

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ФИТНЕСА НА
ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 3 курса 341 группы

Направление подготовки 49.04.01 «Физкультурно-оздоровительные
технологии»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Тягуновой Татьяны Александровны

Научный руководитель
доцент, к.м.н., доцент

_____ Н.М. Царева
подпись, дата

Зав. кафедрой,
доцент, к.м.н.

_____ Т.А. Беспалова
подпись, дата

Саратов 2024

Введение. Актуальность исследования заключается в том, что в современном мире, где социальные, экономические и экологические проблемы влияют на развитие общества и здоровье нации, оздоровительное направление физической культуры становится все более актуальным. Здоровье человека тесно связано с уровнем его физической активности, и государственная политика ставит своей приоритетной задачей укрепление здоровья граждан через физическое воспитание и спорт. Это подчеркивает важность развития физической культуры в образовательных учреждениях, поддержки массового спорта и популяризации здорового образа жизни среди всех слоев населения.

В современном обществе существует множество различных определений здоровья, которые отражают профессиональную точку зрения каждого автора. Однако, наиболее общепринятым является определение, данное Всемирной Организацией Здравоохранения в 1948 году: «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней».

Важно понимать, что здоровье - это не только отсутствие заболеваний, но и способность организма адаптироваться к различным условиям окружающей среды, включая физические и психические нагрузки.

С физиологической точки зрения, здоровье может быть определено как:

-- индивидуальное здоровье человека - естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи со средой, согласованности всех функций (Г. З. Демчинкова, Н. Л. Полонский);

- Здоровье можно определить как гармоничное сочетание структурно-функциональных показателей организма, которые обеспечивают оптимальную жизнедеятельность и полноценную трудовую деятельность, а также позволяют организму адаптироваться к изменениям окружающей среды.

- индивидуальное здоровье человека - это гармоническое единство всевозможных обменных процессов в организме, что создает условия для

оптимальной жизнедеятельности всех систем и подсистем организма (А. Д. Адо);

- здоровье - это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни (В. П. Казначеев).

Можно выделить три основных типа здоровья: физическое, психическое и нравственное (или социальное).

- Физическое здоровье — это состояние организма, при котором все органы и системы работают нормально и поддерживают его правильное функционирование и развитие.

• Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное (или социальное) здоровье определяется моральными принципами и нормами, которые являются основой общественной жизни человека. Признаками нравственного здоровья являются сознательное отношение к труду, уважение к культурным ценностям, активное неприятие социальных норм и привычек, которые противоречат здоровому образу жизни.

Здоровый и духовно развитый человек испытывает счастье и удовлетворение от жизни. Он стремится к саморазвитию и достигает внутренней гармонии, сохраняя молодость души и красоту внутреннего мира.

На здоровье человека влияют различные факторы, некоторые из которых он не может контролировать, такие как:

генетический фактор;

семейно-наследованный, то есть привычки питания и образа жизни, проведение досуга, заложенные родителями с самого детства;

экология в регионе, в котором проживает человек;

состояние здравоохранения в его регионе.

Но есть и те, которые напрямую зависят от человека – образ его жизни, куда входят: режим сна, распорядок дня, пищевое поведение и, конечно, двигательная активность.

В настоящей работе хотелось бы рассмотреть влияние двигательной активности на оздоровление организма на примере разных категорий женщин: различным индексом массы тела, опытом физических занятий и возрастом.

Объект исследования: процесс оздоровительной тренировки женщин 25-40 лет.

Предметом исследования выступает технология комплексного применения средств фитнеса в оздоровительной тренировке.

Целью исследования является изучение вопроса совершенствования физической подготовленности женщин 25-40 лет в результате применения фитнеса как средства оздоровления.

Гипотеза исследования. Предполагается, что использование в занятиях с женщинами различных направлений фитнеса с учетом индивидуальных особенностей женского организма обеспечит устойчивый оздоровляющий эффект.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать литературные источники, посвященные вопросу женского фитнеса;
2. Выбор комплексной методики оздоровительной гимнастики для женщин 25-40 лет. Определить показатели уровня состояния здоровья и физической подготовленности женщин, занимающихся фитнесом в разные временные периоды;
3. Анализ полученных показателей и выводы.

Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, педагогический эксперимент, наблюдение, тестирование, методы математической статистики (формула Стьюдента).

Основное содержание. В первой главе «ОБЗОР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ» рассматриваются основные факторы, влияющие на здоровье, теоретические основы оздоровительной физической культуры и средства и методы оздоровительной тренировки.

Выявлено, что в основе этого определения понятия «здоровье» лежат три основных компонента здоровья: духовный - личностный, физический - соматический и социальный. Существует множество определений термина «здоровье», что связано с различными подходами специалистов к его пониманию. Например, Г. Сигерист, известный медик из США определил: «Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто жизнерадостное, это положительное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека».

Почти четверть населения планеты страдает от сердечно-сосудистых заболеваний. При этом признаки изменений в сосудах сердца могут появляться уже в 10-15 лет. Ухудшение здоровья населения привело к увеличению числа новорожденных с наследственными заболеваниями, умственными и физическими дефектами.

Всемирная организация здравоохранения выделяет несколько факторов риска для здоровья людей в развитых странах: - стрессы и нервные перенапряжения; - нездоровое питание и, как следствие, избыточный вес; - загрязнение окружающей среды.

Вредные привычки, такие как алкоголизм, курение и наркомания, также негативно влияют на здоровье.

К новым болезнетворным факторам относятся радиация, промышленные и транспортные отходы, заражение продуктов питания.

Кроме того, снижение двигательной активности вредит здоровью как взрослых, так и детей. По оценкам ученых, около 50-55% факторов, определяющих здоровье современного человека, связаны с образом жизни.

Поэтому для сохранения и укрепления здоровья важно вести здоровый образ жизни, который включает в себя правильное питание, регулярные физические упражнения, отказ от вредных привычек и умение справляться со стрессом.

Двигательная активность является ключевым фактором поддержания здоровья и хорошего самочувствия. Многочисленные исследования подтверждают, что регулярные занятия физическими упражнениями, включая различные направления фитнеса, снижают риск развития заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Фитнес - это сравнительно новое направление в области оздоровительной физической культуры, которое объединяет передовые технологии, средства, методы и современное оборудование для улучшения здоровья и повышения физической работоспособности.

Фитнес предлагает индивидуальные и персонализированные программы, основанные на оценке физического состояния и индивидуальных целей. Современные технологии, используемые в фитнес-центрах и тренажерных залах, позволяют отслеживать прогресс и корректировать программу тренировок в зависимости от результатов.

Э. Т. Хоули и Б. Д. Френкс выделили следующие основные компоненты фитнеса:

- Физический компонент - включает в себя развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости и координации движений.

- Социальный компонент - предполагает возможность общения и взаимодействия с другими людьми в процессе занятий фитнесом, что способствует формированию здоровых социальных связей и укреплению чувства общности.

- Эмоциональный компонент - выражается в получении положительных эмоций, снижении стресса и улучшении настроения в результате занятий фитнесом.

- Духовный компонент - связан с осознанием важности физической активности для общего благополучия и самосовершенствования, а также с развитием внутренней мотивации к занятиям фитнесом.

Регулярные занятия фитнесом имеют множество преимуществ для здоровья и качества жизни:

- Укрепление иммунной системы и снижение риска развития заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

- Улучшение метаболизма и повышение эффективности жиросжигания, что способствует контролю веса и профилактике ожирения.

- Снижение уровня стресса, улучшение настроения и повышение самооценки.

- Улучшение сна и повышение качества отдыха.

- Увеличение продолжительности жизни и повышение общей работоспособности.

Фитнес становится неотъемлемой частью современной культуры здоровья и здорового образа жизни. Он предлагает разнообразные и увлекательные способы поддерживать форму, улучшать физическое и психическое здоровье и достигать своих индивидуальных целей в области фитнеса.

- В комплекс аэробных тренировок входят такие виды занятий как: аэробика, танцы, степ-аэробика и другие виды физической активности, которые способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы и помогают сжигать калории.

- Силовые тренировки - направлены на укрепление мышц и улучшение их тонуса. Включают в себя занятия бодибилдингом, пауэрлифтингом, тяжелой атлетикой и другими видами спорта, где используются силовые упражнения.

