

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН 25-30 ЛЕТ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ КЛАССИЧЕСКОЙ И СИЛОВОЙ АЭРОБИКОЙ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 5 курса 511 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Факультет физической культуры и спорта

Семеновой Эмили Александровны

Научный руководитель
к.пед.н., доцент

подпись, дата

Д.В. Николаев

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

Введение. Одним из наиболее приоритетных направлений государственной политики является формирование и сохранение здоровья, что связано со снижением уровня здоровья населения. При этом недостаточная мотивация является одной из причин игнорирования важности ведения здорового образа жизни.

Сохранить свое место в «безопасной зоне здоровья, современный человек не в состоянии, если не будет уделять достаточно внимания специальной организации двигательной деятельности.

Современная пропаганда здорового образа жизни создает предпосылки для занятий спортом и фитнесом. Все больше женщин зрелого возраста обращаются к спортивно-оздоровительным занятиям с целью улучшения самочувствия и здоровья в целом.

При этом, среди оздоровительных направлений фитнеса, классическая и силовая аэробика являются наиболее доступными, эффективными и биологически целесообразными для женского организма. Поэтому особенно популяризация средств и методов классической и силовой аэробики среди женщин первого периода зрелого возраста становится актуальной с целью повышения их психофизиологического состояния для достижения ими активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Планирование тренировочного процесса женщин в условиях фитнес клуба необходимо осуществлять с учетом выявленных особенностей воздействия разных фитнес программ на уровень их подготовленности, а также предпочтений данного контингента к использованию этих средств в процессе физической подготовки.

Объект исследования – тренировочный процесс женщин 25-35 лет, занимающихся классической и силовой аэробикой.

Предмет исследования – показатели мотивационной сферы, самооценки здоровья и психоэмоционального состояния, функциональной и физической подготовленности женщин 25-30 лет, занимающихся различными направлениями оздоровительного фитнеса.

В связи с этим, **целью работы** явилось исследование особенностей психофизиологического состояния и физической подготовленности женщин 25-30 лет, занимающихся классической и силовой аэробикой.

Гипотеза исследования – предполагалось, что тренировочный процесс женщин 25-30 лет по направлениям классической и силовой аэробики будет эффективным при учете их мотивационной составляющей, а также постоянной динамики психоэмоционального состояния, функциональной и физической подготовленности. Это позволит тренерам при необходимости вносить коррективы в тренировочный процесс.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме здоровьесберегающих технологий массовой физической культуры на примере различных направлений фитнеса.

2. Выявить мотивы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью у женщин 25-30 лет, впервые пришедших на занятия в фитнес-клуб.

3. Провести самооценку здоровья и психоэмоционального состояния у женщин 25-30 лет перед началом занятий оздоровительным фитнесом.

4. Оценить функциональную подготовленность организма женщин 25-30 лет пробе с физической нагрузкой и в гипоксических пробах.

5. Определить фоновые параметры физической подготовленности женщин 25-30 лет.

6. Сравнить динамику психоэмоционального состояния, функциональной и физической подготовленности женщин 25-30 лет, занимающихся по различным направлениям оздоровительного фитнеса.

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

У всех обследуемых осуществлялась оценка мотивационной составляющей, самооценка здоровья и отношение к здоровью с помощью анкетирования.

Диагностика психоэмоционального состояния осуществлялась на основании тестовых методик по показателям самочувствия, активности и настроения, личностной и реактивной тревожности, а также стрессоустойчивости.

Оценка функциональной подготовленности осуществлялась в пробе с дозированной физической нагрузкой и гипоксических пробах с задержкой дыхания на вдохе и выдохе.

Оценка уровня физической подготовленности осуществлялась на основании комплекса тестовых упражнений, характеризующих гибкость, силовую, скоростно-силовую и общую выносливость, а также координационную устойчивость.

