



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)  
ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МЕДИКО-  
БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

**Формирование здорового образа жизни у женщин средствами  
аэробики**

Выпускная квалификационная работа по направлению 44.03.01

Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Физическая культура»

Форма обучения: заочная

Проверка на объем заимствований:

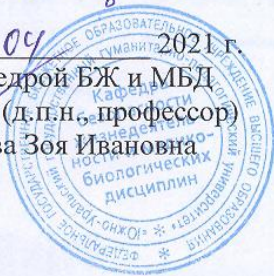
63,94 % авторского текста  
Работа рецензирована к защите

« 12 » 04 2021 г.

Зав. кафедрой БЖ и МБД

ИИИ (д.п.н., профессор)

Тюмасева Зоя Ивановна



Выполнил:

студентка группы ЗФ-514/106-5-1 группы  
Елисеева Кристина Вячеславовна

Научный руководитель:

доктор биологических наук, профессор  
Мамылина Наталья Владимировна

Челябинск

2021 год

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ЖЕНЩИН СРЕДСТВАМИ АЭРОБИКИ	
1.1 Здоровый образ жизни как социально-педагогическое явление .....	6
1.2 Анатомо-физиологические и психологические особенности женщин среднего возраста.....	12
1.3 Современные педагогические подходы и методы формирования здорового образа жизни у женщин.....	19
Выводы по первой главе.....	26
ГЛАВА 2. ОБОСНОВАНИЕ ВЫБОРА МЕТОДИКИ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	
2.1 Цель, задачи и организация экспериментальной работы по применению средств фитнес-аэробики для улучшения физического, психического и социального здоровья женщин.....	28
2.3 Реализация программы фитнес-аэробики для формирования здорового образа жизни у женщин.....	33
2.3 Анализ результатов экспериментальной работы.....	45
Выводы по второй главе.....	48
Заключение .....	51
Список использованных источников .....	53
Приложения.....	58

## Введение

**Актуальность.** Необходимость ведения здорового образа жизни (ЗОЖ) было и остается одним из актуальных направлений научных исследований. Одной из высших ценностей человека является здоровье.

С давних времен философы и врачи указывали на физическую активность человека, как неотъемлемую часть его здоровья. В последнее время ускорился темп жизни, изменились привычные стереотипы, возросли психоэмоциональные перегрузки в процессе деятельности человека на фоне гиподинамии, пассивного отдыха, нерационального питания, что приводит к росту заболеваемости. По статистическим данным жители мегаполиса страдают заболеваниями сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, различными нарушениями гомеостатических систем организма. Значительное влияние на здоровье оказывают стрессы, а также вредные привычки, экология окружающей среды.

Нерациональное питание и отсутствие физической активности неизбежно ведут к ожирению, а избыточный вес – это нагрузка на опорно-двигательный аппарат, это огромные риски заболевания ЖЕСТ, развитие различных заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма.

Согласно заключению экспертов ВОЗ, состояние здоровья населения на 10 % определяется уровнем развития медицины как науки и состоянием медицинской помощи, на 20 % - от наследственных факторов, на 20 % - от состояния окружающей среды и на 50 % - образа жизни. Следовательно, здоровье человека зависит от образа жизни в 4-5 раз больше, чем от функционирования системы здравоохранения.

Принимая во внимание, что уровень здоровья более чем на 50 % зависит от образа жизни, важно стимулировать непосредственно деятельность человека в поддержании собственного здоровья за счет средств оздоровительной физической нагрузки. Регулярные физические нагрузки оптимизируют не только функциональное состояние организма, но повышают

физическую работоспособность и являются профилактикой многих заболеваний. Все виды фитнеса - аэробные нагрузки, силовые упражнения и упражнения на укрепление координации движений будут способствовать формированию здорового образа жизни у женщин среднего возраста.

Согласно Указу Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» устанавливаются следующие целевые показатели, характеризующие достижение национальных целей к 2030 году: в рамках национальной цели «Сохранение населения, здоровье и благополучие людей»: обеспечение устойчивого роста численности населения Российской Федерации; повышение ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет; увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70 % [5].

Так же, согласно Указу Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» правительству Российской Федерации при разработке национальной программы в сфере демографического развития исходить из того, что в 2024 году необходимо обеспечить достижение следующих целей и целевых показателей: увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни до 67 лет; увеличение суммарного коэффициента рождаемости до 1,7; увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, а также увеличение до 55 процентов доли граждан, систематически занимающихся физической культурой; формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек; создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовка спортивного резерва.

Нормализовать состояние женского организма, стабилизировать в нем жизненно важные функции, укрепить здоровье может физическая культура. Одним из таких эффективных средств оздоровления организма для женщин в возрасте 30-45 лет является фитнес.

Недостаточный уровень разработанности проблемы, ее актуальность и значимость определили выбор темы исследования: «Формирование здорового образа жизни у женщин средствами аэробики».

Практически во всех исследованиях, посвященных здоровому образу жизни уделяется достаточно внимания двигательной активности. Вместе с тем, анализ литературных источников показал, что существует **противоречие** между необходимостью укрепления здоровья за счет ведения здорового образа жизни и недостаточным научно-методическим обеспечением по оздоровлению женщин среднего возраста средствами аэробики.

Выявленное противоречие позволило определить научную **проблему исследования**, которая формулируется следующим образом: при каких условиях занятия аэробикой женщин старшего возраста окажутся результативными для формирования здорового образа жизни.

**Цель исследования:** разработать и экспериментально апробировать программу формирования здорового образа жизни у женщин старшего возраста средствами аэробики как фактора сохранения их здоровья.

**Объект исследования:** процесс формирования здорового образа жизни у женщин старшего возраста.

**Предмет исследования:** средства фитнес-аэробики для формирования здорового образа жизни женщин старшего возраста как фактора сохранения их здоровья.

**Гипотеза:** формирование здорового образа жизни у женщин среднего возраста как фактора сохранения их здоровья будет более эффективным, если:

–разработана программа фитнес-тренировки для формирования здорового образа жизни у женщин;

– выявлены следующие педагогические условия реализации программы фитнес-тренировки женщин: включение в программу фитнес-тренировки

элементов силовой аэробики, стретчинга и пилатеса в совокупности с дозированными силовыми упражнениями, индивидуальный подход к каждому занимающемуся, формирование у женщин положительной мотивации к здоровому образу жизни не только в рамках занятий в спортивно-оздоровительном комплексе, но и в повседневной жизнедеятельности.

В соответствии с целью и гипотезой были сформулированы **задачи исследования:**

1. Изучить состояние проблемы исследования оздоровительной физической культуры, а также раскрыть содержание понятия фитнес-аэробики как инструмента укрепления здоровья;
2. Разработать программу формирования здорового образа жизни для женщин, интегрирующей методику оздоровительной фитнес-аэробики;
3. Обосновать эффективность разработанной программы формирования здорового образа жизни для женщин среднего возраста.

**Методологическую основу и теоретическую базу исследования составили основные положения в области:** теории и методики физической культуры и спортивной тренировки (Л.П. Матвеев, О.Н. Московченко, Б.И. Огородников); теории и методики оздоровительной физической культуры (А. А. Васильков; В. К. Бальсевич; Селуянов В.Н.); работы в области фитнеса (О. В. Буркова; Лисицкая Т.С.; Сиднева Л.В.; Ростовцева М.Ю.; Пилатес Дж.); индивидуальный подход к подбору физической нагрузки (Ф.С. Евсеев; Э. М. Казни).

База исследования: МОУ Кременкульская СОШ.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение педагогической и научно-методической литературы; эмпирические методы - анкетирование, наблюдение, отбор; педагогический эксперимент; антропометрические методы; методы оценки уровня физического развития и физической подготовленности.

**Этапы исследования:**

- 1) констатирующий этап: диагностирование уровня развития активности у женщин;

- 2) формирующий этап: реализация фитнес-тренировок для формирования здорового образа жизни у женщин;
- 3) контрольный этап: повторная диагностика уровня развития активности у женщин.

**Структура исследования:** квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников.

# ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ЖЕНЩИН СРЕДСТВАМИ АЭРОБИКИ

## 1.1 Здоровый образ жизни как социально-педагогическое явление

Обострившаяся ситуация со здоровьем населения в России в последнее десятилетие дала нам четко понять, что данный аспект проседает. Существуют десятки самых разнообразных определений слова «здоровье», смысл которых определяется так же и с профессиональной точки зрения. Чаще всего они построены на принципе противопоставления «хорошо – плохо». Нормальное физиологическое здоровье соотносят с «плохим», которое по большей мере определяется наличием болезни или патологий [9].

Устав Всемирной организации здравоохранения гласит: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней или физических дефектов».

Большинство экспертов закладывают в понятие «здоровье» три основных аспекта: биологический, социальный и психологический. При всем этом в процессе жизнедеятельности должна осуществляться деятельность по сохранению и развитию каждого из них. На этапе поддержания психического и физического здоровья важна степень мотивации, характеризующее как личностно-психологическое здоровье. Социальное здоровье определяется самочувствием человека или уровнем его социально-психологической защищенности, выступает как мера социальной активности, которая проявляется через деятельное отношение к миру, к себе, к своему физическому состоянию [11].

Здоровье – бесценное достояние всего общества, а не только отдельно взятого человека. Именно оно помогает нам осуществлять наши планы, продуктивно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, значительные физические и эмоциональные перегрузки. Хорошее здоровье



является ключом к успеху человека во всех сферах деятельности, и его роль заключается в поддержании и укреплении его здоровья для обеспечения долгой и активной жизни [22].

Адам Смит говорил о том, что жизнь и здоровье составляет главный предмет заботливости внушаемой каждому человеку природой. Иными словами, забота о собственном здоровье является задачей каждого человека.

Боткин Сергей Петрович считал, что здоровье человека – это функция приспособления и эволюции, функция воспроизводства, продолжения рода и гарантия здоровья потомства.

Уровень здоровья может быть определен традиционной системой убеждений через различные аспекты. На рисунке 1 представлены основные компоненты здоровья, выявленные через призму здорового образа жизни.

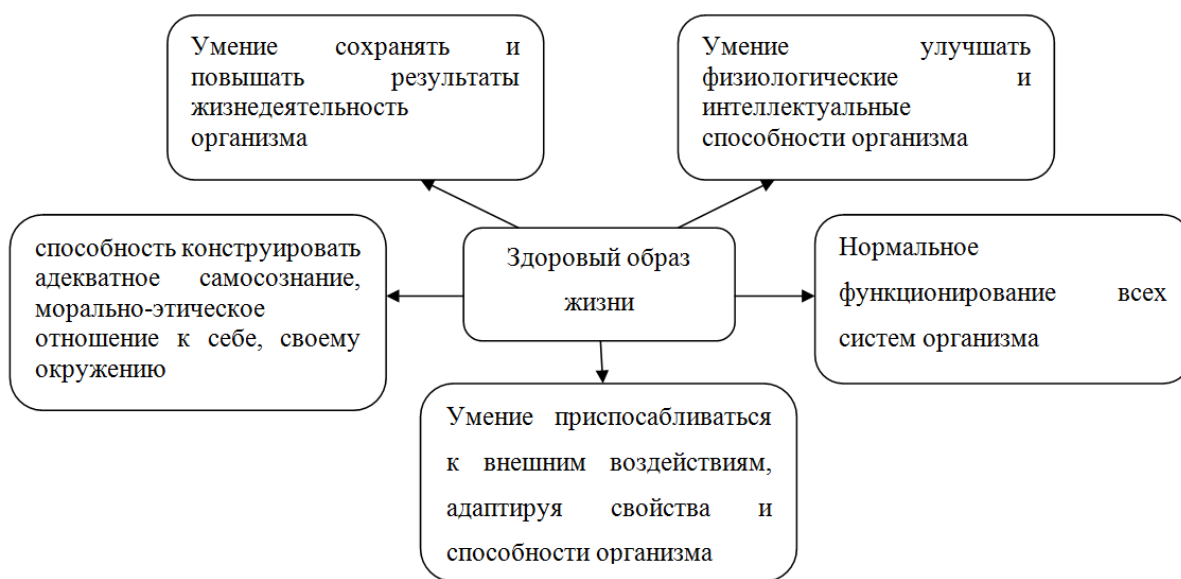


Рисунок 1 – Компоненты, составляющие здоровый образ жизни

Термин «здоровьесбережение» было введено в 1870 году, и имеет уникальную предысторию. В основе данного термина в общеобразовательных организациях применялись гимнастические элементы, подвижные и активные игры, танцевальные мероприятия, спортивные состязания. В России основы данной концепции были заложены в 1904 году на съезде Российских врачей. Несмотря на многочисленные попытки основы данной концепции не

менялись, и как следствие поставленные задачи по сохранению здоровья не были выполнены [1].