- Растяжка и йога - помогают улучшить гибкость и эластичность мышц, а также снять напряжение и стресс.

- Пилатес и калланетика - помогают укрепить мышцы и улучшить осанку, не нагружая при этом суставы.

- Танцевальные тренировки - включают занятия различными видами танцев, такими как латиноамериканские, восточные, современные и так далее.

- Кроссфит и функциональные тренировки - направлены на развитие общей физической подготовки, улучшение координации движений и выносливости.

- Тренировки с использованием тренажеров - включают занятия на различных видах тренажеров, таких как беговые дорожки, велотренажеры, эллиптические тренажеры и другие.

Во второй главе «МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ» описан эксперимент.

Опытно-экспериментальной базой исследования являлся спортивный клуб «World Class Ленинский» в г. Саратове. Эксперимент проходил с февраля по май 2023 года.

В исследовании принимали участие две группы: экспериментальная группа №1 – 10 женщин (25-35 лет), имеющие ожирение 1 степени и экспериментальная группа №2 – 10 женщин (36-40 лет), имеющие ожирение 2, 3 степени. Общее количество испытуемых 20 – по 10 человек в каждой группе. Исследование проводилось

Сущность эксперимента заключается в следующем: выявить более эффективную оздоровительную методику провести тестирование и сравнить результаты.

Для оценки уровня здоровья мы применяли метод комплексной балльной оценки здоровья по Л. Г. Апанасенко (1993).

Оценка уровня соматического здоровья по методике Апанасенко проводится с использованием следующих формул:

Первый показатель - масса тела в граммах делится на рост в сантиметрах. Полученный результат сравнивается с таблицей, и соответствующий балл определяется по таблице.

Второй показатель - объем легких в миллилитрах делится на массу тела в килограммах, полученный результат сравнивается с таблицей и определяется соответствующий балл.

Третий показатель - частота сердечных сокращений (ЧСС) умножается на систолическое давление (СД) и делится на 100. Полученная цифра сравнивается с таблицей.

Четвертый показатель - это пульс за 10 секунд в состоянии покоя. Результат записывается в протокол. После этого испытуемый выполняет 20 приседаний за 30 секунд. Сразу после приседаний пульс измеряется каждые 10 секунд до тех пор, пока он не вернется к исходной величине. Время, за которое пульс возвращается к исходной величине, сравнивается с табличными данными, и соответствующий балл определяется по таблице.

Пятый показатель - сила сжатия кисти в килограммах делится на массу тела в килограммах и умножается на 100. Полученный результат сравнивается с табличными значениями и записывается соответствующий балл.

Для определения уровня здоровья в баллах необходимо сложить все пять полученных показателей. Общий результат сравнивается с данными в таблице, после чего определяется уровень здоровья в баллах.

Для проведения эксперимента мы измерили уровень физической подготовки в начале и в конце педагогического эксперимента с помощью следующих тестов:

1. Тест на статическую координацию - "Проба Ромберга".
2. Тест "Планка" для оценки силовых способностей.
3. Тест "Шестиугольник" - определяет уровень координационных способностей.
4. Тесты на гибкость: Наклон вперед из положения стоя, Мост, шпагат левый, шпагат правый, шпагат поперечный.

Исследование состояло из двух этапов:

Первый этап или начало экспериментальной работы включал изучение литературных данных по теме, определение проблемы, постановку целей и

задач, определение объекта и предмета исследования. На первом этапе исследования был проведен анализ литературы по теме магистерской диссертации для выбора методов исследования, составлен список литературы. Также были изучены документы, содержащие информацию о содержании и методах работы по физической культуре с женщинами возраста 25-40 лет.

На втором этапе было проведен эксперимент.

Из числа клиентов фитнес-клуба “World Class”, женщин в возрасте 25-40 лет, относящихся к основной медицинской группе, были сформированы две группы (25-35 и 36-40 лет). Они занимались различными видами оздоровительных тренировок: классической аэробикой, калланетикой, хатха-йогой. Тренировки проводились по расписанию три раза в неделю, продолжительностью один час.