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 сентября 2023 года по февраль 2024 года. Для реализации цели и задач, поставленных в бакалаврской работе, организовано экспериментальное исследование на базе фитнес-клуба «X-FIT» г. Москвы. В нем приняли участие 20 женщин 25-30 лет, ведущих малоактивный образ жизни, что связано с родом профессиональной деятельности (работа в офисе за компьютером).

Перед началом занятий в фитнес-клубе все женщины прошли медицинское обследование, противопоказаний к занятиям в фитнес-клубе не выявлено. В процессе эксперимента женщины были распределены на 2 группы по 10 человек в каждой. В 1 группу вошли женщины, выбравшие для занятий

классическую аэробику, 2 группу составили женщины, предпочитающие занятия силовой аэробикой.

В каждой группе тренировочные занятия проходили 3 раза в неделю по 60 минут. Все обследуемые регулярно посещали тренировки. Всего было проведено 75 занятий на протяжении 24 недель. В первые 4 недели продолжительность занятий составляла 45 минут, а затем на протяжении всего эксперимента – 60 минут. Структура тренировочного занятия классической и силовой аэробикой включала 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

Продолжительность экспериментального исследования составила 6 месяцев, которое проводили в 2 этапа. На 1 этапе осуществлялась оценка фоновых параметров психоэмоционального состояния, функциональной и физической подготовленности женщин 25-30 лет, а на 2 этапе эффективность занятий выбранными направлениями фитнеса на спектр указанных параметров по их динамике в тренировочном процессе.

Структура и объем магистерской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретические основы проблемы здоровьесберегающих технологий массовой физической культуры на примере различных направлений фитнеса» и «Динамика психоэмоционального состояния, функциональной и физической подготовленности женщин 25-30 лет в процессе занятий классической и силовой аэробикой», заключения и списка литературы, включающего 48 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 69 страницах, содержит 7 таблиц и 15 рисунков.

Теоретические основы проблемы здоровьесберегающих технологий массовой физической культуры на примере различных направлений фитнеса.

Вся физкультурная практика с людьми различных возрастных и социальных групп базируется на принципе оздоровительной направленности. Фитнес можно определить как систему физкультурно-оздоровительных методик и программ, составленных с учетом возрастных, половых и

физиологических особенностей человека, направленных на улучшение и формирования здоровья.

В зависимости от целей и задач занятий, различают несколько уровней занятий фитнесом: общий или оздоровительный фитнес, физический фитнес, спортивно-ориентированный фитнес.

На сегодняшний день существует достаточно много направлений фитнеса. И хоть некоторые из них, на первый взгляд, очень похожи, все же, каждое из них преследует определенную цель. Одни направлены на развитие мышечной массы тела, другие на развитие гибкости, выносливости или укрепления сердечно-сосудистой системы.

Среди современных занятий фитнесом появляются все новые направления комплексного характера, сочетающие в себе элементы силовых тренировок, кардио- и аэробных нагрузок, упражнения на растяжку, укрепление суставов, позвоночника с добавлением дыхательной гимнастики.

Каждый вид фитнеса имеет свои границы двигательной активности, включает двигательные действия определенной напряженности, сложности и эмоциональной окраски, что позволяет решать широкий круг задач оздоровления различных категорий людей, отличающихся по возрасту, состоянию здоровья, подготовленности, образу жизни, интересам.

Составляя фитнес-программу занятий, надо исходить из конкретных целей, которые перед ними ставятся: активный отдых, повышение уровня физической подготовленности, снижение массы тела, профилактика какого-либо заболевания. Фитнес-программой должна быть предусмотрена оценка состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся. Причем тестирование должно быть систематическим, комплексным, проводиться через определенные промежутки времени, так как это способствует поддержанию интереса занимающихся к программе.

Занятия фитнесом обеспечивают положительные эмоции женщин, удовлетворение их потребностей в укреплении здоровья, формирование положительного отношения к здоровому образу жизни, социальной

успешности. Так как в основе идеологии фитнеса и его целеполагания лежит приоритет здоровья, то создаваемые фитнес-технологии имеют преимущественно оздоровительную направленность.