Государственная политика рассматривает главный показатель полноценной человеческой жизни, его здоровье, через программы здравоохранения, которые обуславливаются комплексом социальных, экологических, наследственных факторов, а также образом жизни.

Исходя из всех предложенных соображений на тему терминологического анализа здорового образа жизни, данное понятие можно охарактеризовать следующим образом. Это комплекс воздействий медико-биологических, психолого-педагогических, экологических и социальных на человека, которые формируют его как субъекта творческого, активного, с внутренним мотивом к самосовершенствованию и самореализации, к сохранению и укреплению здоровья, к формированию нравственных установок и потребностей, исключающих вредные привычки для своего организма и психики. В данном определении прослеживается зависимость образа жизни от ценностных ориентаций, установок, мотивов, видов деятельности, духовных интересов, нравственных установок и потребностей индивида [15].

Понятие «образ жизни» рассматривается как способ жизнедеятельности человека, которого он придерживается в повседневной жизни в силу социальных, культурных, материальных и профессиональных обстоятельств.

Уровень, стиль, уклад и качество жизни – четыре элемента, составляющие в целом картину образа жизни человека. Как в отдельности, так и в совокупности каждый из элементов способен охарактеризовать человека, а именно: показать склад мышления; жизненные ценности; рациональность его действий; стереотип поведения; индивидуальные особенности к труду; интересы и увлечения [20].

Исторически сложившаяся система взаимодействия биологических и социальных аспектов обусловила здоровый образ жизни как тип повседневного поведения, в результате которого происходит повышение

уровня здоровья благодаря гармоническому развитию человеческой деятельности [8].

Исходя из вышеперечисленных факторов, формирование здорового образа жизни будет осуществлено в полной мере, если будут учтены индивидуальные особенности организма человека, такие как тип нервной системы, возрастную и половую принадлежность, социальную обстановку, семейное положение, традиции, материальное обеспечение и т. п.

Здоровый образ жизни выступает как структура, включающая некоторые основополагающие факторы: сон, сбалансированное питание, отсутствие вредных привычек, оптимальный двигательный режим, соблюдение личной гигиены, оптимальный режим труда и отдыха [44].

Великий древнегреческий мыслитель Аристотель сказал: «Движение – это жизнь!» И ведь не просто так. Движение есть это основа здоровья! Человек создан для движения, но с учетом того, что в процессе эволюции с приходом в его жизнь автоматизации, данная способность организма имеет все больше потерь. Недаром большинство ученых, философов и врачей отмечают двигательную активность как средство от всех болезней. Так, например, Авиценна писал в своем труде «Канон врачебной науки» писал: «Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком врачебном лечении...»[1].

Все это указывает на то, что люди, чьей жизнью было изучение человека и его здоровья, медицины и философии понимали, какую важную и неотъемлемую роль играет физическая активность в его жизнедеятельности.

Этими были обеспокоены так же и отечественные ученые, такие как: М.П. Виноградов, А.Н. Крестовников, И.П. Павлов, И.М. Сеченов, А.А.Ухтомский и другие. Они указывают на то, что подбор физических упражнений должен быть обоснован анатомо-физиологическими закономерностями.

Независимо от того, что в последние десятилетия врачами, диетологами, учеными, фитнес инструкторами пропагандируется большое значение физической активности в условиях современного мира, статистика многих

стран по количеству людей, заинтересованных двигательной активностью, оставляет желать лучшего [35].

Первоисточником фитнеса является Америка, которая на данный момент не может привлечь население, которое страдает ожирением и сердечнососудистыми заболеваниями к данному виду физической активности. Данная проблема как малоподвижный образ жизни рассматривается как фактор первоочередного риска наряду с вредными привычками и высоким уровнем холестерина в крови [13].

Гиподинамия или недостаток движения является причиной многих нарушений функций организма, таких как системы опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения. Без работы мышц не может нормально функционировать организм, а значит, невозможна оптимизированная жизнедеятельность человека. Работа мышц напрямую связана с осуществлением дыхания, с движением крови в организме с работой головного мозга, с помощью которого функционирует нервная система, обеспечивающая связь головного и спинного мозга.

Способности формируются в процессе деятельности и становятся реальными благодаря задаткам, реализуются, превращаются в действительность только через деятельность.

Современное общество с каждым годом все более привыкает к автоматизированным вещам и механизмам, которые не требуют приложения большой двигательной активности от человека. Это приводит к ограничению подвижности и противоречит естественной природе человека, тем самым ухудшая состояние здоровья. Автоматизация, которую мы упомянули ранее, все стремительнее входит в жизнедеятельность человека. Машины, лифты и пр. лишают человека возможности воспользоваться двигательной активностью, тем самым ухудшая состояние его здоровья [2].

Вследствие недостатка движения в опорно-двигательном аппарате со временем наблюдаются снижение массы и объема мышц, ухудшается кровоснабжение, уменьшение мышечной силы, точности, быстроты и

выносливости, уменьшение ЖЕЛ, минутного объема дыхания и максимальной легочной вентиляции, основной обмен и энергообмен понижаются [6].

Монотонность и малоподвижность в жизнедеятельности человека приводит его к стрессам. Стресс — совокупность реакций организма человека на различные неблагоприятные факторы, выражающиеся в виде общего напряжения. Однообразие работы при большом количестве простых стереотипных движений вызывает у человека состояние пониженного жизненного тонуса, чувство апатии, равнодушия к происходящему, сонливости, падение работоспособности [31].

Физические упражнения – это элементарные движения тела в целях его физического развития, соответствующие закономерностям физической культуры. Физическая культура включает в себя несколько направлений, решающих различные задачи для человеческого организма:

- базовая физическая культура в общей системе образования (для развития физических качеств детей);
- профессионально-прикладная физическая культура (для выполнения трудовых обязанностей);
- ЛФК (для восстановления здоровья);
- спорт высших достижений (для получения наивысшего результата);
- рекреационная физическая культура (для организации активного отдыха, хобби);
- фитнес (вид физической культуры, направленный на всестороннее развитие организма) [4].

Исследовав основные концепции в области здорового образа жизни, мы определили и уточнили термин «здорового образа жизни как фактор сохранения здоровья женщин». Данное понятие представляет собой системообразующую среду, состоящую из структурируемых знаний о физиологических, психоэмоциональных, экологических характеристиках данного

возраста и позволяющую поддерживать и укреплять здоровье женщин методами и средствами здорового образа жизни [40].

## **1.2 Модель формирования здорового образа жизни у женщин средствами аэробики**

Обоснование теоретико-методологических подходов, систематизация и уточнение основных понятий исследования позволяет нам дать определение модели формирования здорового образа жизни. Под моделью формирования здорового образа жизни у женщин средствами аэробики мы понимаем структурированную систему знаний и рычагов ЗОЖ, включающую блоки, которые раскрывают внутреннюю организацию процесса, результатом которого является сохранение здоровья женщин.

На рисунке 2 представлена целостная модель формирования здорового образа жизни у женщин средствами фитнеса.

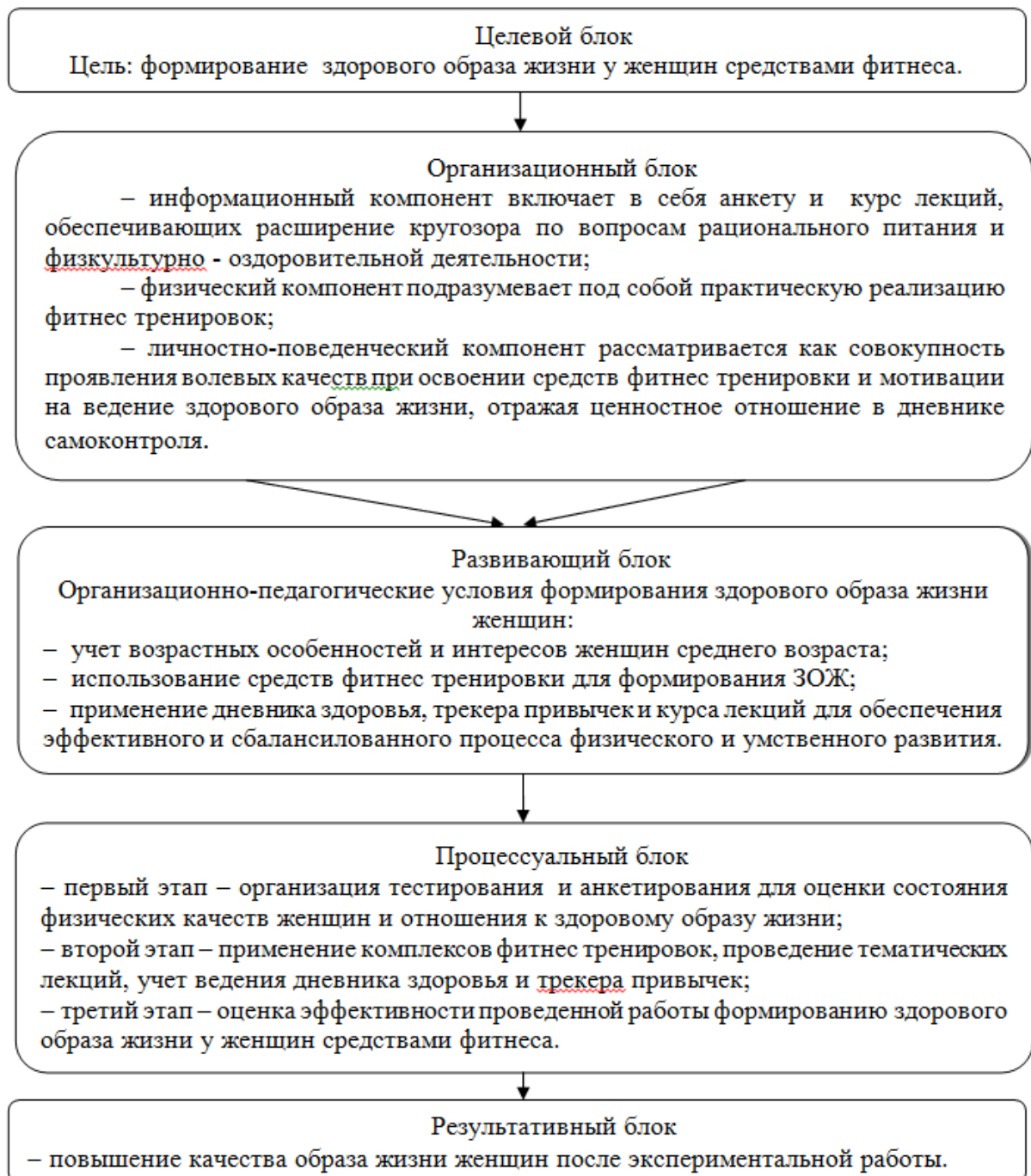


Рисунок 2 – Модель формирования здорового образа жизни средствами аэробики

Целевой блок модели включает формирование здорового образа жизни у женщин. Именно целевой компонент модели, пронизывая все другие ее компоненты, структурирует модель, делая целенаправленным системообразующий вид деятельности.

Организационный блок раскрывает организационные формы, в процессе которых предполагается формирование здорового образа жизни у женщин среднего возраста средствами фитнеса.

Это информационный компонент. Он включает в себя анкету и курс лекций, обеспечивающих расширение кругозора по вопросам рационального питания и физкультурно-оздоровительной деятельности. Для выявления ценностного отношения личности к ведению здорового образа жизни была разработана анкета (Приложение А) и проведены лекции, по результатам которых проведен контент-анализ.

На данном этапе важное значение имеет:

- формирование научных знаний по анатомии и физиологии организма;
- формирование знания принципов и практических рекомендаций к ведению ЗОЖ;
- формирование навыков самомассажа, различных видов гимнастик, различных берегающих технологий.

