

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН
ВТОРОЙ ПОЛОВИНЫ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 3 курса 332 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Панфиловой Юлии Станиславовны

Научный руководитель
канд. мед. наук, доцент

_____ Т.А. Беспалова
подпись, дата

Зав. кафедрой
канд. мед. наук, доцент

_____ Т.А. Беспалова
подпись, дата

Саратов 2024

Введение. Актуальность. «Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье», это цитата Генриха Гейне, немецкого поэта и публициста.

Учёные выявили следующее процентное соотношение факторов, влияющих на здоровье: 75% образ жизни и питание, 8% наследственность, 11% экология, 6% стресс .

Одной из самых распространенных проблем современного человека является гиподинамия и избыточный вес. Избыточный вес негативно сказывается на многих областях нашей жизни: здоровье, личная жизнь, работа.

Основные причины избыточного веса:

- малоподвижный образ жизни (синдром трёх стульев);
- неправильное и нерациональное питание;
- стресс и психосоматика (психологические аспекты);
- нарушение водно-питьевого режима;
- неполноценный сон (недостаток сна и лишний вес связаны напрямую:

кроме того, что усталость вызывает переедание, недосып негативно влияет на выработку важных для снижения веса гормонов: гормона сытости — лептина и гормона роста — соматотропина. *От этого гормона также зависит скорость обменных процессов в организме*);

- гормональный фон - совокупность гормонов в организме человека, соотношение и количество которых меняется при воздействиях внутренней и внешней среды.

К факторам внутренней среды относятся возраст, эмоции, заболевания, аномалии развития и т. д. Внешнее влияние оказывают климатические условия, экология, излучение и др. Нарушение приводит к серьезным последствиям, обнаружить причину которых зачастую бывает крайне сложно. Коррекция избыточного веса происходит путём компенсации метаболических нарушений. Метаболизм - обмен веществ, скорость биохимических реакций, протекающих в организме, отвечающая за усвоение одних питательных веществ и своевременное выведение других веществ.

Занятия физической культурой - один из самых важных шагов на пути к стройной и здоровой жизни. В профессиональном спорте главное результат, а в занятиях физической культурой главное польза и безопасность. Чтобы эффект от занятий физической культурой был стойким, необходимо их сделать своим образом жизни.

В садике у детей есть гимнастика, в школе и университете - физическая культура, а на работе, как правило, ничего нет. Иногда сам образ жизни женщин зрелого возраста исключает возможность двигательной активности.

Занятия физической культурой - это не хобби, которым занимаются под настроение. Успех приносят только регулярные занятия. Поэтому очень важно современной женщине найти себе занятие по душе и посещать тренировки без пропусков. Одним из таких вид занятий для женщин второй половины зрелого возраста может стать танцевальная аэробика.

Занятия танцевальной аэробикой направлены в первую очередь на развитие выносливости, повышение расхода калорий. Это также полезная кардитренировка. Танцевальная аэробика помогает снять накопившееся напряжение, научиться ритмично двигаться, освоить элементы различных танцев, развить гибкость и улучшить психическое состояние.

Несмотря на перечисленные преимущества, на сегодняшний день информации о динамике функционального состояния женщин, занимающихся танцевальной аэробикой незначительно.

В связи с вышеизложенным **проблема данной работы** может быть сформулирована следующим образом: как влияют занятия танцевальной аэробикой на функциональное состояние женщин второй половины зрелого возраста?

Объект исследования – занятия танцевальной аэробикой женщин второй половины зрелого возраста.

Предмет исследования – влияние занятий танцевальной аэробики на уровень функционального состояния женщин 35-40 лет.

В связи с этим, **целью** работы явилось изучение возможностей танцевальной аэробики в улучшении функционального состояния женщин второй половины зрелого возраста.

Гипотеза – занятия танцевальной аэробикой окажут положительный эффект на уровень функционального состояния женщин второй половины зрелого возраста.

