускулатуру, которые практически не задействованы на динамических и интенсивных тренировках.

Преимущества Калланетики:

1. После тренировки нет ощущения измотанности и сильной усталости.
2. Статические упражнения не вызывают чрезмерного потоотделения и отдышки.
3. Калланетика эффективна в похудении.

4. Человек может сам контролировать свою нагрузку, тем самым не превышать свои физические возможности.

5. Занятия доступны для любого возраста.

6. Мышцы становятся более гибкими и эластичными.

7. Объём мышц не увеличивается.

8. Формируется подтянутая фигура.

9. Укрепляются мышцы вдоль позвоночника и улучшается осанка.

10. Активизируются обменные процессы в организме.

11. Улучшается внешний вид и состояние кожи.

12. Полноценная тренировка в течение часа позволяет потратить больше 300 ккал. При этом занимающийся не почувствует усталости, благодаря плавным и медленным движениям.

13. Регулярные тренировки 3-4 раза в неделю дадут заметные результаты в течение месяца.

Статические упражнения отлично улучшают тонус и формируют тело.

Они подходят для людей:

- желающих похудеть, подтянуть проблемные участки и придать фигуре стройный и спортивный вид;
- с избыточным весом, которые быстро устают при выполнении активных и динамичных упражнений;
- у которых нет желания тренироваться в тренажёрном зале.

Рекомендации для начинающих:

- если новичок не может выполнить движение или позу сложного упражнения, он не должен пытаться сделать это через боль и силу. Возможно, его тело ещё не готово к такой нагрузке. Стоит заменить данное упражнение на более лёгкий вариант;

- следует проводить занятия перед большим зеркалом. Это позволит занимающемуся следить за правильным выполнением упражнения

- тренировку нужно проводить под медленную и спокойную музыку. Громкая и динамичная музыка не даст желаемого настроения и будет мешать;

- в первые недели тренировок вес тела может возрасти, это происходит из-за того, что увеличивается мышечный объём, а жировые отложения не уменьшились.

Стретчинг является неотъемлемой частью Калланетики, он включает в себя растяжку и расслабление спины, шеи, рук и ног, а также увеличивает пластичность суставов и глубокой мышечной ткани. При Стретчинге мышцы некоторое время просто тянутся, а затем расслабляются. Таким образом, напряжение и усталость могут быть облегчены, а силы восстановлены.

Польза Стретчинга для тела:

1. После силовой нагрузки растяжка поможет вернуть мышцы в первоначальное состояние.

2. Растяжка обеспечивает стимулирующее действие на кровообращение в организме человека.

3. Растяжка замедляет ряд процессов, связанных со старением.

4. Мышцы расслабляются, что позволяет устранить все виды боли, которые вызывают стресс и напряжение.

5. Курсы Калланетики вместе с растяжкой улучшают настроение, снижают вес тела и укрепляют мускулатуру.

Однако Калланетика не является заменой медицины. В случае дискомфорта или болезни следует заниматься Калланетикой после консультации с врачом.

Секрет высокой эффективности и пользы калланетики кроется в том, что в процессе тренировки работают абсолютно все группы мышц и получают при этом равномерную нагрузку. Это способствует сжиганию жировых отложений, уменьшению веса и объемов тела, делает фигуру более подтянутой, укрепляет иммунитет и оказывает благотворное воздействие на общее состояние здоровья.

Калланетика очень похожа на Йогу, так как многие упражнения были взяты из индийской практики и немного переделаны под современное общество.

В настоящее время люди подвержены большому количеству стрессов и негативных впечатлений, а это может ограничить их работоспособность и негативно повлиять на состояние здоровья. Однако благодаря Калланетике занимающиеся способны привести себя к внутреннему и внешнему спокойствию. Внутренний баланс, физическая гибкость и осознанность, которые достигаются на занятиях, также отражаются в действиях за пределами тренировок.

Систематические занятия калланетикой способствуют не только повышению уровня мышечной тренированности и улучшения состояния сердечно-сосудистой системы, но и помогает обрести уверенность в собственных силах, повысить эмоциональный фон, а также обрести хорошую физическую форму.

Комплексная оценка состояния здоровья по морфофункциональным и психофизиологическим показателям женщин зрелого возраста, занимающихся калланетикой. Выявлены ведущие, средне- и малозначимые мотивы занятий калланетикой у женщин разных возрастных групп. Доминирующими мотивами занятий калланетикой у женщин 25-35 лет являются коррекция и совершенствование фигуры, у женщин 35-50 лет – укрепления здоровья. В число малозначимых мотивов у женщин обеих групп входят расширение круга общения и интерес к фитнесу.

При сравнительном анализе фоновых показателей психоэмоционального статуса у женщин 1-го периода зрелого возраста зафиксированы более высокие параметры самочувствия, активности, настроения и стрессоустойчивости. При этом у женщин 1-ой возрастной группы выявлено наличие ниже среднего, среднего и выше среднего уровней, во 2-ой группе – ниже среднего и среднего уровней. После тренировочных занятий в обеих

группах снижались показатели самочувствия, активности и настроения. Тем не менее, у женщин 2 возрастной группы динамика была более выраженной.

Определены морфофункциональные показатели женщин разных возрастных групп, не имеющие достоверных межгрупповых отличий на начальном этапе исследования. Отметим, что большинство женщин в каждой группе имели избыток массы тела. Суммарные балльные оценки уровня физического здоровья у женщин в 1 группе соответствовали ниже среднего уровню, во 2 группе – низкому уровню.

Проведена диагностика функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы женщин разных возрастных групп:

- значения ЧСС у обследуемых 1 группы соответствовали физиологической норме, у женщин 2 группы – немного выше нормы; показатели САД у женщин обеих групп превышали установленную физиологическую норму, тогда как показатели ДАД и ПД, напротив, соответствовали нормальным значениям;

- коэффициент выносливости у женщин 1 группы указывал на достаточные возможности системы кровообращения, во 2 группе – на снижение функциональных возможностей;

- показатели частоты дыхания у женщин 1 группы соответствовали норме, во 2 группе – были выше нормативных значений;

- проведение пробы Штанге у большинства женщин 1 группы выявило удовлетворительные результаты, во 2 группе – неудовлетворительные, а результаты пробы Генчи свидетельствуют о неудовлетворительной способности к перенесению гипоксических условий.

При сравнительном анализе динамики ЧСС в процессе кардиотренировки и во время занятий калланетикой внутри каждой группы существенных отличий не установлено

Выявлена положительная динамика показателей психоэмоционального статуса, здоровья, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем у женщин разных возрастных групп в процессе занятий

калланетикой на протяжении 6 месяцев. Однако женщины 2 группы не смогли полностью за данный период решить поставленные задачи по укреплению состояния здоровья.

Заключение. Здоровье нации во многом определяется здоровьем женщин, что обусловлено выполнением ими социальных, репродуктивных, воспитательных, производственных и общественных функций. В настоящее время наблюдается тенденция к ухудшению состояния здоровья взрослого населения, в том числе женщин в связи с ускорением темпа жизни, возросшими психоэмоциональными нагрузками в процессе деятельности на фоне дефицита двигательной активности. Одним из эффективных средств в укреплении здоровья и тренировке всех функций организма является регулярное выполнение упражнений калланетики.