Физический компонент.

Физическая составляющая здорового образа жизни включает в себя методику фитнес-тренировки, направленную на развитие физических характеристик и улучшение физических способностей организма.

На тренировочных занятиях применяются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий занимающихся);
- наглядность упражнений (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, материалы);
- практические упражнения, направленные на освоение двигательной техники и развитие двигательных качеств.

Под методом мы понимаем наиболее рациональный способ взаимодействия между учителем и учеником. Метод обучения решает широкий круг задач, с разным контингентом учащихся, в разных условиях.



Методика оздоровительной тренировки включает в себя три части:

- разминку, как обязательную и неотъемлемую часть тренировки, в процессе которой организм должен подготовиться к работе;
- основную часть, предназначенную для решения всех задач по формированию здорового образа жизни и включающую в себя общеразвивающие силовые упражнения и пилатес-упражнения;
- заминку – обязательную часть тренировки для восстановления дыхания, возвращения к естественному состоянию повседневной жизни.

Тренировка проходит под постоянным руководством тренера, который следит за самочувствием занимающихся, управляет процессом тренировки так, чтобы все женщины выполняли упражнения с правильной техникой. При необходимости отменяет либо заменяет упражнение, вызывающее дискомфорт, на аналогичное.

Личностно-поведенческий компонент.

Женщина выступает как субъект ценностного освоения норм и правил поведения, оздоровления своего организма. Занятия фитнес тренировками помогают усвоить аксиомы здорового образа жизни, повысить физическую активность, ловкость, выносливость и другие личностные качества. Кроме того у женщины формируется уважительное отношение к себе как личности, и как следствие повышается самооценка, уверенность в своих силах, улучшение психоэмоционального состояния [28].

Здоровый образ жизни наряду с систематическими тренировками предполагает систематический контроль за самим собой. Как раз таки личностно-поведенческий компонент позволяет оценить отношение личности как субъекту деятельности, проявлению волевых качеств при освоении средств фитнес тренировки. Отношение к процессу и результату через мотивацию к ведению здорового образа жизни. Для выполнения этих условий нами разработан дневник здоровья (Приложение Б), позволяющий наглядно следить за изменениями в самочувствии, указать на определенные проблемы,

показать необходимость изменения чего-либо, в общем, объективно оценить состояние здоровья занимающихся, и трекер привычек (Приложение В).

Термин «трекер» произошел от слова трекинг (tracing), которое дословно переводится как «отслеживать». Трекер представляет собой ежедневник, который оформляют в виде таблицы. Сейчас трекеры все больше набирают популярность в условиях быстрого темпа жизни, позволяющие выработать самоорганизацию. Его принцип работы самый простейший – ставить «галочки» или какие-либо другие знаки напротив пунктов и отслеживать успешность поставленной цели.

Развивающий блок состоит из организационно-педагогических условий формирования здорового образа жизни женщин. К таким условиям относятся:

- учет возрастных особенностей и интересов женщин среднего возраста;
- использование средств фитнес тренировки для формирования ЗОЖ;
- применение дневника здоровья, трекера привычек и курса лекций для обеспечения эффективного и сбалансированного процесса физического и умственного развития.

Процессуальный блок раскрывает этапы формирования здорового образа жизни женщин средствами фитнеса:

- первый этап – организация педагогического тестирования и анкетирования для оценки состояния физических качеств женщин и отношения к здоровому образу жизни;
- второй этап – применение комплексов фитнес тренировок, проведение тематических лекций, учет ведения дневника здоровья и трекера привычек;
- третий этап – оценка эффективности проведенной работы формированию здорового образа жизни у женщин средствами фитнеса.

Результативный блок содержит тестовые испытания для оценки физических качеств с целью оценки эффективности проведенной экспериментальной работы.

Эффективность взаимодействия четырех первых обозначенных блоков проявляется в последнем – результативном, позволяющем оценить качество формирования здорового образа жизни женщин средствами фитнеса.

Таким образом, процесс формирования здорового образа жизни женщин предполагает разработку и теоретическое обоснование модели. В результате проведенного анализа литературы в модели были выведены следующие основные блоки: целевой, организационный, развивающий, процессуальный, результативный.

Целевой блок задает ориентиры в рамках модели, его цели и задачи определяют содержание и процесс деятельности по их достижению. Организационный блок включает описание форм, которые направлены на формирование ЗОЖ женщин среднего возраста. Развивающий блок отражает организационно-педагогические условия формирования ЗОЖ женщин средствами фитнеса. Процессуальный блок отражает этапы проводимой работы, а результативный – планируемые итоги и степень их достижения.

### **1.3 Организационно-педагогические условия формирования здорового образа жизни у женщин средствами аэробики**

Эффективное функционирование структурно-содержательной модели формирования здорового образа жизни женщин средствами фитнеса обуславливается созданием ряда педагогических условий.

Организационно-педагогические условия функционирования модели по формированию здорового образа жизни женщин средствами фитнеса, по нашему мнению, включают:

- учет возрастных особенностей и интересов женщин среднего возраста;

- использование тренировочных и внутренировочных форм работы по формированию ЗОЖ;
- применение комплекса средств фитнеса и методов, направленных на формирования ЗОЖ у женщин.

Первое условие – учет возрастных особенностей и интересов женщин среднего возраста.

Средний возраст – наиболее продолжительный период в жизни человека. По-другому его еще интерпретируют как зрелость. Формально различают два возрастных диапазона зрелости: первый период – 20-35 лет, второй период – 35-55 лет для женщин. Зрелость – самый активный и плодотворный период в жизни, в этот момент человек раскрывается как индивид и как личность [26].

С возрастом в организме женщины происходят необратимые эволюционные процессы, которые приводят к плохой производительности, происходит гормональная перестройка, увеличивается риск возникновения различных патологий. Избыточная масса тела из-за нарушения жирового обмена становится фактором, провоцирующим негативные изменения во всех органах и системах организма.

После 40 начинают происходить дегенеративные и атрофические процессы, происходит значительное снижение мышечной силы женщин [45].

Физическая активность в зрелом возрасте так же необходима, как и в юном возрасте, так как она способствует сохранению хорошей функциональности всех систем организма. Исследования показали, что регулярные посещение физкультурно-оздоровительных тренировок, секций или самостоятельные занятия физическими упражнениями людей 40-45 лет и старше содействуют улучшению свойств, поддерживающих жизнеспособность организма. Первым делом, в норму приходит жизненный тонус: улучшается настроение, повышается иммунитет, а как следствие, к минимуму сходят жалобы на болевые ощущения различного характера [18].

При организации фитнес тренировки с женщинами следует помнить об основных отличиях женского организма от мужского. За рост мышечной

массы в организме человека отвечает гормон тестостерон. Так в природе сложилось, что у женщин его количество в разы меньше, чем у мужчин. Женский организм больше способен к силовой выносливости, нежели к наращиванию мышечной массы. При этом проявление силовых способностей мышц ног почти близко к мужским показателям, чего не скажешь о мышцах рук женского организма. Пусть даже в процессе занятий силовыми упражнениями у женщин уплотняются и укрепляются мышцы, специалисты не рекомендуют гнаться за большими результатами и использовать максимальные силовые нагрузки.

Следует заметить, что как недостаток, так и избыток двигательной активности влечет за собой вред здоровью. Неблагоприятные последствия выражаются в изнашивании организма и его стремительном старении.

В большом количестве научных исследований отмечается, что упражнения средней, а иногда и низкой интенсивности будут целесообразны для людей в возрасте 40 лет и старше, так как они способствуют оздоровлению организма и замедляют процессы старения. Подбирать упражнения целесообразно таким образом. Чтобы они комплексно воздействовали на все мышцы и суставы человека [7].

Определяя объем и интенсивность тренировочной нагрузки необходимо следить, чтобы занятия не перегружали нервную систему, способствовали эмоциональному, активному отдыху. Физиологическая кривая нагрузки должна возрастать постепенно и последовательно. Особенно важно постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки. Надо учитывать, что при непродолжительных и индивидуализированных силовых упражнениях и статистических усилиях (соответствующих уровню развития) человек в данном возрасте восстанавливается медленнее, чем, например, подросток [10].

Таким образом, учет анатомо-физиологических, физических и психологических особенностей женщин позволит оптимизировать процесс формирования здорового образа жизни.

В качестве первого условия реализации модели по формированию здорового образа жизни женщин средствами фитнеса является создание мотивационной среды, при которой будет реализован здоровый образ жизни [14].

Под образовательной средой мы понимаем совокупность образовательных факторов, которые прямо или косвенно воздействуют на определенную личность (группу субъектов образования) в режиме обучения, воспитания и развития.

Второе условие – использование тренировочных и внутренировочных форм работы по формированию здорового образа жизни.

По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими формы работы по формированию ЗОЖ можно разделить на две группы – тренировочные и внутренировочные.

Тренировочные занятия – минимальные завершенные структурные компоненты тренировочной деятельности, которые при объединении в определенной последовательности формируют все остальные более длительные тренировочные циклы и этапы [16]. Тренировочные занятия являются основной формой физического воспитания в данном возрасте, на котором решаются образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи, а также задачи формирования здорового образа жизни, таких как:

- организация эффективно сбалансированного процесса физического и умственного развития;
- повышение и систематизация теоретических знаний в сфере ЗОЖ;
- улучшение показателей двигательных способностей, повышение уровня развития быстроты, гибкости, координации, выносливости и силы, сформированы двигательные навыки;
- повышение интереса занимающихся к физической культуре и принципам ЗОЖ;
- понимание цели и практической важности физического, психического и духовного развития;

– внедрение мотивационно-стимулирующих факторов и воздействий [48].

Введение данного условия вызвано многочисленными данными, которые свидетельствуют о том, что зрелый возраст является стадией жизни, характеризующейся полной устойчивостью психики, интеллекта, в течение которой продолжается формирование пожизненных социальных навыков, включая навыки, связанные со здоровьем.

Внутриренировочный аспект предполагает собой формирование здорового образа жизни не только в период тренировок, а также в повседневной жизни. Он предполагает просветительскую работу над собой по принципам здорового образа жизни, а именно:

- воспитание в себе гармонической личности;
- посещение лекций по развитию мировоззренческих взглядов;
- мотивирование занимающихся в участии в городских, областных соревнованиях по различным видам физкультурно-оздоровительной деятельности;
- популяризация ЗОЖ и аэробики, помощь в организации правильного питания;
- раздача дневников здоровья, трекеров привычек, буклетов, памяток женщинам по основным принципам формирования здорового образа жизни;
- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ [21].

Третье условие – использование комплекса средств фитнеса и методов, направленных на формирования ЗОЖ у женщин формирование у человека положительной мотивации к оздоровительной деятельности.

Понятие «мотив» (от лат. *movere* – двигать, толкать) означает побуждение к деятельности, побудительную причину действий и поступков.

На наш взгляд, одним из важных условий реализации модели здорового образа жизни женщин, является формирование у дам положительной

мотивации к ЗОЖ не только в образовательной организации, но и за его пределами (дома, в коллективе, среди друзей и т.д.) [17].

Мотивация – это совокупность побуждающих факторов, определяющих активность личности; к ним относятся мотивы, потребности, стимулы, ситуативные факторы, которые детерминируют поведение человека.

Как показывают исследования Л. И. Божович, Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева и других, невозможно сформировать человека, гражданина общества, активного с присущими ему установками, моралью, интересами, высокой культуры труда и поведения без соответствующей мотивации [42; 45]. Мотивация рассматривается многими исследователями как регулятор деятельности человека, которая, в свою очередь, предполагает в себе самой систему значимости для человека.

Анализ психолого-педагогической, медико-биологической литературы показал, что можно найти методы, средства, воздействующие позитивно на развитие организма.

Нами выделены три группы мотивов, которые помогут подросткам осознать и применить в своей жизни методы и средства оздоровительной деятельности:

1. Физиологические – желание улучшить свои функциональные возможности, устранить недостатки фигуры.
2. Психологические – воспитание характера и силы воли, самовоспитание и самосовершенствование.
3. Социальные – достижение успеха и признания со стороны друзей, чувство собственного достоинства и самоутверждение.