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

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования, использования танцевальной аэробики как технологии повышения функционального состояния женщин;
2. Выявить физиологические особенности организма женщин второй половины зрелого возраста;
3. Определить исходный уровень функционального состояния женщин 35-40 лет, занимающихся танцевальной аэробикой;
4. Провести анализ динамики показателей уровня функционального состояния женщин второй половины зрелого возраста после 9-месячного курса занятий танцевальной аэробикой;
5. Разработать организационно-методические рекомендации для использования программы по танцевальной аэробике для повышения функционального состояния женщин зрелого возраста.

Методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, анкетирование, организация экспериментальной работы, тестовые упражнения; расчет функциональных индексов; статистическая обработка результатов исследования.

Для субъективной оценки состояния здоровья использовалась методика Войтенко.

Для определения уровня физического здоровья (УФЗ) использовалась методика Апанасенко, с расчетом индекса Руфье и индекса Робинсона.

Для оценки уровня функциональной адаптации использовался индекс функционального состояния (ИФС), который включал в себя значения соматического индекса (СИ), пульсиносоматического индекса (ПСИ) и кардиосоматического индекса (КСИ).

Для определения процентного содержания жира в организме использовался метод биоэлектрического импеданса (БИ).

Все результаты исследований подвергались статистической обработке по критерию Стьюдента.

Исследования проводились с сентября 2022 по май 2023 года на базе спортивного клуба Word Class Ленинский г. Саратова. В эксперименте приняли участие 16 женщин в возрасте 35-40 лет, занимающихся танцевальной аэробикой три раза в неделю, продолжительность одного занятия 60 минут. Проведение экспериментальной работы на базе данного спортивного клуба оказалось возможным, так как автор данной работы является инструктором групповых программ (общий стаж тренерской деятельности более 12 лет) и в частности, занятий по танцевальной аэробике.

Положения, выносимые на защиту:

Занятия танцевальной аэробикой оказывают положительное влияние на функциональное состояние женщин второй половины зрелого возраста, в частности, улучшаются показатели самооценки здоровья, уровень физического состояния, уровень функциональной адаптации, уменьшается процентное содержание жира в организме.

Теоретическая значимость работы: обобщены представления о танцевальной аэробике как о технологии, позволяющей улучшать уровень функционального состояния организма женщин.

Практическая значимость результатов исследования заключается в рекомендациях по организации занятий по танцевальной аэробике, как оздоровительной технологии при работе с женщинами зрелого возраста.

Структура и объем магистерской диссертации. Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы, включающего 31

источник. Текст магистерской диссертации изложен на 71 странице, содержит 19 таблиц и 14 рисунков.

Психофизиологические аспекты танцевальной аэробики как оздоровительной технологии. Аэробика (от греч. Aer — «воздух» и βίος — «жизнь») — гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

Танцевальная аэробика сочетает в себе все основные направления фитнеса: аэробный, силовой, интервальный, стретчинг и йогу. Она сочетает энергичную музыку, мотивирующую на тренировку, с уникальными движениями и комбинациями.

Каждая группа классов предполагает получение определенных результатов, однако многие эффекты характерны для нескольких или для всех категорий групповых занятий.

Аэробные классы оказывают следующие положительные эффекты:

- укрепляют дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- тренируют сердечную мышцу;
- уменьшают частоту сердечных сокращений в состоянии покоя;
- улучшают кровообращение;
- препятствуют образованию холестериновых бляшек;
- адаптируют тело к работе в режиме, стимулирующем сжигание жира как основного источника энергии;
- повышают интенсивность основного обмена веществ;
- приводят к снижению кровяного давления;
- способствуют снижению уровня ЛНП холестерина в крови [28. 29].

Силовые классы осуществляют следующий ряд положительных эффектов:

- улучшают осанку;
- увеличивают мышечную силу;
- увеличивают мышечную массу;
- повышают интенсивность основного обмена веществ;

- повышают плотность костной ткани;
- снижают риск получения травм в повседневной деятельности.

Интервальные тренировки способствуют [28, 29, 30]:

- позволяют сжечь большее количество калорий за тренировку (при чередовании интервалов высокоинтенсивной и низкоинтенсивной нагрузки);
- укрепляют сердечно-сосудистую систему;
- повышают лактатный порог, требуемый для высокоинтенсивной тренировки;
- обеспечивают эффективную работу организма в течение ограниченного времени;
- вносят разнообразие в занятие, вызывая положительные эмоции и желание выполнять упражнения;
- подходят для всех клиентов независимо от уровня их подготовленности, так как данный формат класса позволяет каждому работать в режиме своей интенсивности;
- повышают скорость и общую аэробную выносливость.

