

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования**
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ С
ЖЕНЩИНАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА (25-45 ЛЕТ) КАК
КОРРЕКТОР ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса 341 группы
направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»
Института физической культуры и спорта

Овчинниковой Татьяны Геннадьевны

Научный руководитель

к.м.н. доцент _____

Т.А. Беспалова

Зав. кафедрой

к. м. н, доцент _____

Т.А. Беспалова

Введение

Состояние здоровья населения является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны. Здоровье человека определяется качеством жизни, и, в конечном счете, связано с уровнем его двигательной активности. Достаточная двигательная активность способствует активной жизни человек и коммуникации его с другими членами общества, способствует плодотворной трудовой деятельности.

Оптимальная двигательная активность, активизирует и нормализует работу основных органов и систем организма, а значит, являясь естественным и сильным раздражителем, способна изменить состояние организма человека, определить и скорректировать деятельность важнейших механизмов его жизнеобеспечения.

Ориентация женской части населения на свое здоровье реализуется благодаря планомерной работе по формированию мотивации к здоровому образу жизни, информирования женщин о тех или иных формах физической активности и привлечения их к занятиям физической культурой и спортом.

Актуальность темы. Уровень здоровья и физического состояния организма населения нашей страны, в том числе женщин зрелого возраста, в последние годы вызывает серьёзные опасения.

Объект исследования – организация физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами зрелого возраста (25-45 лет).

Предмет исследования – эффективность физкультурно-оздоровительных в группе здоровья с женщинами в возрасте 25-45 лет.

Цель исследования – оценка эффективности использования физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами зрелого возраста (25-45 лет) как корректора физического состояния организма.

Рабочая гипотеза. Выдвигалось предположение, что физкультурно-оздоровительные занятия с женщинами зрелого возраста (25-45 лет)

позволят повысить функциональным состоянием организма и позволят повысить показатели их здоровья.

В ходе исследования необходимо решить следующие **задачи**:

1. Провести анализ данных литературных источников по теме исследования.

2. Определить доминирующие мотивы посещения женщинами зрелого возраста (25-45 лет) физкультурно-оздоровительных занятий.

3. Оценить физическое состояние организма женщин зрелого возраста (25-45 лет), посещающих физкультурно-оздоровительные занятия на начальном и заключительном этапе исследования.

4. Оценить особенности динамики физического состояния организма женщин, посещающих физкультурно-оздоровительные занятия.

Методы исследования. При выполнении работы используются следующие методы исследования:

- анализ и обобщение литературных данных;
- анкетирование;
- антропометрия;
- физометрия;
- тестирование физической подготовленности;
- пульсометрия;
- методы математической статистики.

Проблемы организации физкультурно-оздоровительной занятий с женщинами зрелого возраста

Роль физической культуры в жизни человека

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) являясь структурным элементом в системе духовного и физического развития индивида, дает возможность проявлять социальную активность и выражается в целенаправленном развитии сознания и поведения человека, которые соответствуют критериям здоровья. Ежедневное следование здоровому образу жизни является составной частью культурного развития человека, способствует обогащению его духовного мира и коррекции ценностных ориентаций. Поэтому, в качестве первоначальной ступени в формировании ЗОЖ необходимо рассматривать процесс воспитания адекватного отношения к собственному здоровью. В первую очередь, необходимо сформировать у молодых людей мировоззрение о тесной взаимосвязи показателей профилактической культуры с иными мировоззренческими ценностями (успешная карьера, любовь, самореализация и др.) и определяющих в дальнейшем влияние образа жизни на здоровье и достижение поставленных жизненных целей. Развитие активности личности, способности к выбору правильного решения, осознание главенства ценности здоровья в системе иных жизненных ценностей особенно важно в молодом возрасте, когда человеку необходимо быстро адаптироваться к изменяющимся экономическим и социальным условиям.

Молодежь заслуживает первостепенное внимание в данном вопросе, так как является не только производительной силой, но и наиболее активной частью общества, которой будет доверено дальнейшее развитие российского государства.

Чрезвычайно актуальным является изучение и формирование ценностных ориентаций, направленности личности на занятия физической культурой в процессе ее социализации и развития.

Мотивационная направленность личности характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которая на разных жизненных этапах из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для нее наиболее значимы.

Для сохранения населения на физическом и психологическом уровнях необходимо совершенствование образовательного процесса. Первостепенное внимание необходимо уделить формированию интереса и желания посещать занятия по физической культуре. Для этого преподавателям стоит больше внимания уделять игровым формам проведения занятий, а не нормативным показателям, так как занятия по физической культуре, в первую очередь, должны служить отдыхом от умственного труда. Необходимо искоренить формальный подход к проведению спортивных мероприятий. Это лишь малая часть в формировании мотивации здорового образа жизни. Но главное – начать действовать в этом направлении.

Основные положения адаптации организма к занятиям физической культурой и спортом

Под влиянием занятий спортом и в мышечной, и в костной, и в сердечнососудистой системах происходят прогрессивные морфологические изменения, которые обеспечивают приспособляемость организма спортсмена к высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам. Занятия спортом вызывают возникновение согласованных морфологических изменений в тканях и органах. Возникающие в тканях перестройки носят адаптивный характер и отражают позитивные изменения организма к физическим нагрузкам.