В спортивно-оздоровительных учреждениях традиционными формам физкультурно-оздоровительной деятельности являются тренировочные занятия, какие-либо секции, на которые человек ходит по своему собственному желанию. Отсутствует тот аспект, который бы воспитывал во взрослом человеке понимание здорового образа жизни, все его составляющие. Участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях, праздниках и фестивалях,



занятия в спортивных секциях должны быть в таком возрасте добровольными, а не обязательными, как, например, в образовательных учреждениях [19].

Так, для контингента среднего возраста все усложняется тем, что в его жизнедеятельности нет факторов, обязующих их вести оздоровительную деятельность. Посвящение женщин в проблемы поддержания и укрепления их здоровья – это, безусловно, образовательный процесс, направленный на признание важной роли физической роли и спорта в жизни каждого человека.

Физкультурно-оздоровительная работа с женщинами среднего возраста является образовательной системой, реализующей социальный заказ общества через моделирование условий формирования здорового образа жизни [23, 29].

После обобщения и изучения материала, упомянутого в этом пункте, мы можем сделать следующие выводы:

1) педагогические условия в нашем исследовании представляют собой комплекс мер в системе работы спортивно-оздоровительного учреждения, которые создадут эффективное функционирование структурно модели формирования здорового образа жизни женщин;

2) основными педагогическими условиями, которые способны обеспечить эффективное функционирование структурно-содержательной модели по формированию здорового образа жизни женщин средствами фитнеса являются следующие: использование различных методов и средств фитнес тренировки для сохранения и укрепления здоровья; разработка и реализация программы формирования здорового образа жизни женщин; формирование у женщин положительной мотивации к оздоровительной деятельности.

### **Вывод по первой главе**

Здоровый образ жизни – термин, который не имеет единого научного обоснования, но имеет огромный смысл и приносит большой вклад в жизнь человека, так как здоровье практически на 60% зависит от него. Он объединяет естественные, самые распространенные и жизненно важные аспекты, а также

способствует их постоянному развитию. Для женщин особенно эффективен фитнес в плане коррекции фигуры, формирования упругого, крепкого тела.

Для того чтобы определить содержание работы по формированию здорового образа жизни женщин средствами фитнеса, нами была разработана модель. Модель – это упрощенный или символический образ объекта или системы объектов, используемый в качестве их «заместителя» и средства оперирования. При разработке модели были определены следующие блоки: целевой, организационный, развивающий, процессуальный, результативный.

Результаты наблюдений и исследований, проводимых на протяжении последних нескольких десятилетий, свидетельствуют об установлении тенденции к снижению показателей здоровья. В условиях современного мира человек становится подверженным негативному влиянию экологических, урбанистических и социальных факторов современного мира, воздействие которых вызывает нарушение функционирования организма и последующие неблагоприятные изменения.

Необходимость в интенсивном информационном, физическом и психическом развитии и недостаток двигательной активности в совокупности с обилием вредных привычек определили содержание исследовательской работы, нами была разработана модель по формированию здорового образа жизни женщин средствами фитнеса.

Следовательно, можно утверждать, что в зрелом возрасте физкультурно-оздоровительная деятельность в совокупности с повышением умственных и интеллектуальных способностей является необходимым условием сохранения физического и психического здоровья.

Теоретический и методологический анализ проблемы формирования ЗОЖ позволил нам глубоко и многосторонне изучить предмет исследования. В качестве цели мы подчеркнули результат сохранения и укрепления здоровья женщин. Так же выделили организацию образовательного процесса в соответствии с возрастным, интересами и потребностями испытуемых. Важнейшим фактором здорового образа жизни выступает не только

совместная деятельность с тренером, но и самостоятельная деятельность женщин по поддержанию и укреплению своего здоровья.

Разработанная в рамках данного исследования структурная модель формирования ценностного отношения к здоровью женщин направлена на: укрепление организма и поддержание хороших показателей состояния здоровья в течение последующих лет жизни; на стимулирование последующего осознанного осуществления данного поддержания и улучшение базовых показателей состояния здоровья, достигнутых в процессе предметной подготовки и формирование у женщин положительной мотивации к оздоровительной деятельности.

Формирование здорового образа жизни у женщин среднего возраста как фактора сохранения их здоровья будет более эффективным, если соблюдаются следующие педагогические условия реализации программы фитнес-тренировки женщин: включение в программу фитнес-тренировки элементов силовой аэробики, стретчинга и пилатеса в совокупности с дозированными силовыми упражнениями, индивидуальный подход к каждому занимающемуся и формирование у женщин положительной мотивации к здоровому образу жизни не только в рамках занятий в спортивно-оздоровительном комплексе, но и в повседневной жизнедеятельности.

## **ГЛАВА 2. ОБОСНОВАНИЕ ВЫБОРА МЕТОДИКИ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

### **2.1 Цель, задачи и организация экспериментальной работы по формированию здорового образа жизни у женщин средствами фитнес-тренировки**

Изучив проблему формирования здорового образа жизни у женщин средствами фитнес-тренировок, проанализировав научно-педагогическую литературу по этой проблеме, нами была поставлена цель практического исследования – выявить и скорректировать уровень активности женщин посредством фитнеса.

Исследование проходило на базе в МОУ Кременкульская СОШ.

Всего в исследовании приняли участие 16 женщин в возрасте 25-30 лет.

Задачи практического исследования:

1. Учитывая особенности испытуемых подобрать диагностируемый материал;
2. На основе подобранной методики провести диагностику уровня активности женщин;
3. Проанализировать результаты диагностики;
4. Реализовать программу фитнес- тренировки для формирования здорового образа жизни у женщин.

Практическое исследование проводилось в 3 этапа:

- 1) констатирующий этап: диагностирование уровня сформированности основ здорового образа жизни у женщин;
- 2) формирующий этап: реализация фитнес-тренировок для формирования здорового образа жизни у женщин;
- 3) контрольный этап: повторная диагностика уровня сформированности основ здорового образа жизни.

В эксперименте участвовали две группы. С первой, экспериментальной группой занятия были проведены по спланированной в соответствии с построенной моделью методикой. Вторая, контрольная группа занималась в обычном режиме в соответствии с оздоровительной программой спортивного комплекса. Вторая группа (экспериментальная) занималась по разработанной нами методике фитнес тренировки, где уровень нагрузки является адекватным и отвечает потребностям организма женщин данного возраста, а значит, приведет к достижению тренировочной цели. В обеих группах участницами были женщины в возрасте от 25 до 30 лет. Количество человек в каждой группе – восемь. Все они систематически занимались оздоровительным фитнесом два раза в неделю. Группы формировались стихийно. Все женщины проходили предварительное тестирование

Все женщины относятся к основной медицинской группе. Занятия проходили 3 раза в неделю, длительностью 1,5 часа. На первом этапе проведен

теоретический анализ литературных источников по проблеме исследования и подбор контингента исследуемых, тестирования.

Для диагностики нами были использованы следующие методики.

1. Тест «Определение уровня двигательной активности».

Таблица 1 – Тест на определение уровня двигательной активности

№	Вопрос	Ответ	Баллы
1	Сколько раз в неделю Вы занимались интенсивной физической нагрузкой (длится более 10 мин и приводит к повышению пульса более, чем на 20%, например, бег, плавание, фитнес)?	___ дней	=дням
2	Сколько обычно длится Ваша интенсивная физическая нагрузка?	до 10 мин 10-20 мин 20-40 мин 40-60 мин 1 ч и более	0 1 3 5 7
3	Сколько раз в неделю Вы занимаетесь неинтенсивной физической нагрузкой?	___ дней	=дням
4	Какова обычная продолжительность Вашей неинтенсивной физической нагрузки в течение дня?	до 20 мин 20-40 мин 40-60 мин 60-90 мин 1,5 ч и более	0 1 3 5 7
5	Сколько дней в неделю Вы ходите пешком?	___ дней	=дням
6	Какова обычная продолжительность Ваших пеших прогулок в течение дня?	до 20 мин 20-40 мин 40-60 мин 60-90 мин 1,5 ч и более	0 1 3 5 7
7	Сколько обычно часов Вы проводите в сидячем положении?	8 ч и более 7-8 ч 6-7 ч 5-6 ч 4-5 ч 3-4 ч 3-1 ч менее 1 ч	0 1 2 3 4 5 6 7

Итак, анкета содержит 7 вопросов. Каждый ответ подразумевает определенное количество баллов, которые суммируются по итогам тестирования.

Для выявления уровня сформированности основ здорового образа жизни необходимо сложить баллы, полученные в ходе диагностики по двум методикам. Градация баллов по уровням, следующая: низкий уровень – менее 24 баллов; средний уровень от 25 до 39 баллов; высокий уровень от 40 до 59 баллов.

## 2. Измерение массы тела.

Измерение массы тела проводилось на голодный желудок, после посещения туалета.

## 3. Измерение исходных показателей двигательной подготовленности.

1) Для оценки силовых способностей: - Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во/раз). И.п: упор лежа, голова - туловище - ноги составляют одну прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание, до полного выпрямления рук. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий в произвольном темпе.

2) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) И.п: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполняемых упражнений в одной попытке за 1 минуту.

3) Для оценки гибкости: - Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке – измеряется нижняя точка, до которой достают вытянутые пальцы рук (см).

За выполнение упражнений присваивались следующие баллы:

1) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа: 2-7 раз -2 балла, 8-14 раз- 4 балла, 15-20 раз - 6 баллов;

2) Поднимание туловища из положения лежа на спине: 10-17 раз -2 балла, 18-25 раз- 4 балла, 26-31 раз – 6 баллов;

3) Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке: 7-11 см -2 балла, 12-14 см- 4 балла, 15-16 см- 6 баллов.

#### 4. Методы математической статистики

Статистическая обработка результатов исследований проводилась с использованием программы Excel 2000 и STATISTICA 8.0. Ввиду малого объёма выборки для проверки гипотезы о наличии или отсутствии различий между группами использовали t – критерий Стьюдента. Рассчитывали М среднее, различия считались достоверными при  $p < 0,05$ .

Расчет t-критерия Стьюдента производится по формуле:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{n_1} + \frac{\sigma_2^2}{n_2}}},$$

где  $\bar{x}_1, \bar{x}_2$  – среднее значение,

$\sigma_1, \sigma_2$  – дисперсии,

$n_1, n_2$  – количество испытуемых групп.

Среднее значение подсчитано по формуле:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i,$$

где  $n$  – количество испытуемых данной выборки,

$x_i$  – оценка  $i$ -того испытуемого.

Дисперсия подсчитана по формуле (для  $n < 30$ ):

$$\sigma^2 = \frac{1}{n-1} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2,$$

Где  $n$  – количество испытуемых данной выборки,

$x_i$  – оценка  $i$ -того испытуемого,

$\bar{x}_2$  – среднее значение.

После выполненных расчетов t-критерий (tэмп) сравнивается с табличным значением (t-критерий критический, tкр).

Критические значения критерия для данного исследования составляют 2,1 ( $p \leq 0,05$ ) и 2,88 ( $p \leq 0,01$ ).

Если  $t_{эмп} < t_{кр}$ , то различия между показателями контрольной и экспериментальной группами не существенны (не достоверны), если  $t_{эмп} > t_{кр}$ , то различия между группами статистически достоверны.

Таким образом, на первом этапе были определены цель, задачи экспериментальной работы, сформированы группы. Далее рассмотрим, что было включено в программу формирования основ здоров образа жизни у женщин средствами фитнеса.

Разработанная нами модель была реализована в экспериментальной группе. В контрольной группе процесс физической подготовки строился по общепринятой методике спортивного комплекса.



## **2.2 Реализация программы фитнес-тренировки для формирования здорового образа жизни у женщин**

Аэробика – это востребованное в обществе социокультурное явление, формирующее социальную реальность и личность. В настоящее время фитнес-индустрия в России активно развивается. Вложения в здоровье и красоту являются на сегодняшний день серьезными и окупаемыми.

Аэробика и, следовательно, сами занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на эмоциональный фон и организм женщины в целом. Наиболее видимый и положительный результат при занятиях фитнесом проявляется тогда, когда характер, интенсивность, объем и другие качества упражнений устанавливаются исходя от тренированности организма, функционального состояния и особенности личности занимающегося. При всем этом, структура тренировки должна обеспечить такие физические нагрузки, которые будут являться профилактикой патологических изменений организма и осуществлять коррекцию возрастных нарушений в нем [3;5].