Все, выше перечисленные, групповые тренировки приводят к [5, 6, 11].

- укреплению мышц;
- нормализации кровяного давления;
- уменьшению массы жировой ткани;
- совершенствованию фигуры;
- улучшению осанки;
- обогащению крови кислородом;
- повышению гибкости и подвижности суставов;
- улучшению психологического самочувствия и повышению стрессоустойчивости.

Танцевальная аэробика создана с учетом комбинации всех трёх категорий групповых занятий, что позволяет более эффективно использовать время на тренировке и достигать самых высоких результатов. Танцевальная аэробика способствует сжиганию жира и укреплению мышц, в программе

учитываются физиологические и психологические принципы интервальной тренировки за счёт использования разнообразных ритмов на протяжении всего занятия (например, медленная сальса сменяется быстрыми ритмами меренге). Любой занимающийся может извлечь пользу из этой программы, поскольку в высокоинтенсивную тренировку вкраплены более спокойные движения. Любой, независимо от возраста и уровня подготовки, может успешно тренироваться, используя преимущества формата данного занятия.

Успешность танцевальной аэробики заключается в желании занимающихся приходить на занятия снова и снова, поскольку они веселятся и не осознают, что на самом деле идет тренировка. Когда ожидаемые результаты становятся заметны, возникает желание продолжать занятия. Регулярные тренировки оказывают определенные физиологические и психологические эффекты.

Результаты исследования и их обсуждение. Экспериментальная работа выполнялась в три этапа.

На констатирующем этапе производился сбор начальной информации: проводилось анкетирование, определялись соматометрические и физиометрические показатели, измерялись морфо-функциональные показатели, рассчитывались функциональные и адаптационные индексы (сентябрь 2022 года).

На формирующем этапе происходило непосредственное включение женщин, участвующих в эксперименте в тренировочный процесс по танцевальной аэробике, изучение движений, отработка правильности их выполнения (сентябрь 2022 года – май 2023 года).

На контрольном этапе были проведены повторные измерения всех показателей, исследованных на констатирующем этапе, анализ выявленной динамики и статистическая обработка полученных результатов. На основании достоверных различий были сделаны выводы и разработаны рекомендации.

Согласно полученным результатам на констатирующем этапе ровно половина женщин (50%) имеют показатель резерва сердечной деятельности на физическую нагрузку с оценкой «удовлетворительно», тогда как на контрольном этапе большинство женщин (62,5%) имеют оценку «хорошо». На контрольном этапе уменьшилось число испытуемых и оценкой «плохо» с 12,5% до 6,25%, а обследуемых с оценкой «очень плохо» выявлено не было.

Такая динамика является однозначно положительной и подтверждает позитивное влияние занятий танцевальной аэробикой на резервные возможности деятельности сердца при физической нагрузке и повышает уровень функционального состояния организма женщин, принявших участие в эксперименте.

Для оценки динамики показателя процентного содержания жира (внешнего и висцерального) на контрольном этапе также проводились измерения.

Согласно результатам, процентное содержание жира в организме женщин уменьшался и по обоим параметрам (внешний и висцеральный) находился в пределах физиологической норм. Однако следует отметить тот факт, что уменьшение содержания внешнего жира имело более выраженную динамику (на 4,2%), нежели висцерального (на 0,4%).

Также были проведены повторные результаты индекса физического состояния. Согласно полученным результатам четко прослеживается тенденция уменьшения на контрольном этапе количества женщин с 4 (с 6,25% до 0) и 3 (с 50% до 6,25%) уровнями функциональной адаптации и увеличение лиц с 1 уровнем адаптации (с 12,5% до 62,5%).

Такая динамика индекса функциональной адаптации может рассматриваться как положительная, так как это свидетельствует о снижении механизмов адаптации у женщин второй половины зрелого возраста после 9 месяцев занятий танцевальной аэробикой.