Для улучшения физического состояния и совершенствования фигуры лучше и правильнее работать комплексно. Выбирать разные тренировки и чередовать их в течении месяца. Необходимо помнить, что физические нагрузки не сработают без сбалансированного питания. Выбирать несколько вариантов тренировок (силовые, кардио, функциональные, тренировки в воде) и обязательно следить за питанием. Только в этом случае эффект будет максимальный.

Классическая аэробика – это система упражнений, включающая в себя танцевальные движения, шаги и гимнастику в танцевальном сопровождении. Это комплекс упражнений, позволяющий при минимальной нагрузке на позвоночник укрепить мышечный корсет, улучшить осанку, развить гибкость и чувство равновесия. Тренировки оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, частота сердечных сокращений составляет в среднем 65 ударов в состоянии покоя. В условиях адаптации к физической нагрузке в рамках занятия аэробикой улучшается сократительная способность миокарда, уменьшается потребность его в кислороде, увеличивается сеть коллатералей, повышается содержание гликогена, белковых соединений и активность ферментов, необходимых для интенсивной и продолжительной работы сердца. Регулярные занятия оздоровительной аэробикой вызывают увеличение интенсивности обмена веществ с использованием кислорода. В этом и заключается эффект экономизации функции сердечно-сосудистой системы.

Силовая аэробика – это силовая нагрузка в аэробном ритме. Этот вид спорта совмещает в себе два противоречащих друг другу процесса – аэробные упражнения, целью которых является сжигание жира и уменьшение веса, и силовые упражнения, при помощи которых осуществляется увеличение мышечной массы и тела в целом. Силовая аэробика способствует развитию

силы различных мышечных групп, формированию осанки, телосложения. Это упражнения, выполняемые в партере в различных исходных положениях, используя вес собственного тела. К этому направлению относятся шейпинг, калланетик, пилатес, общеразвивающие гимнастические упражнения силового характера. Каждое из этих направлений имеет свои отличительные особенности в методическом подходе к выполнению упражнений.

Динамика психоэмоционального состояния, функциональной и физической подготовленности женщин 25-30 лет в процессе занятий классической и силовой аэробикой.

Дефицит двигательной активности можно восполнить посредством включения в разнообразные виды физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности, среди которых фитнес получил повсеместное распространение благодаря своему благотворному влиянию на организм человека. В результате занятий фитнесом тело человека должно приобрести не только стройность, гибкость, выносливость, но также должно значительно укрепить здоровье и сердечно-сосудистую систему.

Доминирующими мотивами занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью у женщин 25-30 лет, впервые пришедших на занятия в фитнес-клуб, являются мотивы самосовершенствования и сохранения здоровья; мотивами средней значимости – повышение двигательной активности и получение удовольствия от занятий; малозначимыми мотивами мотив моды и престижа, а также оценки окружающих.

Проведенная самооценка здоровья и психоэмоционального состояния у женщин 25-30 лет перед началом занятий оздоровительным фитнесом показала, что:

- у большинства женщин обеих групп («классическая аэробика» и «силовая аэробика») хорошая самооценка своего здоровья, наличие определенных знаний о здоровье, позитивное отношение к здоровому образу жизни, но наблюдается пассивность в вопросах сохранения и укрепления своего здоровья, а также отсутствует упорядоченная системы соблюдения

принципов ЗОЖ ввиду нехватки достаточного упорства, времени или желания;

- у женщин обеих групп («классическая аэробика» и «силовая аэробика») выявлен средний уровень самочувствия, активности и настроения;
- показатели личностной и реактивной тревожности у женщин в обеих группах («классическая аэробика» и «силовая аэробика») соответствовали критерию «умеренный уровень», при этом показатели реактивной тревожности мало отличались от значений личностной тревожности, особенно у женщин во 1 группе («классическая аэробика»);
- показатели стрессоустойчивости у женщин в 1 группе («классическая аэробика») находилась в диапазоне среднего уровня, тогда как во 2 группе («силовая аэробика») соответствовала низкому уровню.

