

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ
ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЖЕНЩИН 50-65 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 341 группы
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Фуфаева Ивана Александровича

Научный руководитель

Доцент, кандидат педагогических наук _____ В.Д. Гордеев
подпись, дата

Зав. кафедрой,

Доцент, кандидат педагогических наук _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2022

Организация и методы исследования женщин 50-65 лет

Организация, содержание и методы исследования

Исследование проводилось на базе женского волейбольного клуба «Вдохновение» г. Саратова. Под руководством Ненадых Тамары Михайловны. Исследование проводилось в сентябре 2020 г по сентябрь 2021 г.

В эксперименте приняли участие женщины 50-65 лет в количестве 14 человек, занимающиеся волейболом. Испытуемые были разделены на две группы по 7 человек – экспериментальную и контрольную.

Подготовка в экспериментальной группе проводилась на основе использования предложенного комплекса оздоровительных упражнений, проводимый три раза в неделю продолжительностью 60 минут, обеспечивающий реализацию необходимых условий совершенствования двигательной активности, перемещений из различных исходных упражнений, поддержанию общей выносливости, контрольная группа занималась волейболом в обычном режиме так же три раза в неделю по 60 минут. Все занятия проводились под медицинским контролем.

В методику проведения занятий экспериментальной группы были включены следующие упражнения:

1. Наклоны головой.
2. Вращение плеча
3. Круговые вращения тазом.
4. Разминка для коленных суставов.
5. Сжимание - разжимание кистей.
6. Наклоны вперед.
7. Упражнение «Ножницы».
8. Подтягивание коленей к груди.
9. Наклоны в сторону.
10. Оттягивание и вращение стоп.
11. Выпады с поворотом.
12. Отжимание от спинки стула.
13. Наклоны к колену.
14. Повороты корпуса.
15. Ходьба на прямых ногах.

Подробное описание упражнений представлено в Приложении А.

Исследования проводились в 4 этапа. Первый этап исследования был посвящен определению проблемы, анализу её изученности, освещённости в литературе, теории и практике физической культуры, применения в системе подготовки спортсменов. Проведен анализ имеющихся в научно-методической литературе методик и результатов исследований.

В ходе второго этапа было проведено первое тестирование обеих групп с помощью опросника САН, Пробы Штанге, Генчи, определялись гипотеза, задачи, методы исследования.

Задачей третьего этапа было проведение опроса, и анализ состояния здоровья и самочувствия женщин, участвующих в эксперименте. Выдвинута гипотеза о преимуществе одного из вариантов занятий. Были окончательно определены резервы совершенствования методики подготовки испытуемых. Разрабатывался примерный комплекс упражнений, внедряемый в этап подготовки экспериментальной группы.

На четвертом заключительном этапе был проведен педагогический эксперимент, в ходе которого была опровергнута гипотеза работы и проверена малоэффективность разработанного комплекса упражнений. На данном этапе проведена работа по обобщению данных эксперимента, обработке, анализу результатов исследования и оформлению дипломной работы.

Для решения поставленных задач в соответствии с целью работы, нами использованы следующие методы исследования:

- обзор и анализ научно-методической литературы;
- анкетирование;
- опрос;
- педагогический эксперимент;
- математико-статистическая обработка результатов.

Обзор и анализ научно-методической литературы проводились с целью выявления современного состояния исследуемого вопроса, определения методических подходов к решению поставленных задач, подбора адекватных методов исследования, сбора уже известной информации, которая могла служить основой для собственных исследований. Изучалась и анализировалась литература по вопросам математической обработки результатов.

Анализ и обобщение данных литературных источников позволил составить представление о состоянии исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся системы применения утяжелителей, введения дополнительных трудностей в тренировочный процесс. При этом изучались различные методические приемы повышения прыгучести легкоатлетов, занимающихся прыжками в длину, в условиях школьной легкоатлетической секции.

Опрос использовался для изучения процесса тренировок женщин 50-65 лет: для овладения информацией об их подготовленности, о том какие средства и методы тренировки используются для поддержания здоровья и общего самочувствия. В работе было проведено несколько опросов и на каждый из них составлены бланки наблюдений, с помощью которых анализировалась реакция занимающихся на нагрузку. Цель метода была получить больше информации для последующего анализа.

Тестирование состояло в определении состояния здоровья занимающихся с помощью пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе), пробы Генчи, опросника САН.