Заключение. В ходе написания данной магистерской работы было изучено влияние танцевальной аэробики на уровень функционального состояния женщин второй половины зрелого возраста (35-40 лет).

У танцевальной аэробики есть ряд преимуществ, которые позволяют использовать ее в качестве оздоровительной технологии:

Танцевальная аэробика является современным средством оздоровительной физической культуры;

- танцевальная аэробика наряду с другими средствами циклических упражнений является эффективным средством улучшения и профилактики здоровья женщин;

- прекрасная динамическая тренировка мышц корпуса - на протяжении всего занятия выполняются движения, при которых необходимо контролировать среднюю часть тела (мышцы пресса и нижней части спины). Что позволяет укрепить и придать мышцам корпуса рельеф (сильные мышцы пресса и нижней части спины).

- увеличение расходования калорий - танцевальная аэробика основана на методах аэробной и интервальной тренировки, предполагает высокий уровень активности, приводящий к расходованию большого количества калорий. Данный показатель индивидуален и зависит от уровня подготовки, знания программы класса, уровня интенсивности и т.д.

- эффективность занятий танцевальной аэробикой, как и других циклических упражнений, зависит от следующих факторов: дозированная нагрузка в соответствии с возрастом, систематичность занятий;

- простой и непринужденный способ преподавания - новые танцевальные элементы предлагаются в легкой для восприятия форме.

- снижение веса - наряду с тренировочной программой, регулярность и разумное, хорошо-сбалансированное питание повышают вероятность снижения веса.

- позитивное самоощущение - тренировка учит поддерживать способность "хорошо себя чувствовать" на высоком уровне.

- совершенствование тела - на занятиях танцевальной аэробикой можно скорректировать форму всех частей тела, включая верхнюю, среднюю, нижнюю части, улучшить работу сердца и разума.

- замаскированная тренировка - на танцевальной аэробике большинство занимающихся веселится и не замечает, что на самом деле идет тренировка.

В процессе выполнения работы были решены все поставленные задачи, а именно:

1. Изучена научно-методическая литература по проблеме исследования, использования танцевальной аэробики как технологии повышения функционального состояния женщин;

2. Выявлены физиологические особенности организма женщин второй половины зрелого возраста;

3. Определен исходный уровень функционального состояния женщин 35-40 лет, занимающихся танцевальной аэробикой;

4. Проведен анализ динамики показателей уровня функционального состояния женщин второй половины зрелого возраста после 9-месячного курса занятий танцевальной аэробикой;

5. Разработаны организационно-методические рекомендации для использования программы по танцевальной аэробике для повышения функционального состояния женщин зрелого возраста.

На основании проведенной работы можно сделать обоснованные **выводы и даны рекомендации:**

1. Занятия танцевальной аэробикой оказывают положительное влияние на функциональное состояние женщин 35-40 лет, а именно:

- повысилась субъективная оценка здоровья (самочувствия);
- улучшился уровень физического здоровья;
- значительно изменились в лучшую сторону показатели деятельности сердца на физическую нагрузку и его резервные возможности;
- уменьшилось процентное содержание жира (внешнего и висцерального) в организме;

- улучшился уровень функциональной адаптации.

Все это позволяет рекомендовать занятия танцевальной аэробикой для женщин второй половины зрелого возраста.

2. Основные задачи направленного использования средств физического воспитания у женщин в возрасте 35-40 лет заключаются в том, чтобы:

1) Содействовать творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья, задержать или уменьшить возрастные изменения, обеспечив расширение функциональных возможностей организма;

2) Не допустить регресса жизненно-важных двигательных умений и навыков;

3) Пополнить и углубить знания для самостоятельного применения средств физического воспитания, последовательно воплощать их на практике.

Для женщин рекомендуются те физические упражнения, которые легко дозируются по нагрузке и интересны им.

Основные принципы: 1) последовательность и постепенность увеличения нагрузки; 2) систематичность; 3) адекватность нагрузки.

Данная работа имеет прикладное практическое значение, выводы и рекомендации могут быть использованы при организации занятий танцевальной аэробикой в фитнес клубах и танцевальных студиях, а также для самосовершенствования.