Проведенная оценка функциональной подготовленности организма женщин 25-30 лет позволила установить, что:

- в пробе с дозированной физической нагрузкой (пробе Руфье) у женщин обеих групп («классическая аэробика» и «силовая аэробика») выявлен удовлетворительный уровень физической работоспособности организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности;
- способность к перенесению условий гипоксии при проведении пробы с задержкой дыхания на вдохе в пробе Штанге у женщин в обеих группах была хорошей и удовлетворительной в одинаковом соотношении;
- способность к перенесению условий гипоксии при проведении пробы с задержкой дыхания на выдохе в пробе Генчи у женщин в обеих группах была хорошей и удовлетворительной и с доминированием последней.

Определены фоновые параметры физической подготовленности женщин 25-30 лет, занимающихся по разным направлениям фитнес-тренировок:

- уровень гибкости, общей выносливости и координационной устойчивости у большинства женщин обеих групп соответствовал

удовлетворительным значениям, у остальных обследуемых результаты были хорошими;

- уровень силовой выносливости у всех женщин был удовлетворительным;

- уровень скоростно-силовой подготовленности у большинства женщин в обеих группах соответствовал хорошим показателям, у остальных – удовлетворительным.

Через 6 месяцев фитнес-тренировок у женщин в обеих группах выявлена положительная динамика в показателях психоэмоционального состояния, функциональной и физической подготовленности женщин 25-30 лет, а также некоторые особенности:

- динамика самочувствия и активности была более выраженной у женщин во 2 группе, реактивной тревожности и стрессоустойчивости у женщин в 1 группе, а настроения и личностной тревожности приблизительно одинаковой;

- настроение у женщин обеих групп улучшилось до высоких значений; самочувствие в 1 группе оставалось в диапазоне среднего уровня, а активность была выше среднего уровня; во 2 группе самочувствие улучшилось до выше среднего значений, а активность, как и настроение, до высоких;

- показатели реактивной тревожности уменьшились до низких значений у женщин в 1 группе, у женщин 2 группы остались в пределах среднего уровня;

- показатели стрессоустойчивости у женщин в 1 группе соответствовали высокому уровню и во 2 группе – среднему;

- физическая работоспособность соответствовала среднему уровню, но у женщин 1 группы значения ее были немного выше;

- динамика способности к произвольной задержке дыхания на выдохе в пробе Генчи была менее выраженной, чем на вдохе в пробе Штанге у женщин в обеих группах, но 1 группе прирост результата был более

существенным, соответствовали хорошему уровню у большинства обследуемых;

- по 40% женщин 1 группы продемонстрировали хороший и удовлетворительный уровень гибкости, у 20% лиц гибкость увеличилась до отличного уровня; во 2 группе увеличилась в 2 раза доля лиц с хорошими показателями гибкости;

- 20% женщин 1 группы и 50% женщин 2 группы смогли улучшить результаты до хорошего уровня силовой подготовленности, у остальных обследуемых сохранялся удовлетворительный уровень;

- у женщин в обеих группах продолжал доминировать хороший уровень скоростно-силовой подготовленности;

- существенно увеличилась доли лиц с хорошими показателями общей выносливости, особенно во 2 группе;

- у большинства женщин обеих групп выявлен хороший координационный устойчивости.

Заключение. В настоящее время фитнес направление характеризуется бурным увеличением разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Среди них довольно широкое распространение получил в последние годы так называемый «оздоровительный фитнес».

Таким образом, экспериментальным путем доказана неодинаковая преимущественная направленность программ классической и силовой аэробики на совершенствование различных сторон физической и функциональной подготовленности женщин 25-30 лет. Полученные в работе данные помогут тренерам определять и корректировать содержание тренировочного процесса в данных направлениях аэробики.