

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

Педагогический институт

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ФИТНЕС В ОПТИМИЗАЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
И МОТИВАЦИИ ЖЕНЩИН 25 - 35 ЛЕТ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ
ЖИЗНИ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 3 курса 332 группы
Факультета физической культуры и спорта
Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
Профиль «Физическая культура»

Хитиной Александры Александровны

Научный руководитель
к.м.н., доцент

Т.А. Беспалова

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

Т.А. Беспалова

Саратов 2025

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье населения является одним из ключевых факторов, определяющих потенциал страны. Тесно взаимосвязанное с качеством жизни, оно напрямую зависит от уровня физической активности человека. Достаточная двигательная активность способствует активному образу жизни, социальной интеграции и продуктивной трудовой деятельности.

Оптимальный уровень физической активности положительно влияет на функционирование основных систем организма, выступая в качестве естественного стимула, способного оптимизировать работу жизненно важных механизмов.

Молодежь, как наиболее прогрессивная часть общества, остро заинтересована в сохранении и укреплении своего здоровья. Формирование у молодежи мотивации к здоровому образу жизни и информирование о различных видах физической активности являются приоритетными задачами.

Актуальность исследования. Физическая культура пользуется широкой популярностью среди населения, но её практическое применение не ставит перед собой задачу достижения высоких спортивных показателей. Основной целью фитнеса является формирование у людей устойчивого интереса к здоровому образу жизни. Тренировки по фитнесу направлены на поддержание и улучшение количественных показателей здоровья.

Объект исследования – процесс формирования мотивации к здоровому образу жизни у женщин 25-35 лет, занимающихся фитнесом.

Предмет исследования – количественные показатели физического и психического состояния организма.

Цель исследования – изучить динамику функционального состояния и мотивацию женщин 25 - 35 лет, занимающихся фитнесом.

Гипотеза исследования: регулярные занятия женщин 25 - 35 лет фитнесом будут способствовать оптимизации количественных показателей

физического и психического состояния организма и формированию мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи исследования:

- проанализировать и обобщить теоретические подходы к изучению образа жизни и здорового образа жизни;
- выявить факторы, влияющие на образ жизни, показатели и критерии здорового образа жизни;
- определить степень влияния различных факторов на здоровый образ жизни;
- оценить динамику количественных показателей физического и психического состояния организма, занимающихся фитнесом на основании оценки адаптационно-приспособительной деятельности организма.

Методы исследования определялись гипотезой и задачами решаемой проблемы:

- анализ научно-методической и специальной литературы;
- педагогический эксперимент в естественных условиях тренировочного процесса;
- антропометрия и физиометрия;
- тестирование;
- методы математической статистики.

ФИТНЕС В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИОННОЙ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЖЕНЩИН

Организация исследования

Настоящее исследование было проведено с 01.10.2023 по 01.09.2024. В исследовании приняло участие 20 женщин 25 – 35 лет, посещающих фитнес клуб г. Москва не менее 1 года. Респонденты перед началом исследования были разделены на 2 группы по 10 человек:

- 1 группа – женщины от 25 до 30 лет;
- 2 группа - женщины от 31 до 35 лет.

Респонденты были выбраны методом случайной выборки, при проведении которой учитывался ряд факторов:

- пол: женский;
- возраст в диапазоне от 25 до 35 лет;
- «стаж» занятий в спортивном клубе;
- численность группы - 10 человек.

Представление женщин, занимающихся фитнесом, о здоровом образе жизни было установлено при помощи анкетирования:

- определены наполнение и структура понятия «здоровый образ жизни», по мнению респондентов;

- отношение респондентов к здоровому образу жизни;
- реализация здорового образа жизни;
- «преграды», мешающие вести здоровый образ жизни.

