

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

Кафедра спортивных игр

**«ФИТНЕС-ЙОГА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У
ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА 20-35 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Неважай Анастасии Максимовны

Научный руководитель

доцент

подпись, дата

Е.Н. Шпитальная

Зав. Кафедрой

кан. филос. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Для организма человека двигательная активность является физиологической потребностью. Снижение двигательной активности приводит к нарушениям и преждевременному старению организма. Поэтому лучшим средством укрепления и сохранения здоровья, всестороннего (гармоничного) развития личности и профилактики заболеваний является двигательная активность человека. В современном обществе растет значение физической культуры и оздоровительных технологий, направленных на укрепление здоровья, повышение уровня физического развития, формируется целый ряд новых направлений физического воспитания и новых физкультурно-спортивных видов, а также происходит обновление и возрождение древних практических знаний, появляются новые методики оздоровления.

Фитнес-йога — современная активная разновидность йоги, ориентированная на людей, не желающих углубляться в изучение философских и религиозных догматов методики. Методика фитнес-йоги основана на выполнении упражнений, дыхательные техники здесь вторичны, а медитации и пения мантр отсутствуют. Асаны (позы) подбираются простые, которые быстро осваиваются и легко выполняются в динамике. Фитнес-йогой могут заниматься люди любого возраста, начиная от самых маленьких и заканчивая пожилыми людьми и все потому, что фитнес-йогой можно заниматься независимо от степени физической подготовленности и возраста. Фитнес-йога способствует укреплению организма, повышает тонус мышц, оптимизирует и улучшает работу внутренних органов. Занятия сочетают в себе все достоинства фитнеса и йоги, гармонично их объединяя. Основные задачи фитнес-йоги заключаются в улучшении физической формы и состояния здоровья человека, а также повышении его общей стрессоустойчивости.

Актуальность бакалаврской работы заключается в том, что фитнес-йога, основанная на древнейшей практике хатха-йоги и фитнеса, является одним из популярных направлений оздоровления современных женщин зрелого возраста.

Объект бакалаврской работы: процесс занятий фитнес-йогой с группой женщин зрелого возраста 20-35 лет (1 период).

Предмет исследования: влияние занятий фитнес-йогой, используя дополнительные специальные физические упражнения и асан, на физическое и психоэмоциональное состояние женщин зрелого возраста.

Цель бакалаврской работы: исследование влияния систематических занятий фитнес-йогой на уровень гибкости женщин возрастной группы с целью выявления эффективности данного метода в развитии гибкости и улучшении общего состояния здоровья.

Исходя из цели исследования, были определены следующие **задачи:**

- Изучить анализ литературных источников и исследований, связанных с выбранной темой;
- выбрать методику измерения уровня гибкости у женщин 20-35 лет;
- разработать программу физкультурно-оздоровительных занятий фитнес-йогой для женщин зрелого возраста;
- выявить влияние физкультурно-оздоровительных занятий фитнес-йогой на уровень здоровья женщин;

Гипотеза: Регулярные занятия фитнес-йогой у женщин зрелого возраста приведут к статистически значимому увеличению уровня гибкости по сравнению с исходными данными.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; математико-статистические методы исследования; анализ, сравнение и обобщение результатов эксперимента.

В педагогическом эксперименте приняло участие 17 женщин возрастной группы от 20 до 35 лет, занимающихся фитнес-йогой в фитнес-клубе «Реформа» г. Саратова. Исследование проводилось с 27.09. 2022 года по 28.09. 2023 года. Занятия фитнес-йогой проходили 3 раза в неделю, продолжительностью 60 минут.

Основное содержание работы

В настоящее время в области оздоровительной физической культуры фитнес-йога стала одним из популярных направлений, предоставляя современным женщинам новые, ценные возможности для укрепления и поддержания своего физического и психологического здоровья.

Было решено провести исследование на базе деятельности фитнес-клуба «Реформа» города Саратова с целью исследовать влияние систематических занятий фитнес-йогой на уровень гибкости женщин возрастной группы от 20 до 35 лет, выявить эффективность занятий на развитие гибкости и улучшения общего состояния здоровья данной возрастной группы.

В тестировании по оценке подвижности суставов приняли участие 17 женщин возрастной группы от 20 до 35 лет, занимающихся фитнес-йогой в фитнес-клубе «Реформа» г. Саратова. Тренировки проводились 3 раза в неделю, продолжительностью 60 минут. Исследование проводилось с 27 сентября 2022 года по 28 сентября 2023 года. Перед началом исследования были зафиксированы показатели уровня подвижности суставов у всех испытуемых.