Влияние фитнеса на опорно-двигательный аппарат и вегетативные системы. Регулярные нагрузки благотворно влияют на укрепление костей, предотвращают деформацию позвонков и межпозвонковых дисков, так же при занятиях фитнесом происходит укрепление скелетных мышц, улучшается эластичность связок, поэтому мышечная активность очень важна. Длительное мышечное воздействие предотвращает возникновение артритов, артрозов и разрывов связок; а так же такие заболевания как радикулит, остеохондроз и др.

У женщин, которые регулярно занимаются фитнесом, происходит увеличение митохондрий и капилляров, концентрация миоглобина, запас гликогена, происходит незначительная гипертрофия мышечных волокон, повышается выносливость мышц при выполнении аэробных упражнений [5].

Аэробные упражнения способствует улучшению кровоснабжения в особенности скелетных мышц, что помогает снижать гипоксические явления, немного увеличивается объем циркулирующей крови, эритроцитов и гемоглобина, происходит улучшение кислородтранспортной функции крови

[3; 18].

При регулярных, умеренных физических нагрузках, происходит совершенствование механизмов регуляции органов и систем, а также увеличивается экономичность функции организма. Экономичность проявляется в уменьшении ЧСС и уровня артериального давления, повышении диастолы миокарда, увеличении коэффициента использования кислорода [3; 15].

Женщины, которые регулярно занимаются фитнесом, они имеют более стабильные показатели ЧСС, повышения артериального давления не происходит, сохраняются сократительная сила миокарда, метаболизм, возбудимость и проводимость. Также у женщин, занимающихся фитнесом не наблюдается большого снижения ударного и минутного объемов кровотока, его объема и скорости циркулирующей крови [3]. У женщин зрелого возраста при регулярных тренировках функциональные показатели внешнего дыхания остаются достаточно высокими.

Проявляется это сохранением хорошей глубины дыхания и вентиляцией легких. У женщин, ведущих активный образ жизни функциональность пищеварительной и выделительной систем, остаются стабильными. Долгосрочно сохраняются секреторная и моторная функции желудочно-кишечного тракта, стабильными остаются фильтрационные процессы в почках.

Функциональность регуляторных систем организма с возрастом также снижаются. Регулярные и умеренные нагрузки замедляют снижение функций желез внутренней секреции и центральной нервной системы. Занятия фитнесом активируют функции ЦНС, а тяжелая физическая работа - угнетает их [5]. Незначительное увеличение веса тела, происходит благодаря физической нагрузке, так же благодаря ей вылечивается, и функциональная мощность некоторых желез.

Функции определенных желез помогают поддерживать высокую и длительную функциональную активность; способствуют изменению чувствительности тканей к гормонам, что приводит к улучшению регуляции

функций и обменных процессов в организме. Параметры высшей нервной деятельности и центральной нервной системы более устойчивы и менее подвержены возрастным инволюционным процессам.

Занятия аэробикой способствуют активации функции ЦНС и ВНД.

Хорошим средством для сохранения всех параметров функционального состояния организма женщин зрелого возраста, являются физические упражнения. Значение фитнеса и его роль в сохранении здоровья, профилактики преждевременного старения и долголетия женского здоровья определяются физиологическими изменениями у занимающихся, которые регулярно выполняют физические нагрузки, рекомендуемые тренером.

У таких женщин происходит хорошее насыщение крови кислородом, тканей и органов, предупреждается регионарная гипоксия, повышается метаболизм. Биосинтез белка, ферментов и гормонов, остается на высоком уровне, что приводит к существенному замедлению процесса старения организма. Профилактика ишемической болезни сердца, атеросклероза и ожирения обусловлены снижением уровня холестерина и липопротеидов при достаточных мышечных нагрузках.

Сохраняются и совершенствуются регуляторные и адаптивные механизмы, активность иммунной системы, а в конечном итоге повышается устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов среды, снижается возможность возникновения ряда заболеваний, сохраняются умственная и физическая работоспособность [5]. Используя разнообразные фитнес-программы можно получить максимальную пользу за минимальное время, для этого достаточно заниматься 3 раза в неделю, по полтора часа.

Одним из важных педагогических условий является формирование у женщин положительной мотивации к здоровому образу жизни не только в рамках занятий в спортивно-оздоровительном комплексе, но и в повседневной жизнедеятельности. Важно отметить, что сопутствующие социальные условия играют важную роль в формировании ценных качеств и позитивного подхода к своему здоровью у женщин, а именно: благоприятный эмоциональный

климат в семье; доверительные отношения с коллегами, работниками, тренерами; здоровое общение среди ровесников и всего окружения.

Программа формирования здорового образа жизни в микроцикле выглядит следующим образом (таблица 2).

Таблица 2 – Недельный микроцикл

	Цель	Задание
Пн	Групповое занятие фитнесом с целью обучения правильной технике выполнения упражнений	Выполнение упражнений под руководством тренера.
Вт	Формирование привычки ежедневных самостоятельных занятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.	Физическая активность в течение дня, рациональное питание, положительный эмоциональный настрой, контроль самочувствия по дневнику.
Ср	Групповое занятие фитнесом с целью обучения правильной технике выполнения упражнений	Выполнение упражнений под руководством тренера.
Чт	Формирование привычки ежедневных самостоятельных занятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.	Физическая активность в течение дня, рациональное питание, положительный эмоциональный настрой, контроль самочувствия по дневнику.
Пт	Теоретические знания (информационный компонент)	Посещение лекций, включенность в процесс, обратная связь
Сб, вс	Формирование привычки ежедневных самостоятельных занятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.	Физическая активность в течение дня, рациональное питание, положительный эмоциональный настрой, контроль самочувствия по дневнику.

Разработанная нами фитнес-программа учитывает все особенности, она направлена на: укрепление суставов, мышц; поддержание гибкости и функциональности опорно-двигательного аппарата.

Программа включает в себя: дозированные силовые упражнения; упражнения на равновесие; комплекс гимнастических упражнений, упражнения на укрепление позвоночника. Все упражнения сопровождаются правильным дыханием, что очень важно для организма человека. Каждое упражнение имеет несколько способов выполнения от самого легкого, до самого сложного, занимающийся сам может выбрать для себя подходящую нагрузку и способ выполнения по своим возможностям.

Особенность программы заключается в том, что она включает в себя

элементы пилатеса в совокупности с дозированные силовыми упражнениями для лиц среднего возраста, к каждому занимающемуся индивидуальный подход.

Методика проведения упражнений, подходит для любого возраста, и является лучшей профилактикой заболеваний суставов, что характерно для возраста наших занимающихся. Также мы использовали упражнения из силовой аэробики и стрейчинга. Программа составлена по индивидуальным особенностям, так же были учтены пожелание занимающихся в выборе упражнений.

Таким образом, с целью формирования здорового образа у женщин, нами была составлена программа фитнес-тренировки.

Программа фитнес-тренировки включает в себя танцевальную аэробику, комплекс упражнений стретчинга, а также 3 тренировочных занятия фитнесом.

Средства, используемые в программе: обще укрепляющие упражнения; силовые упражнения; гимнастические упражнения; комплекс упражнений из пилатеса. Используемое оборудование: гимнастические коврики; кольца и мячи для пилатеса; бодибары; гантели.

Занятия проходят 2 раза в неделю, понедельник, пятница.

Тренировочные занятия фитнесом представлены в приложениях.

### ***Занятие 1. Танцевальная аэробика.***

Для женщин – отличный вариант аэробной тренировки. Аэробика эмоциональна и дает хороший тренировочный эффект. Методические основы построения статодинамической тренировки

1. Обязательная разминка перед занятиями, чаще всего так же основанная на статодинамических упражнениях, с задействованием крупных мышечных групп. Выполнение упражнения не «до отказа».

2. Система круговой тренировки. Путем применения упражнений на силу, при которой подвергаются воздействию все основные группы мышц.

3. Выполнение локальных упражнений. В особенности предназначены тем, у кого низкий уровень подготовленности, и людям в зрелом возрасте. тем меньше масса мышц должна одновременно участвовать в работе.

4. Чередование упражнений для больших по массе мышц с тренировкой мышц с малой массой.

5. Отсутствие мышечного расслабления. Достигается медленным темпом выполнения движений, плавностью, с постоянным контролем мышц в напряжении.

6. Выполнение каждого упражнения до болевых ощущений и даже момента «отказа». Наступление такого момента должно происходить с 1-2 мин. после начала выполнения подхода. Если момент болевых ощущений не наступил, то вероятней всего упражнение выполняется не верно, (имеется фаза расслабления мышц походу выполнения упражнения). Если момент «отказа» наступил раньше, то виной тому напряжённость мышц, составляющая более 60% от максимума, в таком случае следует поменять технику выполнения. Данное правило не относится ко второму и третьему подходу.

7. Использование «суперсета», в трех вариантах: 1) Чередование 2-х или 3-х подходов на две разные группы мышц; 2) Изменяя исходное положение или само упражнение, повторно нагружать те же самые группы мышц для их более глубокой «проработки»; 3) Использование момента «отказ», лишь в последнем упражнении.

8. Занятие, состоящее из нескольких серий, включающие в себя 2-3 «суперсета», с паузами между ними 30-60 сек., и с паузами между сериями примерно 5-10 мин. Аэробной нагрузкой заполняют отдых между сериями.

9. За все время выполнения упражнений, производится глубокое дыхание строго через нос.

Правильное дыхание при выполнении упражнений: выдох при сокращении мышц, и вдох при их удлинении. Для увеличения нагрузки нужно:

1) увеличить число мышечных групп, одновременно участвующих в работе;

2) использование грифа или гантелей доступного веса;

3) исключение пауз между подходами;

4) субъективно увеличить степень утомления (дольше терпеть) при завершении подхода. Занимающиеся, имеющие стаж более полугода могут

переходить на отдельные упражнения, т. е без «суперсетов».

Стретчинг как оздоровительная система упражнений Название стретчинг происходит от английского stretching— растягивание. Данные упражнения используются в различных видах спорта, а также с оздоровительной направленностью в утренней гимнастике после любой двигательной нагрузки для профилактики заболеваний суставов и позвоночника, что особенно актуально для лиц умственного труда, то есть студентов и преподавателей. Стретчинг— это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах.

Существует три типа упражнений на растягивание мышц (баллистические, динамические и статические). Баллистические — это маховые упражнения, которые выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью. В этом случае удлинение определенной группы мышц оказывается достаточно кратковременным, длится столько, сколько длится мах или сгибание.

Упражнения стретчинга требуют внимательного отношения к своим ощущениям, умению чувствовать свое тело. Чтобы не нанести вред организму существуют определенные правила выполнения упражнений, соблюдая которые можно добиться хороших результатов. Правила выполнения упражнений.

Самое главное условие — это самоконтроль за самочувствием, особенно во время выполнения упражнений.

### ***Занятие 2. Стретчинг.***

1. Начинать упражнения на растягивание следует с предварительного разогрева мышц и связок, что подготовит их к дальнейшей работе и позволит избежать травм.

2. Нельзя растягивать больные или поврежденные мышцы.

3. Надо стараться не задерживать дыхание, дышать спокойно, равномерно.

4. Начинать дозировки на удержание статической позы нужно с 7—10

секунд, потом можно повторить движение с большей продолжительностью.

5. Нельзя растягивать мышцы до появления болезненного ощущения.

6. Растягиваясь необходимо расслабляться.

7. Надо стараться, чтобы позы следовали от простой к сложной.

8. Увеличивать продолжительность упражнения следует постепенно.

9. Соблюдайте принцип последовательности и систематичности занятий. Особое место в технике выполнения принадлежит мышечным ощущениям.

10. Необходимо уделять внимание концентрации сознания и анализу выполнения упражнения.

11. При правильном выполнении упражнения можно ощутить появление тепла в работающей части тела и усиление потоотделения.

12. Заканчивать комплекс необходимо упражнениями на расслабление. В комплекс начинающих как правило входит 5-7 различных упражнений длительность удержания не более 15 секунд и продолжительностью интервалов отдыха 5-7 секунд. Эти нормы ориентировочные и могут меняться в зависимости от уровня начальной подготовки тренирующегося через каждые 1-2 месяца.