Эффективность занятий в фитнес клубе была оценена с помощью количественной оценки здоровья, которая позволяет:

- человеку (и не только явно больному, но и считающемуся здоровым) стремиться к постоянному увеличению количества здоровья;
- провести сравнительную характеристику резервов основных функциональных систем своего организма;
- контролировать динамику изменения количества здоровья на любом этапе своей жизни;
- не ориентироваться на среднестатистическую «норму» здоровья, сравнивая себя с популяцией в целом, а лишь с самим собой по принципу: сегодня у него должно быть здоровья больше, чем вчера, а завтра должно быть больше, чем сегодня.

Согласно концепции Р.М. Баевского (1997), диагностика здоровья должна базироваться на оценке адаптационно - приспособительной деятельности организма. В качестве критерия адаптационных возможностей людей с различными показателями функционального состояния основных

систем и органов, резистентности и реактивности организма определяется коэффициент здоровья (КЗ), который вычисляется по формуле:

$$КЗ=0.011ЧСС+0.014САД+0.008ДАД+0.014В+0.009М+0.004П-0.009Р-0.273,$$

где ЧСС - частота сердечных сокращений за 1 минуту,

САД - систолическое артериальное давление,

ДАД - диастолическое артериальное давление,

В - возраст в годах,

М - масса тела в кг,

П - пол (мужской - 1, женский - 2),

Р — рост в см.

Для исследования психоэмоционального состояния женщин, занимающихся фитнесом использовали следующие тесты:

- 1) Тест самооценки психических состояний Айзенка.
- 2) Цветовой тест Люшера в расширенной версии.
- 3) Методика «Шкала субъективного благополучия».
- 4) Методика «Индекс жизненной удовлетворенности».

Опрос, проведенный на начальном этапе исследования, показал что 50% женщин 1 группы и 30 % 2, считают хорошим собственное здоровье.

У женщин не сформирована мотивация к ЗОЖ, так как только 20% женщин 1 возрастной группы и 30. % 2 ведут ЗОЖ, гораздо большее количество женщин осознают необходимость ведения ЗОЖ,

Слайд 6

В ходе анкетирования были определены наполнение и структура понятия «здоровый образ жизни». Женщины, занимающиеся в спортивном клубе, считают, что в ТОП-3 признаков ЗОЖ входят: занятия спортом, отсутствие вредных привычек, правильное питание. Значимость каждого из признаков возрастает с увеличением возраста.

В дальнейшем нас интересовал ряд «барьеров», препятствующих ведению ЗОЖ, ТОП-3 составили лень, вредные привычки, нагрузка на работе/учебе. Женщины 31-35 лет указали на осложнение ситуации наличием у них устоявшихся привычек и моделей поведения.

При оценке психических состояний по Айзенку установлено, что по всем шкалам «тревожность», «фрустрация», «агрессивность» и «регидность», средняя величина показателей находится в соответствии с ключом анкеты на среднем уровне, принципиальных различий исследуемых показателей в 1 и 2 группе не выявлено.

В ходе проведения цветового теста Люшера, было выявлено сильное утомление нервной системы у 34% участников из обеих групп, что может соответствовать высокому уровню стрессорного состояния организма.

По итогам прохождения опросника «Индекс жизненной удовлетворенности» у 40% женщин наблюдается высокий уровень тревожности, психологический дискомфорт и высокий уровень эмоциональной напряженности.

В нашем исследовании среднее значение определяемых показателей в различных возрастных группах женщин принципиальных различий не имели и соответствовали физиологической норме. Величина адаптационного потенциала во группах свидетельствует об удовлетворительной адаптации испытуемых не зависимо от возраста.

Уровень физической подготовленности является одним из важнейших параметров эффективности фитнес-культуры населения.

Систематические занятия фитнесом позволяют:

- справиться с требованиями интенсивной трудовой деятельности без чрезмерного напряжения за счет расширения резервов адаптации организма к стресс-факторам;
- нормализовать эмоциональный тонус
- повышать расход энергии, компенсируя избыток питания

Предпочтения в фитнес-тренировках женщин 25-35 лет, указаны а слайде.