На стадии организации исследования после определения цели были сформулированы следующие *задачи исследования*:

- 1 разработать программу физкультурно-оздоровительных занятий фитнес-йогой для женщин 20-35 лет;
- 2 выбрать методику измерения уровня гибкости у женщин 20-35 лет;
- 3 выявить влияние физкультурно-оздоровительных занятий фитнес-йогой на уровень здоровья женщин 20-35 лет.

С целью решения первой задачи на начальном этапе исследования была разработана специальная программа физкультурно-оздоровительных занятий фитнес-йогой, состоящая из трех частей.

Вводная часть занятия включала в себя разминку, в ходе которой выполнялись комплексы общеразвивающих упражнений и блок асан с целью подготовки организма женщин к дальнейшей работе.

Основная часть состояла из блока йогических упражнений, в котором выполнялись разнообразные комплексы асан, предназначенные для развития гибкости и укрепления мышц, связок и сухожилий.

Заключительная часть занятия состояла из релаксации, состоящей из специальных дыхательных упражнений и аутогенной тренировки. Все упражнения и средства заключительной части занятия были направлены на снятие стресса, восстановление душевного равновесия.

С целью решения второй задачи были выбраны контрольные упражнения (тесты) для оценки подвижности различных суставов:

Для оценки *подвижности в плечевом суставе* использовались следующие тесты:

1 *Выкрут прямых рук назад с использованием вспомогательного инвентаря.* Подвижность в плечевом суставе оценивалась по расстоянию между кистями рук при выкруте. Испытуемый, взявшись за ремень для йоги, выполнял выкрут прямых рук назад. Гибкость оценивалась с помощью ленты по расстоянию (в сантиметрах) между кистями, чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивалось с шириной плечевого пояса испытуемого.

Оценка гибкости осуществлялась по расстоянию (в сантиметрах):

- менее 65 см – отлично;
- 65-75 см – хорошо;
- 76-85 см – удовлетворительно;
- более 85 см – неудовлетворительно [21]

2 *Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед.* Измерялось наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев рук [4].

Для оценки *подвижности позвоночного столба* использовались:

3 *Наклон туловища вперед из положения сидя.* Подвижность позвоночного столба определялась по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении сидя на полу, наклонялся вперед до предела, не сгибая

ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивалась с помощью ленты по расстоянию (в сантиметрах) от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не доставали до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначалось знаком «минус» (-), а если опускались ниже нулевой отметки - знаком «плюс» (+)[4,21].

4 *Гимнастический мост*. Испытуемый из исходного положения лежа на спине, колени согнуты, ладони рук возле головы, локти согнуты, отталкивался и выходил в положение «гимнастический мост», отстраивая оптимально комфортное положение рук и стоп. Затем с помощью ленты измерялось расстояние от кистей до пяток.

Оценка гибкости осуществлялась по расстоянию (в сантиметрах):

- 50 см и менее – отлично;
- 51-60 см – хорошо;
- 61-70 см – удовлетворительно;
- 71 см и более – неудовлетворительно[21].

Для оценки *подвижности в тазобедренном суставе* использовались:

5 Продольный шпагат. Испытуемый из положения стоя, ладони на полу или блоках (кирпичах для йоги) разводил прямые ноги вперед-назад с опорой на руки.

6 Поперечный шпагат. Испытуемый из положения стоя, ладони на полу или блоках (кирпичах для йоги) разводил прямые ноги в стороны с опорой на руки.

Уровень подвижности в тазобедренном суставе оценивался по расстоянию (в сантиметрах) от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

Для оценки *подвижности в коленном суставе* использовался тест по приседанию. Испытуемый выполнял приседание с руками за головой.

Уровень подвижности в коленном суставе оценивался по расстоянию (в сантиметрах) от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше

уровень гибкости, и наоборот. О высокой подвижности в данных суставах свидетельствовало полное приседание.

Для оценки *подвижности в голеностопных суставах* использовался тест по разгибанию голеностопного сустава в положении сидя на полу, ноги прямые. Испытуемый принимал положение сидя на коврик для йоги, ноги прямые, стопы расслаблены (рис. 2.1.7). Измерялось расстояние (в сантиметрах) от большого пальца ноги до пола. Затем измерялось расстояние в момент разгибания голеностопного сустава [21].

Для решения третьей поставленной задачи по выявлению влияния физкультурно-оздоровительных занятий фитнес-йогой на уровень здоровья женщин 20-35 лет был проведен анализ результатов, полученных в ходе педагогического эксперимента, были сформулированы выводы исследования.

Педагогические наблюдения на занятии фитнес-йогой в группе женщин 20-35 лет дали возможность оценить отношение тренера к проблеме развития гибкости на занятиях и установить практическую методику.