Следует предостеречь занимающихся в том, что индивидуальные особенности мышечной системы у всех различные, поэтому результат применения упражнений стретчинга также будет различный. У кого-то эффект проявится очень быстро, а кто-то будет долго продвигаться к намеченной цели. Еще немаловажно то, что гибкость зависит не только от образа жизни и подвижности, но и от режима питания. Излишне насыщенная жирами, концентрированная пища, обилие сладкого, соленого, мучного и спиртных напитков может свести на нет усилия в спортивном зале, не дать результата в развитии гибкости и подвижности суставов. Только систематические занятия и правильное питание приведут к успеху.

### ***Комплекс 1.***

1. Исходное положение: основная стойка (ноги вместе), руки за спиной. Выполнить наклон головы вперед, задержаться в таком положении.



2.Исходное положение: основная стойка, руки на пояс. Медленно сделать наклон головы вправо, задержаться в таком положении. Повторить в другую сторону.

3.Исходное положение: основная стойка, руки на пояс. Медленно сделать поворот головы вправо, задержаться в таком положении. Повторить в другую сторону.

4.Исходное положение: основная стойка, руки на пояс. Выполнить наклон головы назад.

5.Исходное положение: основная стойка, руки на пояс. Сделать медленные круговые движения головой вправо и влево. Методические указания Данный комплекс предназначен для растягивания мышц шеи в первой части занятия. Выполнять упражнения следует медленно, не увеличивать амплитуду силой. Данные упражнения можно выполнять из различного исходного положения (сидя, стоя, в полуприседе). Основное условие — это спокойное дыхание и правильная осанка: плечи опущены, взгляд прямо перед собой, спина прямая.

### ***Комплекс 2.***

1.Исходное положение: основная стойка. Медленно поднять правую ногу, согнутую в коленном суставе, прижать к животу и удерживать. Повторить с другой ноги.

2.Исходное положение: основная стойка. Поднять правое колено в сторону, обхватить его правой рукой и удерживать (растягивается передняя и задняя поверхности бедра). Повторить с другой ноги.

3.Исходное положение: основная стойка. Согнуть правую ногу назад, взять за голеностопный сустав и отвести до предельной амплитуды (воздействие на четырехглавую мышцу бедра). Повторить с другой ноги.

4.Исходное положение: основная стойка. Отвести правую согнутую ногу в сторону, с усилием тянуть пятку перед собой (воздействие на проводящую мышцу бедра). Повторить с другой ноги.

5.Исходное положение: стойка правой ногой вперед. Медленно приседая на левой ноге делать наклон к правой, касаясь носка руками, удерживать такое

положение (растягивается задняя поверхность бедра). Повторить с другой ноги.

6.Исходное положение: выпад правой ногой в сторону. Кистью левой руки опираться на пол, а кисть правой положить на левое колено (воздействие на внутреннюю и внешнюю поверхности бедра). Повторить с другой ноги.

7.Исходное положение: выпад правой ногой вперед. Правую руку положить на правое колено, левой опираться на пол (воздействие на переднюю поверхность бедра и ягодичные мышцы). Повторить с другой ноги.

8.Исходное положение: основная стойка. Глубокое приседать не отрывая пяток от пола, руки вперед (растягиваются икроножные мышцы, передняя и задняя поверхности бедра, ягодичные мышцы и мышцы спины).

9.Исходное положение: основная стойка. Сделать наклон вперед, обхватить руками голеностопные суставы (растягиваются задняя поверхность бедра, ягодиц и мышц спины).

Методические указания. Данный комплекс упражнений оказывает воздействие на мышцы ног (икроножная, четырехглавая, двуглавая, приводящие и ягодичные мышцы). Выполняя упражнения необходимо следить за осанкой, начинать упражнение на вдохе и не прислушиваться к своим ощущениям. Правильное выполнение упражнений будет вызывать чувство тепла и последующего расслабления. Следует аккуратно выполнять упражнения при болевых ощущениях в мышцах. Выполняя выпады следить за тем, чтобы угол сгибания коленного сустава был не менее 90 градусов. Если не позволяет растяжка, можно выполнять выпады с полусогнутыми ногами. Удерживать позы по мере возможности.

Рекомендации по выполнению комплексов упражнений.

Занятия можно проводить двумя способами, различными по воздействию. 1 способ. Занятие избирательного воздействия характеризуется упражнениями преимущественно на одну и ту же группу мышц. Подбирается 5—7 упражнений, чтобы обеспечить целенаправленное воздействие на выбранную группу мышц. Это дает значительный по величине тренирующий эффект. Рекомендуется давать такие упражнения либо в начале, либо конце

занятия и начинать с небольших дозировок. 2 способ.

Занятие смешанного воздействия, в котором используется 5-7 упражнений, каждое из которых воздействует на определенную группу мышц. В этом случае величина тренирующего эффекта для каждой из этих групп будет небольшая. Основной задачей любого комплекса упражнений является восстановление обменных процессов после нагрузки силового характера, повышение эластичности мышечных волокон и связочного аппарата.

Существует определенная последовательность упражнений, следуя которой можно уменьшить травматизм и добиться максимального эффекта при их выполнении.

1. Сначала следует выполнять малоамплитудные (облегченные) позы (можно с согнутыми ногами), чтобы лучше подготовить мышцы.

2. Одну и ту же группу мышц желательно растягивать в различных плоскостях (с применением различных поз).

3. Позы на скручивание следует выполнять ближе к концу комплекса упражнений.

4. Основное упражнение делать в конце комплекса (например, шпагат).

5. Тренировку лучше заканчивать упражнением на расслабление. Далее предлагаем несколько комплексов упражнений, каждый из которых содержит по 7-10 упражнений различной сложности.

Упражнения подобраны таким образом, чтобы перейти от простого к сложному. Необходимо помнить, что воздействие на определенную мышцу окажет влияние и на близлежащие мышцы, поэтому приступать к выполнению комплекса нужно только после тщательной разминки.

### ***Планирование фитнес – тренировки.***

Планирование тренировочного процесса в основном происходит по принципу цикличности с выделением микроциклов, мезоциклов и макроциклов. В полугодичном макроцикле можно выделить следующие этапы: - переходный (втягивающий) - 1 мезоцикл (осень); - набор формы - 2 мезоцикла (осень, зима) - поддержания формы - 2 мезоцикла (весна, лето); - активного отдыха - 1 месяц (лето).

Структура мезоцикла стабильно делиться на; -нагрузочные микроциклы, как интенсивные тренировки (3 недели), -разгрузочный микроцикл, как активный отдых (1 неделя) На первом этапе длинной в неделю, программа микроцикла с нагрузкой выглядит так: - Два раза в неделю, применять: - основной (большой) тренировочный комплекс (статодинамический), длительностью 35-60 мин. Формы других физических нагрузок в этот день не применяется.

Обязательной составляющей тренировочного процесса, является микроцикл активного отдыха, в который входят занятия по танцам, спортивным играм, плаванию, аэробике. На втором этапе набора формы, структура мезоциклов та же - 3+1. Данный этап, является основным этапом тренировки, и обеспечивает хорошее физическое состояние.

Применять: основной тренировочный комплекс (статодинамическая тренировка), длительностью 55-75 мин., два раза в неделю. На третьем величина нагрузки можно снизить, так как для того чтоб поддерживать форму требуется меньше усилий. Применяются: - основной (большой) комплекс тренировок, один или два раза в неделю, равный 55-75 мин.; аэробная тренировка –два раза в неделю по 30-45 мин. Во время летнего или зимнего мезоцикла, лучше использовать активный отдых, нежели статодинамические тренировки.

### **2.3 Анализ результатов экспериментальной работы**

По окончании эксперимента оценка создания программы формирования здорового образа жизни у женщин средствами фитнеса было проведено повторное тестирования уровня развития двигательной активности и физической подготовленности.

Основными задачами на данном этапе экспериментальной работы явились:

– обработка и систематизация данных, полученных в ходе экспериментальной работы;

- обобщение, систематизация и описание полученных результатов;
- уточнение теоретико-экспериментальных выводов исследования;
- внедрение результатов исследования в практику работы организации.

Для оценки эффективности разработанных методик мы обработали результаты констатирующего и контрольного тестирования с помощью методов математической статистики. Результаты математической обработки показателей двигательной и физической подготовленности отражены в таблицах 3 и 4 и на рисунках 3 и 4.

Таблица 3 – Результаты тестирования участниц контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе исследования

Контрольное упражнение	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	P
	X±m	X±m		
1. Уровень двигательной активности (средний балл)	34,4±3,5	36,2±4,1	0,2	> 0,05
2. Масса тела (кг.)	81,1±7,1	79,6±6,9	0,2	> 0,05
3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	4,2±1,1	4,1±1,2	0,2	> 0,05
4. Подъем туловища лежа (кол-во раз за 1 мин.)	21,5±4,9	20,6±4,6	0,2	> 0,05
5. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке (кол-во см.)	11,8±1,6	12,1±1,8	0,2	> 0,05

В процессе экспериментальной работы, были достигнуты следующие результаты:

- количество испытуемых, ведущих здоровый образ жизни, увеличилось на 33% при сопутствующем увеличении и количества показателей данного процесса, продемонстрировавших положительный результат;
- наиболее эффективным показателем эксперимента является реальный рост интереса к принципам здорового образа жизни, особенно к регулярным физическим упражнениям и правильному питанию у женщин экспериментальной группы.

Эти результаты позволяют сделать вывод о том, что введение мотивационного и стимулирующего воздействия на испытуемых позволило нам улучшить эмоциональный и психологический фон и, как следствие, создать благоприятный микроклимат в во время тренировочного процесса.

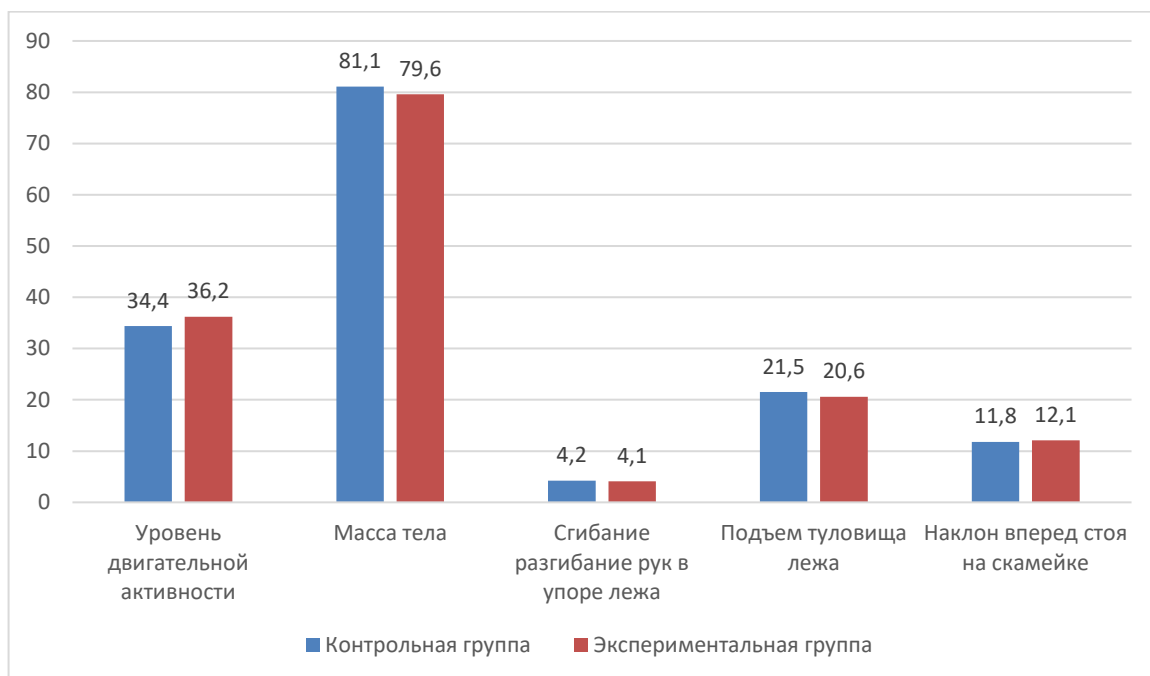


Рисунок 3 – Результаты тестирования участниц контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе исследования

Как видно из таблицы 3 до эксперимента между группами не наблюдалось достоверных отличий ни по одному из показателей тестирования ( $P > 0,05$ ). Следовательно, группы можно считать однородными, а значит, проводить между ними сравнительный анализ после проведения педагогического эксперимента будет корректно.