Адаптация предполагает широкий спектр изменений в организме, который можно разделить на две группы:

а) индивидуальная адаптация – представлена группой фенотипических приспособлений, осуществляется в течение жизни индивида под влиянием изменившихся факторов среды;

б) видовая адаптация – представлена генотипическими приспособлениями, которые являются врождёнными и отражающими видовую приспособленность.

Адаптация организма к физической нагрузке является фенотипической адаптацией, которая морфологически проявляется на различных уровнях организации человеческого организма.

При рассмотрении адаптации необходимо отметить два важных фактора:

1. Всякая адаптация, в зависимости от времени действия раздражителя, делится на:

А) кратковременную – возникает при действии различных раздражителей на индивида и характеризуется возникновением фенотипических изменений;

Б) долговременную - возникает под влиянием раздражения в течение некоторого периода времени: от нескольких минут до многих поколений. Характеризуется возникновением морфологических изменений в нескольких поколениях индивидов. Примером является адаптация органов чувств и генетические сдвиги в организме.

2. Любая адаптация характеризуется адекватностью сдвигов, возникающих в организме при изменении внешней среды. В изучение адаптации адаптивные реакции играют роль своеобразного буфера, призванного смягчить эффект воздействия внешней среды и предотвратить сдвиги в течение жизненно важных процессов.

Физическое состояние женщин зрелого возраста

Организация исследования

По данным ВОЗ считается, что здоровье человека зависит от групп факторов:

1. социальных факторов – составляют 50% в общей доле воздействия факторов на здоровье, среди которых ведущим является:

- образ жизни и
- поведение индивида (витальное или патогенное);

2. Биологических характеристик человека (пол, возраст, наследственность, конституция, темперамент, адаптационные возможности и др.) составляют в общей доле воздействия факторов на здоровье не более 20%.

3. Качества окружающей среды, доля влияния которых составляет 20%.

4. Уровня деятельности медицинских учреждений и усилий медицинских работников - 10%.

Поэтому здоровье человека — это гармоничное единство биологических и социальных качеств, обусловленных врожденными и приобретенными биологическими и социальными свойствами, а болезнь — нарушение этой гармонии.

Настоящее исследование было проведено в течение 01.09.2020 - 30.06.2021 г. В исследовании приняли участие 40 женщин 25 – 45 лет, посещающие занятия в группе здоровья Санаторно-гостиничного комплекса "Изумруд" г.Балаково Саратовской области не менее 1 года.

Женщины перед началом исследования были разделены на 2 группы:

- 1 группа в количестве 20 женщин - от 25 до 35 лет;
- 2 группа в количестве 20 женщин - от 36 до 45 лет.

Такое деление на группы определяется двумя факторами:

- возрастной периодизаций, предполагающей наличие двух периодов зрелого возраста, 1 периода зрелости от 18 лет до 35 лет и 2 периода зрелости от 36 лет до 55;
- возрастом женщин, посещающих группу здоровья.

Мотивация женщин зрелого возраста к занятиям физической культурой

Деление женщин на 2 возрастные группы связано с общностью возрастных изменений, уровнем и скоростью регрессивных изменений в организме, содержанием и продолжительностью оптимальной физической активности.

На начальном этапе исследования провели анкетирование женщин, посещающих занятия в группе здоровья в г. Балаково, по методике «Оценка мотивации к занятиям физической культурой» М. М. Безруких. В ходе проведения анкетирования респонденты должны были ответить на вопросы анкеты, находящиеся в сфере отношения к занятиям физической культурой и спортом, используя при этом пятибалльную шкалу.

Выводы

Физическое состояние организма тесно связано с возрастом и, в большей степени, определяется показателями массы тела, систолического и диастолического артериального давления и адаптацией организма к физической нагрузке: быстрота, общая выносливость и восстановление пульса.

Женщины, принявшие участие в настоящем исследовании, независимо от возраста, понимают значимость выполнения физических упражнений для поддержания собственного здоровья на оптимальном уровне. Доминирующими мотивами физкультурно-оздоровительной деятельности женщин является совершенствование фигуры и получение удовольствия от занятий физической культурой

Физическое состояние организма женщин 25-35 лет соответствует у 50% среднему уровню, у 50% - ниже среднего. Во второй возрастной группы (36 до 45 лет) у 80% испытуемых физическое состояние организма оценивается как ниже среднего, а у 20% - низкое. В обеих группах снижение физического состояния связано с повышенной массой тела, повышенным артериальным давлением, частым пульсом.

Эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности подтверждается оптимизацией физического состояния женщин в обеих возрастных группах. На финальном этапе исследования в среднем в первой возрастной группе у 84% испытуемых определено среднее физическое состояние организма, у 16% - уровень «выше среднего». Во второй возрастной группе (35-45 лет) физическое состояние у 60% испытуемых ниже среднего, а у 40% – среднее физическое состояние.

В результате исследования выявлена эффективность влияния оздоровительных занятий на показатели массы тела, процентное содержание жира. Установлено, что занятия в группе здоровья является эффективным способом воздействия на коррекцию телосложения женщин разного зрелого возраста.