1. Для проведения пробы Штанге понадобится секундомер. До основного тестирования необходимо измерить пульс за 30 секунд в положении

стоя. Затем уже в положении сидя нужно задержать дыхание на полном вдохе, предварительно сделав три вдоха на 3/4 глубины. На нос рекомендуется надеть специальный зажим или просто придержать его пальцами. Время задержки фиксируется в секундах. Сразу после возобновления дыхания снова подсчитывается пульс за 30 секунд.

Проба Штанге: норма и отклонение. Если длительность задержки составляет менее 39 секунд, то результат считается неудовлетворительным. Результат в пределах 40 - 49 секунд говорит об удовлетворительном показателе, а время свыше 50 секунд – это отличный результат. Кроме длительности задержки дыхания на вдохе, необходимо обратить внимание на изменение пульса и вычислить значение ПР.

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

У здоровых людей этот показатель не должен превышать 1,2 – в противном случае можно говорить о неблагоприятной реакции сердечно-сосудистой системы на недостаток кислорода.

2. Проба Генчи.

Для проведения пробы также понадобится секундомер. До основного тестирования необходимо измерить пульс за 30 секунд в положении стоя. Дыхание задерживается на полном выдохе, после трех дыханий на 3/4 глубины. Во время задержки можно пользоваться зажимом для носа или держать нос пальцами. Время фиксируется по секундомеру в секундах. Также как и в предыдущем тесте, нужно измерить пульс за 30 секунд сразу после возобновления дыхания.

Проба Генчи: норма и отклонение. Если длительность задержки составляет менее 34 секунд, то результат считается неудовлетворительным. Результат в пределах 35-39 секунд говорит об удовлетворительном показателе, а время свыше 40 секунд – это хороший результат. Реакция сердечно-сосудистой системы определяется по показателю ПР как и в предыдущем тесте.

Каждую из проб можно проводить повторно, только рекомендуется выдержать интервал в пределах 5 минут. Так, проба Штанге и Генчи является отличным тестом не только при самоконтроле за дыхательной системой, но и за сердечно-сосудистой. Рекомендуется взять ее на заметку всем занимающимся фитнесом.

3. Опросник самочувствие, активность, настроение (САН).

Тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и

отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

Педагогический эксперимент заключался во внедрении в экспериментальную группу вышеуказанных гимнастических упражнений, вместо занятий волейболом. Контрольная же группа испытуемых продолжила занятия волейболом в обычном режиме.

Математико-статистическая обработка результатов. Все результаты экспериментальных исследований были обработаны с помощью общепринятых математико-статистических методов

Экспериментальная методика и результаты исследования

На первом этапе педагогического эксперимента проводилось тестирование женщин контрольной и экспериментальной групп на самочувствие, активность, настроение.

После проведения тестирования экспериментальной группы, мы видим, что до начала тренировочного процесса самочувствие у 40% женщин хорошее, 60 % среднее, 40 % женщин активные, 60% средне активные, настроение у 10% плохое, 50% среднее, 40 % хорошее. Представим это в виде диаграммы 1, 2.

После тренировочного процесса мы провели повторное тестирование и видим, что после тренировки у всех испытуемых поднимается настроение, они становятся более активными и улучшается самочувствие.

После проведения тестирования контрольной группы, мы видим, что до начала тренировочного процесса самочувствие у 30% женщин хорошее, 60 % среднее, 40 % активные, 50% средне активные, 10% пассивные, настроение у 20% плохое, 60% среднее, 30 % хорошее.

После тренировочного процесса мы провели повторное тестирование и видим, что после тренировки у всех испытуемых значительно поднимается настроение, активность поднимается на 60%, настроение значительно изменяется. Представим в виде диаграммы 3, 4.

Диаграмма 3 - САН женщин контрольной группы до эксперимента

Диаграмма 4 - САН женщин контрольной группы после эксперимента

Таким образом методика замещения занятий волейболом оздоровительными физическими упражнениями нам не подходит, т.к. занимающиеся стали менее активными и веселыми.

Для определения функциональной работоспособности занимающихся была проведена диагностика с помощью пробы Штанге и пробы Генчи.

Таблица 4 - Сравнительная характеристика динамики степени адаптации дыхательной системы лиц экспериментальной группы к гипоксии

Диаграмма 5 - Сравнительная характеристика динамики степени адаптации дыхательной системы лиц ЭГ к гипоксии (проба Штанге)

Диаграмма 6 - Сравнительная характеристика динамики степени адаптации дыхательной системы лиц ЭГ к гипоксии (проба Генчи)

Сравнение диаграмм показывает, что прослеживается динамика изменения степени адаптации дыхательной системы лиц ЭГ к гипоксии до и после эксперимента. Разница в задержке дыхания на вдохе (проба Штанге) и задержке дыхания на выдохе (проба Генчи) составляет 14,1 сек и 5,3 сек соответственно, что показывает положительное влияние на самочувствие занимающихся после оздоровительных упражнений.