Таблица 4 – Результаты тестирования участниц контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе

Контрольное упражнение	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	P
	X±m	X±m		
1. Уровень двигательной активности (средний балл)	34,4±3,5	41,4±4,8	1,4	<0,05
2. Масса тела (кг.)	80,8±7,0	69,5±6,1	1,1	<0,05

3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5,0±1,2	11,3±2,1	1,2	<0,05
4. Подъем туловища лежа (кол-во раз за 1 мин.)	21,6±4,8	36,9±4,0	1,1	<0,05
5. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке (кол-во см.)	11,7±1,7	15,2±2,0	1,0	<0,05

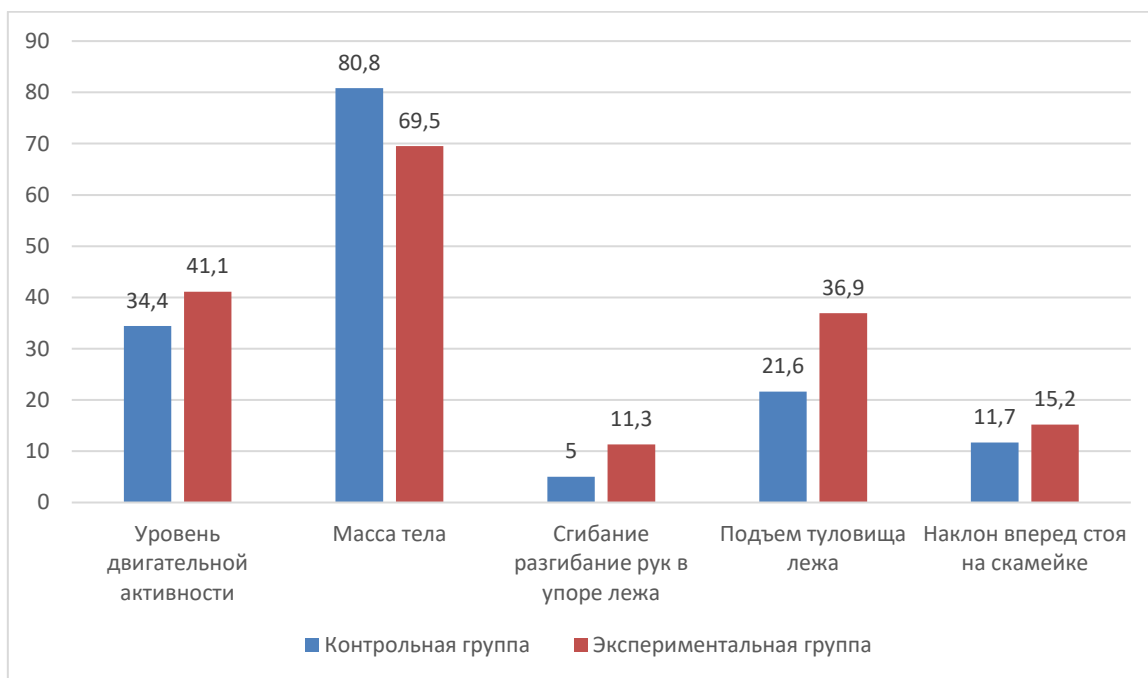


Рисунок 4 – Результаты тестирования участниц контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе исследования

Как видно на рисунке 4 у женщин экспериментальной группы статистически достоверно выше показатели двигательной активности ( $P<0,05$ ), у них также наблюдается снижение массы тела ( $P<0,05$ ).

Прирост результатов в различных тестах в обеих группах происходил неравномерно. Так, например, показатели, отражающие уровень развития силовой выносливости (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища лежа, наклон вперед стоя на гимнастической скамейке) не только лучше в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, но и имеют достоверно значимые различия ( $P<0,05$ ). Это говорит о том, что экспериментальная методика эффективней, чем контрольная для развития и укрепления основных мышечных групп.

По результатам проведенного педагогического эксперимента было установлено, что экспериментальная и контрольная группы до проведения эксперимента достоверных различий не имели ни по одному из исследуемых параметров. За время проводимого эксперимента по пяти относительно лабильным показателям были получены определенные сдвиги в значениях показателей. В контрольной группе по трем контрольным показателям было получено улучшение в незначительных пределах. Это объясняется тем, что в ходе эксперимента испытуемые контрольной группы не следили за рационом правильного питания, и активная физическая деятельность данной группы ограничивалась только лишь занятиями в соответствии с расписанием в спортивно-оздоровительном комплексе.

Таким образом, в ходе исследования улучшились показатели как антропометрических, так и функциональных параметров у всех участниц эксперимента, что указывает на повышение адаптационного потенциала способности сердечно – сосудистой системы и координации за счет выполнения заданий и приобретение навыков физкультурно- оздоровительной деятельности средствами фитнеса.

Результаты экспериментального исследования позволяют нам сделать вывод, что разработанный комплекс упражнений по фитнесу выступил определяющим условием для сохранения и укрепления здоровья и мотивации на совершенствование здорового образа жизни.

### **Выводы по второй главе**

1. Изучив проблему формирования здорового образа жизни у женщин средствами фитнеса, проанализировав научно-педагогическую литературу по этой проблеме, нами была поставлена цель практического исследования – выявить и скорректировать уровень активности женщин посредством фитнеса. В ходе диагностики нами было выявлено, что большинство женщин, участвующих в практической работе имеют средний уровень развития двигательной активности, сформированности основ здорового образа жизни.



2. На формирующем этапе опытно-экспериментальной работы была реализована программа фитнес-тренировки по формированию здорового образа жизни у женщин средствами фитнеса. Согласно программе, формирование здорового образа жизни осуществлялось через реализацию следующих организационно-педагогических условий: включение в программу фитнес-тренировки элементов силовой аэробики, стретчинга и пилатеса в совокупности с дозированными силовыми упражнениями, индивидуальный подход к каждому занимающемуся, формирование у женщин положительной мотивации к здоровому образу жизни не только в рамках занятий в спортивно-оздоровительном комплексе, но и в повседневной жизнедеятельности. Особенность программы заключается в том, что она включает в себя элементы пилатеса в совокупности с дозированными силовыми упражнениями для лиц среднего возраста, к каждому занимающемуся индивидуальный подход. Программа фитнес-тренировки включает в себя аэробные упражнения, танцевальную аэробику, комплекс упражнений стретчинга, а также 3 тренировочных занятия фитнесом.

3. Проведенный педагогический эксперимент показал, что методика эффективна как для развития физических качеств женщин, так и для снижения массы тела и сохранения и поддержания здоровья. Об этом свидетельствует наличие достоверных положительных изменений ( $P < 0,05$ ), произошедших у участниц экспериментальной группы по всем показателям тестирования.

У женщин экспериментальной группы статистически достоверно выше показатели двигательной активности ( $P < 0,05$ ), у них также наблюдается снижение массы тела ( $P < 0,05$ ). Показатели, отражающие уровень развития силовой выносливости (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища лежа, наклон вперед стоя на гимнастической скамейке) не только лучше в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, но и имеют достоверно значимые различия ( $P < 0,05$ ).

В результате этого можно утверждать, что поставленные перед началом занятий фитнесом цели достигнуты, женщины довольны своим внешним видом, они стали более активны, жизнерадостны, общительны и т.п.

Реализованная нами программа фитнес-тренировок показала свою эффективность по итогам выполнения контрольных тестов, уровень двигательной активности у женщин повысился.

Итак, нами была доказана эффективность реализованной нами программы фитнес-тренировок.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Аэробика и, следовательно, сами занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на эмоциональный фон и организм женщины в целом. Наиболее видимый и положительный результат при занятиях фитнесом проявляется тогда, когда характер, интенсивность, объем и другие качества упражнений устанавливаются исходя от тренированности организма, функционального состояния и особенности личности занимающегося.

При всем этом, структура тренировки должна обеспечить такие физические нагрузки, которые будут являться профилактикой патологических изменений организма и осуществлять коррекцию возрастных нарушений в нем.

Регулярные нагрузки благотворно влияют на укрепление костей,

предотвращают деформацию позвонков и межпозвонковых дисков, так же при занятиях фитнесом происходит укрепление скелетных мышц, улучшается эластичность связок, поэтому мышечная активность очень важна. Длительное мышечное воздействие предотвращает возникновение артритов, артрозов и разрывов связок; а так же такие заболевания как радикулит, остеохондроз и др.

У женщин, которые регулярно занимаются аэробикой, происходит увеличение митохондрий и капилляров, концентрация миоглобина, запас гликогена, происходит незначительная гипертрофия мышечных волокон, повышается выносливость мышц при выполнении аэробных упражнений [5].

Изучив проблему формирования здорового образа жизни у женщин средствами фитнеса, проанализировав научно-педагогическую литературу по этой проблеме, нами была поставлена цель исследования – выявить и скорректировать уровень активности женщин посредством фитнеса.

Исследование проходило на базе МОУ Кременкульская СОШ.

Всего в исследовании приняли участие 16 женщин в возрасте 25-35 лет.

Практическое исследование проводилось в 3 этапа:

1) констатирующий этап: диагностирование уровня развития активности у женщин;

2) формирующий этап: реализация фитнес-тренировок для формирования здорового образа жизни у женщин;

3) контрольный: повторная диагностика.

В ходе диагностики нами было выявлено, что большинство женщин, участвующих в практической работе имеют средний уровень развития двигательной активности. Таким образом, с целью формирования здорового образа у женщин, нами была составлена программа фитнес-тренировки.

Программа фитнес-тренировки включает в себя аэробные упражнения, танцевальную аэробику, комплекс упражнений стретчинга, а также 3 тренировочных занятия фитнесом.

С целью определения эффективности реализованной программы нами был проведен контрольный этап исследования. Проведенный педагогический эксперимент показал, что методика эффективна как для развития физических

качеств женщин, так и для снижения массы тела и сохранения и поддержания здоровья. Об этом свидетельствует наличие достоверных положительных изменений ( $P < 0,05$ ), произошедших у участниц экспериментальной группы по всем показателям тестирования. Кроме того, улучшения в показателях достоверно выше ( $P < 0,05$ ) чем в контрольной группе.

Реализованная нами программа фитнес-тренировок показала свою эффективность по итогам выполнения контрольных тестов, уровень двигательной активности у женщин повысился.

Итак, цель исследования достигнута, задачи решены.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айзман, Р. А. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты формирования [Текст] / Р. А. Айзман. Новосибирск : Изд-во СО РАМН, 2016. – 26 с.
2. Бальсевич, В. К., Запорожанов, В. А. Физическая активность человека [Текст] / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. М. : Здоровье, 2018. – 224 с.
3. Вайнер, Э.Н. Валеология: Учебник для вузов [Текст] / Э.Н. Вайнер. 2017. – М. : Флинта: Наука, 2017. – 416 с.
4. Васильков, А. Теория и методика физического воспитания [Текст] /А. Васильков. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2016. – 384с.
5. Виноградов, П. А. О состоянии и тенденциях развития физической культуры в Российской Федерации (по результатам социологических исследований): [монография] [Текст] / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. – Москва: Советский спорт, 2013. – 143 с.
6. Войт, Л.Н. Здоровый образ жизни. Учебное пособие для студентов педиатрического и лечебного факультетов, слушателей ФПК, преподавателей по специальности «Общественное здоровье и здравоохранение». [Текст] Благовещенск : АГМА, 2016. – 235 с.
7. Воробьева, В. Л. Педагогика учеб. пособие [Текст] / В.Л. Воробьева; Московский государственный строительный университет. – М. : МГСУ, 2011. – 218 с.
8. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь [Текст] / Ю. Гришина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2017. – 249с.
9. Гришина, Ю. И. Найди свою программу. Фитнес дома каждый день [Текст] / Ю.И. Гришина. - М. : Феникс, 2011. – 256 с.
10. Давыдов, В.Ю., Коваленко Т.Г. Методика преподавания оздоровительной аэробики [Текст] / Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г. – Волгоград : Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2017. – 213 с.