Особое внимание уделялось обеспечению гармоничного развития подвижности во всех основных суставах. Упражнения на растягивание давали эффект, если их повторяли до появления ощущения лёгкой болезненности.

Упражнениям на повышение подвижности суставов проводились после предварительного разогревания мышц в основной части тренировки, когда в мышцах улучшалось кровоснабжение, они становились более эластичными, что снижало риск получения травмы.

Основным средством развития гибкости на занятии фитнес-йогой являлись:

- физические упражнения динамического характера и статического (активные и пассивные) характера;
- смешанного характера (подготовительные упражнения, упражнения из фитнеса, асаны).

В основной части занятия испытуемые выполняли асаны и удерживали конечное положение от 20 секунд до нескольких минут.

Нагрузка в упражнениях на гибкость на занятиях увеличивались за счёт увеличения количества упражнений и числа их повторений. При выполнении тестирования оценки гибкости и подвижности суставов перед испытуемыми ставилась конкретная цель, дотянуться рукой до определённой точки измерительной ленты или предмета (йоговский ремень).

Упражнения на гибкость выполнялись в последовательности: в начале упражнения для суставов верхних конечностей, затем – туловища и нижних конечностей.

Процесс развития гибкости в группе женщин 20-35 лет осуществлялся постепенно, дозировка упражнений была небольшой, но упражнения применялись систематически и регулярно на каждой тренировке, а также рекомендовались для домашней практики.

В начале педагогического исследования было проведено тестирование подвижности суставов (плечевого, тазобедренного, коленного, голеностопного суставов и позвоночного столба), которое показало исходный уровень развития гибкости у женщин 20-35 лет.

Путем сравнения полученных данных с критериями оценок уровня развития гибкости выявлено, что у большинства женщин 20-35 лет результаты соответствуют низкому или среднему уровню развития гибкости.

На основе данных можно сделать выводы: что физические упражнения могут значительно улучшить показатели подвижности плечевого сустава. Регулярные занятия способствуют увеличению диапазона движений, уменьшению риска возникновения травм. При выполнении определенных видов упражнений можно повысить уровень гидратации и метаболизма в организме, что способствует укреплению связок и сухожилий вокруг плечевого сустава. На 28 сентября 2023г было зафиксировано, что показатели испытуемых при выкруте прямых рук назад в среднем улучшились на 8 см.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В своих трудах П.Ф. Лесгафт писал: «Любое движение нашего тела возможно настолько, насколько это позволяет подвижность наших суставов». Поэтому строение и функции суставов, возможности влияния на их функции, в частности - условия развития подвижности, привлекают внимание многих исследователей. Высокая подвижность суставов необходима не только в спорте, но и в повседневной жизни. Недостаточная подвижность ограничивает профессиональную деятельность и снижает качество жизни.

Объем двигательной активности человека и потребности организма в ней индивидуальны и зависят от многих факторов: возраста, пола, состояния здоровья, конституции тела, физической подготовленности, условий труда и быта, образа жизни и т.д. Для каждого человека возможен определенный диапазон уровня двигательной активности, который необходим для нормального развития функционирования организма, укрепления и сохранения здоровья. Одним из обязательных факторов здорового образа жизни является использование физических нагрузок, которые должны соответствовать возрасту, полу и состоянию здоровья [14].

Фитнес-йога, как одна из популярных физкультурно-оздоровительных тренировок женщин зрелого возраста является уникальным видом тренировки, направленной на растяжку, укрепление мышечного тонуса, улучшения состояния позвоночного столба и подвижности суставов, выполняемых в сочетании с дыхательной гимнастикой и практикой осознанной релаксации. Она направлена на общее оздоровление организма без установления каких-то рекордов, спортивных достижений. Гармоничное развитие всех мышц, стабилизация оптимального для каждого человека веса – вот главная задача этого направления, его ниша в многочисленных физических практиках. Никакого насилия над своим телом, измождения, работы до тяжелого пота фитнес-йога не допускает.

Кроме оздоровительного эффекта упражнения Фитнес-йоги оказывают тренирующее воздействие на организм человека (повышается умственная и

физическая работоспособность), позволяют повысить уровень физических качеств, содействуют формированию и дальнейшему совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков.

Проведенный педагогический эксперимент показал, что регулярные, дозированные физические нагрузки оказывают благоприятное воздействие на развитие гибкости и подвижности суставов женщин 20-35 лет.

В заключение работы, можно сделать вывод, что цель достигнута, поставленные задачи выполнены, а гипотеза подтвердилась.