В течение четырех месяцев занятия популярными видами физкультуры существенно улучшили физическую подготовленность и показатели здоровья участников. Экспериментальные группы №1 и №2 проводили тренировки по одинаковым программам три раза в неделю, продолжительностью 60 минут каждая. Первое занятие включало классическую аэробику, второе - калланетику, третье - хатха-йогу.

Результаты эксперимента показали следующее: в экспериментальной группе №1, состоящей из участниц в возрасте 25-35 лет, 13.3% имели высокий уровень здоровья, 46.7% - выше среднего, 33.3% - средний, 6.7% - ниже среднего, а 0% - низкий уровень. В экспериментальной группе №2, в которую входили участницы возрастом 36-40 лет, 6.7% имели высокий уровень здоровья, 33.3% - выше среднего, 53.3% - средний, 6.7% - ниже среднего, и 0% - низкий уровень.

Исследование гибкости девушек, участвующих в эксперименте, выявило значительные улучшения в показателях гибкости после программы тренировок. В частности, в группе 1, где применялись динамические упражнения, зафиксировано уменьшение показателя "мост" на 7,93 см (21,9%), что свидетельствует о существенном повышении гибкости.

В группе 2, где применялись статические упражнения, показатель "мост" уменьшился на 2 см (5,5%), что также указывает на улучшение гибкости, хотя и в меньшей степени.

Следует отметить, что результаты исследования подчеркивают важную роль регулярных тренировок в развитии гибкости. Участницы, которые добросовестно выполняли программу упражнений, продемонстрировали заметный прогресс в своих показателях гибкости.

Это подтверждает необходимость включения регулярных занятий, направленных на развитие гибкости, в общий план физической подготовки как для спортсменов, так и для людей, ведущих активный образ жизни. Помимо тренировок, существуют и другие факторы, которые могут влиять на гибкость человека, включая генетические предрасположенности, возраст, уровень физической активности и образ жизни.

Например, люди с генетической предрасположенностью к более эластичным тканям и мышцам, как правило, обладают большей гибкостью. Возраст также играет роль, поскольку с возрастом гибкость обычно уменьшается из-за снижения эластичности тканей и накопления дегенеративных изменений в суставах.

Сравнение результатов экспериментальных групп показывает, что использование методики тренировок привело к снижению времени выполнения теста "шестиугольник" в ЭГ №2 на 5.47 секунды, что составляет 33.5%, по сравнению с ЭГ №1, где показатели снизились на 2.55 секунды, что составило 15.5% (при $P < 0.05$).

Эффективность разработанных программ оздоровительной физической культуры подтверждается достоверным улучшением показателей тестирования гибкости у женщин 25-40 лет по сравнению с данными начала педагогического эксперимента.

Заключение. Результаты тестирования показали достоверное повышение эффективности развития двигательных навыков в экспериментальных группах.

В результате проделанной работы нами были сформулированы следующие выводы:

1. Было изучено 40 литературных источников по теме исследования, что позволило нам выявить актуальность темы и выбрать наиболее популярные виды оздоровительной тренировки.

2. При использовании комплексных занятий, которые были разработаны с учетом индивидуальных предпочтений женщин в возрасте 25-40 лет, можно добиться наиболее эффективного воздействия на развитие координации и гибкости.

В ходе проведения экспериментальной проверки, было установлено, что система комплексного использования наиболее популярных направлений в оздоровительной гимнастике «аэробика» «калланетика» и «хатха-йога» имеет достоверный уровень повышения эффективности развития двигательных способностей экспериментальных групп.

Тест на статическую координацию (проба Ромберга) показал увеличение времени статического равновесия в экспериментальной группе на 12.2%, а время выполнения контрольного упражнения в тесте "планка" увеличилось на 13.5%. Отмечено уменьшение времени выполнения контрольного упражнения в тесте "шестиугольник" в среднем на 33.5% и снижение расстояния в тесте "мост" на 21.9%.

Тестирование уровня гибкости показали положительные улучшения показателей в тесте "наклон вперед из положения стоя" в среднем на 34% и уменьшение расстояния в тесте "шпагат" ("левая нога" - на 18.9%, "правая нога" - на 25.3%).