Следовательно, по данным самооценки уровень здоровья женщин в ходе исследования повысился в двух группах, однако в целом уровень здоровья по данным самооценки был выше в 1 возрастной группе.

Количество женщин, заботящихся о своем здоровье и ведущих ЗОЖ, возросло в 1 группе с 20% в начале исследования до 50% на заключительном этапе, во 2 возрастной группе с 30% в начале исследования до 80% на заключительном этапе.

Количество женщин, считающих теоретически необходимостью ведение здорового образа жизни, возросло в 1 группе с 40% в начале исследования до 80% на заключительном этапе, во 2 возрастной группе с 60% в начале исследования до 80% на заключительном этапе.

По результатам повторного использования теста самооценки психических состояний Айзенка было выявлено, что число испытуемых, с результатами по одной или более шкалам превышающие 15 баллов, т.е. несущие негативную интерпретацию, снизилось в среднем на 13%.

Самооценка психического состояния (по Айзенку) женщинами в группах на конечном этапе исследования носили позитивный характер, однако во второй возрастной группе изменения были более выражены, что в рамках нашего исследования связано с положительным отношением женщин 30 - 35 лет к физической культуре в целом и большим желанием заниматься фитнесом.

Повторное применение опросника «Индекс жизненной удовлетворённости» показало положительные изменения в обеих группах. Однако, самооценка своих внешних и внутренних качеств возросла, в большей степени у женщин 2 группы.

Цветовой тест Люшера на заключительном этапе исследования выявил улучшение результатов теста на 18,3%. однако во 2 группе результаты были заметно лучше.

Таким образом, занятия фитнесом, оказало благотворное влияние на психоэмоциональные показатели женщин 25-35 лет, однако можно констатировать, что более значительное улучшение результатов тестов по всем использованным методикам наблюдалось у женщин 30-35 лет.

Слайд13

Занятия фитнесом сопровождались снижением КЗ снижением величины КЗ, что согласно градации по Баевскому, свидетельствует о наличии у испытуемых состояния удовлетворительной адаптации организма к условиям окружающей среды при высоких или достаточных функциональных возможностях организма., что расценвается как улучшение количественной оценки здоровья в ходе занятий фитнесом. Следовательно, высокий уровень двигательной активности, расширяет диапазон функциональных резервов организма.

Заключение

Формирование здорового образа жизни не может представлять собой процесс, который имеет завершение. Индикатором состоянием общества, является здоровье молодых людей. Несмотря на то, что, как показывают исследования – большинство молодых людей понимают необходимость ведения здорового образа жизни, они обладают недостаточно высокой степенью информированности в этой области. Усугубляется это так же личностными настройками молодежи – нехватка силы воли оказывает большое отрицательное воздействие на здоровый образ жизни наравне с проблемами организации своего личного времени.

В ходе настоящего исследования установлено, что:

Большинство респондентов заботится о своем здоровье, причем количество лиц заботящихся о здоровье возрастает параллельно с увеличением возраста. Самооценка состояния здоровья снижается с возрастом.

В структуре ЗОЖ, по мнению женщин, занимающихся в спортивном клубе, ведущим фактором являются занятия спортом, однако с возрастом значение спорта в жизни респондентов чуть снижается.

Доминирующими факторами, препятствующими ведению ЗОЖ, по мнению лиц, занимающихся в спортивном клубе являются лень, вредные привычки, нехватка времени.

Занятие фитнесом, оказало благотворное влияние на психоэмоциональные показатели женщин 25-35 лет, однако можно констатировать, что более значительное улучшение результатов тестов по всем использованным методикам наблюдалось у женщин второй возрастной группы (30-35 лет).

Среди факторов, способствующих посещению фитнес клуба, значимость количественного показателя здоровья возрастает с возрастом.

Занятия фитнесом сопровождались снижением величины коэффициента здоровья снижением, что согласно градации по Баевскому, свидетельствует о наличии у испытуемых состояния удовлетворительной адаптации организма к условиям окружающей среды при высоких или достаточных функциональных возможностях организма.