Далее проведем те же тесты с лицами контрольной группы.

Для наглядности представим данные в виде диаграмм:

Диаграмма 7 - Сравнительная характеристика динамики степени адаптации дыхательной системы лиц КГ к гипоксии (проба Штанге)

Диаграмма 8 - Сравнительная характеристика динамики степени адаптации дыхательной системы лиц КГ к гипоксии (проба Генчи)

Сравнение диаграмм показывает, что так же как и в экспериментальной группе в контрольной прослеживается динамика изменения степени адаптации дыхательной системы испытуемых к гипоксии до и после эксперимента. Разница в задержке дыхания на вдохе (проба Штанге) и задержке дыхания на выдохе (проба Генчи) составляет 14,2 сек и 6,3 сек соответственно, что показывает положительное влияние на самочувствие занимающихся после занятий волейболом.

Исходя из данных исследования экспериментальной и контрольных групп на пробы Штанге и Генчи (диаграммы 5-8) можно судить, что динамика степени адаптации дыхательной системы в испытуемых группах отличается не в пользу экспериментальной группы. Отсюда можно сказать, что проводимый нами эксперимент по замещению занятий оздоровительными

упражнениями не принес ощутимых положительных результатов в самочувствие и активность женщин 50-65 лет, что доказывает эффективность занятий волейболом.

Заключение

Физическая культура в настоящее время представляет собой многогранное явление, имеющее целый ряд направлений, видов и форм занятий. Наиболее значительное место в ее структуре занимает физическая культура, обеспечивающая базовый уровень физической подготовки. Мотивы, привлекающие к занятию физическими упражнениями уже немолодых людей, сводятся к желанию укрепить свое здоровье и силы, улучшить работоспособность, сохранить бодрость. Задача занятий с данным контингентом заключается в том, чтобы с помощью физических упражнений предупредить наступление или ослабить влияние уже наступивших возрастных изменений. С возрастом человек все более существенно ощущает недостаток в движении.

Люди среднего и пожилого возраста используют многие из средств физического воспитания, однако предпочтение все больше следует отдавать гигиеническим и естественным факторам оздоровления, а также тем физическим упражнениям, которые предъявляют сравнительно невысокие требования к организму и легко могут быть точно по нагрузке. К числу основных средств сохранения и восстановления функций двигательного аппарата в среднем и пожилом возрасте относится гигиеническая, основная и лечебная гимнастика. Специальные комплексы гимнастических упражнений,

методически разработанные для людей этого возраста, позволяют направленно воздействовать на ослабленные мышечные группы, обеспечивать прогрессивные изменения в опорно-двигательном аппарате, не допускать утраты силовых качеств и гибкости, восстанавливать совершенные формы координации движений, поддерживать нормальную осанку. Существенно при этом, что гимнастические упражнения без снарядов, с предметами, специальными устройствами и на снарядах могут быть точно дозированы как по направленности, так и по степени нагрузки.

В нашей работе в соответствии с предметом, целью и гипотезой были определены задачи исследования: выявить, теоретически обосновать и проверить в педагогическом эксперименте преимущество внедрения и эффективность комплекса гимнастических упражнений.

Нами был проведен опрос САН испытуемых контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента, который показал существенную разницу в самочувствии, активности, настроении женщин 50-65 лет. Анализ САН показал: самочувствие было хорошее после эксперимента в контрольной и экспериментальной группе у 90% и 80% опрошенных, активность составила 100% и 50 %, настроение повысилось у 100% и 80%, соответственно. Это позволяет судить о том, что привычные занятия волейболом наиболее заметно влияют на эмоциональное состояние женщин 50-65 лет.

Так же проведены пробы Штанге, Генчи, исходя из данных исследования экспериментальной и контрольных групп, можно судить, что динамика степени адаптации дыхательной системы в испытуемых группах отличается не в пользу экспериментальной группы. Отсюда можно сказать, что проводимый нами эксперимент по замещению занятий оздоровительными физическими упражнениями не принес ощутимых положительных результатов в самочувствие и активность женщин 50-65 лет, что показывает эффективность занятий волейболом.