11. Дан, О. Большая книга лифтинг-гимнастики. Офис-фитнес [Текст] / О. Дан. – М. : Питер, 2018. – 368 с.
12. Данилова, Н. А. Диабет и фитнес: за и против. Физические нагрузки с пользой для здоровья [Текст] / Н.А. Данилова. – М. : Вектор, 2015. – 128 с.
13. Гуревич, П. С. Психология и педагогика учебник [Текст] / П. С. Гуревич. – М. : ЮНИТИ–ДАНА, 2016. – 320 с.
14. Дубровский, В. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] / В. Дубровский. – М. : Владос, 2016. – 512 с.
15. Евсеев, Ю. Физическая культура [Текст] / Ю. Евсеев. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2017. – 448 с.
16. Зайцев, В. П. Физическая рекреация в структуре активного отдыха студентов [Текст] / В. П. Зайцев, С. С. Ермаков, К. Прусик // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 1. – С. 68 – 69
17. Иванова, О.А. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех [Текст] // Здоровье / О.А. Иванова, Л.М. Дикаревич. – 1993. – № 1. – С. 42 – 43.
18. Ишмухаметова, Н. Ф. Современные подходы к формированию здорового образа жизни и комплексному контролю состояния здоровья студентов. Рекреационная физическая культура [Текст] / Н.Ф. Ишмухаметова, С.Н. Ильин [Текст] // Научно-образовательный потенциал как фактор национальной безопасности: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 12 мая 2021г.: Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), – 2021. – С. 162 – 165.
19. Кряжев, В.Д, Новые физкультурно – оздоровительные технологии школы здоровья для лиц пожилого возраста [Текст] / В.Д. Княжев // Вестник спортивной науки. – 2012. – №2. – С. 49 – 52.
20. Кузнецов, А. Ф. Анатомия фитнеса [Текст] / А. Ф. Кузнецов. – М. : Феникс, 2009. – 223 с.
21. Ладыгина, Е.Б. Содержание и направленность рекреационных

занятий женщин пожилого возраста в группах здоровья: Автореф. дис. канд. пед. наук [Текст] / Е.Б. Ладыгина. – СПб. : ГАФК им. П.Ф.Лесгафта. – 2007.

22. Лисицкая, Т.С. Аэробика [Текст] В 2 т. Т.1. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2017. – 232 с.

23. Лотоненко, А. В. Физическая рекреация для здоровья человека и восстановления работоспособности спортсменов [Текст] / А. В. Лотоненко, В. В. Трунин // Культура физическая и здоровье. – 2005. – № 2 (4). – С. 7–10.

24. Любимова З.В. Возрастная физиология [Текст] / З.В. Любимова, К.В. Маринова, А.А. Никинина: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений: В 2-ч. – М.:Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Ч.1. – 304 с.

25. Мамылина, Н.В. Биологические особенности физкультурно-оздоровительных занятий для женщин (монография). [Текст] / Н.В. Мамылина, Л.В. Бобылева – Челябинск : Изд-во Цицеро, 2016. – 194 с.

26. Маслова, И.Б. Системные механизмы адаптации организма женщин к фитнес-нагрузкам [Текст] / И.Б. Маслова // материалы 1 Всерос., с междунар. участием, 44 конф. по управлению движением, 14-17 марта 2006 г. / [под общ. ред. И.Б. Козловской, О.В. Виноградовой] Рос. акад. наук [и др.]. - Великие Луки : 2006. – С. 53-54.

27. Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебник для прикладного бакалавриата [Текст] / М.Н. Мисюк. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 431 с.

28. Назарова, Е.Н. Основы здорового образа жизни: Учебник [Текст] / Е.Н. Назарова. - М. : Academia, 2019. – 536 с.

29. Назарова, Е.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебник [Текст] / Е.Н. Назарова. - М.: Academia, 2018. – 191 с.

30. Осипова, М. П. Методика воспитательной работы: Практикум: [Учеб. пособие по спец. 03.08 "Педагогика и методика нач. обучения"] [Текст] / М. П. Осипова. – Минск : Университетское, 1991. – 197 с.

31. Рогожин, М.Ф. Фитнес, идеальное здоровье [Текст] /М.Ф. Рогожин.– М. : РИПОЛ классик, 2017. – 340с.

32. Самоделкина, Н. Д. Улучшение отношения женщин к своему

здоровью средствами физической культуры [Текст] / Н. Д. Самоделкина // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №2. – С. 72.

33. Сапожникова, О. В. Фитнес: [учеб. пособие] [Текст] / О. В. Сапожникова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.

34. Смирнов, А.Г. Социальный статус и характер производственной деятельности специалистов как мотивы жизнедеятельности студентов [Текст] / А.Г. Смирнов // Мотивация жизнедеятельности студента. – 2011. – С. 471–476.

35. Смородинов, А. С. Физическая рекреация как средство сохранения и укрепления здоровья студентов [Текст] / А. С. Смородинов, В. И. Смородинова // Культура физическая и здоровье. - 2004. - № 1. – С. 30-32.

36. Сологуб, Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст] /Е. Б. Сологуб, А. С. Солодков. – М. : Советский спорт, 2008. – 620 с.

37. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития [Текст] / Э.Я. Степаненкова. – М. : Академия, 2017. – 368 с.

38. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец.03.03 "Физ. культура" [Текст] /Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред Б.А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 2013. – 287 с.

39. Тихонов, А. М. Физическая культура: системно-деятельностный подход в преподавании [учеб-метод. пособие] [Текст] / А. М. Тихонов, Д. Д. Кечкин; Пермский гос. гуманитар.-пед. ун-т. –Пермь : ПГГПУ, 2013. – 103 с

40. Турчинский, В. Фитнес для женщин [Текст] / В. Турчинский. - М. : АСТ, 2010. – 542 с.

41. Фаро-Тейлор, Джани Как слепить великолепную фигуру [Текст] / Джани Фаро-Тейлор. – М. : Гостехиздат, 2017. – 192 с.

42. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ.

43. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в



Российской Федерации» от 21.11.2011 N 323-ФЗ.

44. Физиологические и методические основы оздоровительной аэробики: Учебное пособие [Текст] / Д.Н. Давиденко, В.И. Григорьев. - СПб. : Изд-во СПб ГУЭФ, 2018. – 40 с.

45. Филиппов, Н.Н. Отношение взрослого населения к занятиям физической культурой в новых социально-экономических условиях [Текст] // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №10 - С. 44 – 45.

46. Хашханок, А.А, Основы организации физкультурно – рекреационной деятельности в микрорайоне на базе общеобразовательной школы [Текст] / А.А.Хашханок // Новые технологии. – 2011. - №3. – С. 31– 36.

47. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М. : Академия, 2016. – 480 с.

48. Хоули, Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. [Текст] Э. Хоули, Б. Дон Френке – Киев : Олимпийская литература, 2016. – 362 с.

49. Цикерман, А. Программа здоровья. Сила десяти [Текст] / А. Цикерман, Б. Шлей. – М. : АСТ, Астрель, 2015. – 224 с.

50. Чайлдс, Г. Великолепная фигура за 15 минут в день! [Текст] / Г. Чайлдс, Б. Катс. - М. : Попурри, 2012. – 208 с.

51. Чукаева, И.И. Основы формирования здорового образа жизни [Текст] / И.И. Чукаева. – М. : КноРус, 2018. – 64 с.

52. Шухатович, В.Р. Здоровый образ жизни [Текст] / В.Р. Шуханович //Энциклопедия социологии. – Мн. : Книжный Дом, 2017. – 435с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Содержание тренировочного занятия аэробикой (1 день)

Часть тренировочного занятия	Содержание	Дозировка
Подготовительная 10-15 мин.	Аэробная нагрузка на кардиотренажере	5-7 мин
	Стретчинг	3-4 мин
Основная 40-60 мин.	1. Суперсет:	
	а) приседания из положения широкая стойка	3x12 – 16
	б) сведение ног на специальном тренажере	3x16 – 20
	в) отведение ноги назад – вверх на специальном тренажере, с фиксацией	3x12 – 16
	г) подъем таза на фитболе или из положения лежа на спине	3x30
	д) подъем на носки на специальном тренажере	3x30
	2. а) поясничные прогибания на специальном тренажере	3x16 – 20
	б) тяга горизонтального блока к животу	3x10 – 12
	в) разведение гантелей на наклонной скамье из положения лежа на животе	3x10 – 12
	3. Суперсет: а) подъем корпуса (скручивание) на полу, ноги зафиксированы на скамье	3x16 - 20
	б) подъем корпуса и ног из положения сед на скамье	3x12 – 16
	в) подъем – опускание ног из положения лежа на скамье	3x12 – 16
	г) подъем корпуса с поворотом на специальном тренажере	3x22-30
	4. а) тяга верхнего блока на грудь	3x10 – 12
б) разведение гантелей лежа на горизонтальной скамье	3x16 - 20	
в) «пуловер»	3x12 – 16	
г) сведение блоков на специальном тренажере	3x12 – 16	
Заключительная 15-20 мин	Аэробная нагрузка на кардиотренажере	10-15 мин
	Стретчинг	5-7 мин

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Содержание тренировочного занятия аэробикой (2 день)

Часть тренировочного	Содержание	Дозировка
----------------------	------------	-----------

занятия		
Подготовительная 10-15 мин	Аэробная нагрузка на беговой дорожке	<b>5-7 мин</b>
	Стретчинг	<b>3-4 мин</b>
Основная 40-60 мин	1. Суперсет: а) приседания с гантелями	3x16 – 20
	б) с утяжелителями: отведение ноги назад – вверх	3x16 – 20
	в) отведение ноги в сторону – вверх	3x16 - 20
	г) отведение ноги в сторону у опоры	3x16 – 20
	2. а) поясничные прогибания на специальном тренажере	3x16 – 20
	б) жим из – за головы	3x10 – 12
	3. Суперсет: а) скручивания на фитболе	3x16 – 20
	б) подъем ног на специальном тренажере	3x12 – 16
	в) подъем корпуса с поворотом и работой ног	3x20 – 24
	г) подъем корпуса с поворотом со скрещенными ногами	3x20
		3x12 – 16
	4. а) жим лежа на наклонной скамье	3x16 – 20
	б) «пуловер»	3x12 – 16
	в) сведение рук на специальном тренажере	3x12 – 16
	г) отжимания с коленей или с фитбола	3x12 – 16
	5. а) разведение гантелей стоя	3x10 – 12
б) поочередные выталкивания гантелей в) разгибание предплечья из упора	3x10 – 12	
г) сгибание рук с гантелями («молот»)	3x16 – 20	
Заключительная 15-20 мин	Аэробная нагрузка на кардиотренажере	10-15 мин
	Стретчинг	5-7 мин

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### Содержание тренировочного занятия аэробикой (3 день)

Часть тренировочного занятия	Содержание	Дозировка
------------------------------	------------	-----------

Подготовительная 10-15 мин.	Аэробная нагрузка на кардиотренажере	5-7 мин
	Стретчинг	3-4 мин
Основная 40-60 мин.	1). а) приседания со штангой	3x16 – 20
	б) подъем таза на полу или на фитболе, варьируя постановку ног	3x30 – 35
	в) сгибание голени на специальном тренажере	3x12 – 16
	г) сведение ног на специальном тренажере	3x16 – 20
	2. а) тяга горизонтального блока с наклоном корпуса	3x16 – 20
	б) разведение гантелей из положения лежа на животе на наклонной скамье	2x12 – 16
	в) подъем корпуса из положения лежа на животе	3x12 – 16
	3. а) подъем корпуса с поворотом на фитболе	3x16 – 20
	б) подъем ног на специальном тренажере	3x12 – 16
	в) скручивания с блоком	3x16 – 20
	4. а) разведение гантелей вперед – в сторону в наклоне	3x12 – 16
	б) поочередные подъемы гантелей перед собой	3x16 – 20
	в) трицепсовый жим	3x16 – 20
г) французский жим	3x16 – 20	
Заключительная 15-20 мин	Аэробная нагрузка на кардиотренажере	10-15 мин
	Стретчинг	5-7 мин