



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Формирование здорового образа жизни у женщин средствами фитнеса

Выпускная квалификационная работа по направлению 44.03.05
Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

65 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

« 12 » 05 2020 г.

зав. Кафедрой БЖ и МБД

Тюмасева З. И.



Выполнила:

Студентка группы ОФ-514/073-5-1

Сайфитова Диана Фаиловна

Научный руководитель:

д.б.н., профессор каф. БЖ и МБД

Мамылина Н. В. / Мамылина Н. В.

Челябинск

2020

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКО - МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА	7
1.1 Теоретические и педагогические основы изучения основных понятий темы исследования.....	7
1.2 Модель формирования здорового образа жизни женщин средствами фитнеса	14
1.3 Организационно-педагогические условия функционирования модели по формированию здорового образа жизни у женщин средствами фитнеса	20
Вывод по первой главе	27
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ЖЕНЩИН СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА	30
2.1 Цели, задачи и организация экспериментальной работы	30
2.2 Реализация модели по формированию здорового образа жизни у женщин средствами фитнеса	38
2.3 Анализ результатов экспериментальной работы.....	43
Выводы по второй главе.....	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	49
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	51
ПРИЛОЖЕНИЕ А.....	56
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	57
ПРИЛОЖЕНИЕ В	59

ВВЕДЕНИЕ

Сохранение здоровья населения давно остается одним из главных тем научных исследований. Здоровье человека, его социально-психологическая адаптация во многом определяется средой, в которой он находится и его собственной мотивацией на его сохранение и укрепление. В последнее десятилетие во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья населения. Условия окружающей среды, различные негативные бытовые и промышленные факторы, химический состав продуктов питания, плохое качество воды, низкий уровень физической активности - это лишь некоторые из факторов, которые негативно влияют на здоровье человека.

Быстрый темп жизни, постоянные психоэмоциональные перегрузки в процессе жизнедеятельности человека на фоне малоподвижного образа жизни и нерационального соотношения труда и отдыха приводят к росту заболеваемости.

По статистическим данным Всемирной организации здравоохранения на 2019 год здоровый образ жизни определяется на 10% - от уровня медицины и медицинского обеспечения, еще на 10% - от наследственных факторов, на 20% – от окружающей среды, в которой находится человек, и на 60% – от образа жизни, который он ведет. Соответственно, здоровье человека от образа жизни страдает в 6 раз больше, чем от функционирования систем здравоохранения.

По нашему мнению, подход к формированию здорового образа жизни является сегодня одним из важнейших направлений и создает благополучие будущих поколений.

Любое государство нуждается в здоровом населении, а достичь этого можно, если грамотно и всеобъемлюще распространять необходимость ведения здорового образа жизни, его принципов и аспектов. Концепция здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек,

нормализованный режим труда и отдыха, системы питания; она также включает систему отношений с самим собой, другими людьми, жизнью в целом, а также жизненными целями и ценностями и т. д.

С появлением такого направления, как фитнес, в области оздоровительных технологий начали происходить значительные изменения. Увеличивается количество спортивных, лечебных, оздоровительных программ. Но, к сожалению, не каждый человек имеет возможность по состоянию здоровья заниматься бегом трусцой или различными другими видами спорта. Проблема осложняется наличием сопутствующих заболеваний, перенесенными ранее травмами. Специфика фитнеса состоит в разработке разных комплексов упражнений, а так же использовании других мер: рекомендаций по питанию, правил организации труда, отдыха и тренировочных занятий, направленных на улучшение здоровья, укрепление систем организма и коррекцию фигуры.

По нашему мнению все виды фитнеса – аэробные нагрузки, силовые упражнения и упражнения на укрепление нервно-двигательных функций (координации движений), а так же дополнение всего этого ведением дневника, трекера привычек, помогающих контролировать свои действия, наглядно следить за прогрессом, за достижениями будут способствовать формированию здорового образа жизни у женщин среднего возраста.

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 фитнес тренировки.

С учетом противоречия сформулирована проблема исследования, состоящая в теоретическом обосновании и практической разработке вопроса о формировании здорового образа жизни как фактора сохранения здоровья женщин.

Цель исследования – разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить модель по формированию здорового образа жизни у женщин среднего возраста средствами фитнеса как фактора сохранения их здоровья.

Объект исследования – образовательный процесс формирования здорового образа жизни у женщин среднего возраста.

Предмет исследования – средства фитнес тренировки для формирования здорового образа жизни женщин среднего возраста как фактора сохранения их здоровья.

Гипотеза исследования: здоровье женщин будет сохраняться и укрепляться, если:

- будет разработана и реализована структурно-содержательная модель по формированию здорового образа жизни у женщин;
- сформирован понятийно-терминологический аппарат;
- будет применен комплекс средств фитнеса и методов, направленных на формирование здорового образа жизни женщин.

В соответствии с целью и выдвинутой гипотезой были сформулированы и решались следующие задачи исследования:

1. Изучить состояние проблемы исследования в теории и практике оздоровительной физической культуры, а также раскрыть содержание понятия фитнес тренировки как инструмента укрепления здоровья.

2. Провести теоретический анализ проблемы формирования здорового образа жизни у женщин и уточнить содержание основных понятий исследования.

3. Разработать и применить модель по формированию здорового образа жизни для женщин среднего возраста, интегрирующей методику оздоровительной фитнес тренировки, рекомендации по питанию, ведение дневника и трекера привычек как главных компонентов мотивации на ведение здорового образа жизни.

База исследования: спортивно-оздоровительный комплекс «Газовик»
п. Ургала, Башкирия.

Этапы исследования:

На первом, поисково-теоретическом (август-декабрь 2019) выявлена проблема, изучена методическая литература по проблеме исследования, проведен анализ нормативной базы, сформулирована гипотеза и задачи. Определена методика экспериментальной работы.

На втором, опытно-экспериментальном, этапе (январь-март 2020) продолжалась работа по планированию и проведению занятий с женщинами. Была применена выбранная методика по созданию условий здоровьесберегающей среды в процессе занятий фитнесом. Работа на данном этапе включала уточнение и проверку собранных экспериментальных выводов, сформулированы результаты проведенного эксперимента.

На третьем, аналитико-обобщающем, этапе: (март-апрель 2020). Были обобщены и приведены в системы результаты применения структурной модели. Данная модель разработана для оказания помощи женщинам в сохранении и укреплении здоровья. Обработка данных, обобщение результатов исследования, оформление выпускной квалификационной работы.

Структура исследования: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКО - МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА

1.1 Теоретические и педагогические основы изучения основных понятий темы исследования

Изучение терминологической базы в начале любого исследования является неотъемлемой частью, так как дает четкое понимание проблемы благодаря подробному анализу понятий. В данной работе предметом исследования является средства фитнес тренировки для формирования здорового образа жизни женщин среднего возраста как фактора сохранения их здоровья [5].

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, характеризуемое 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.

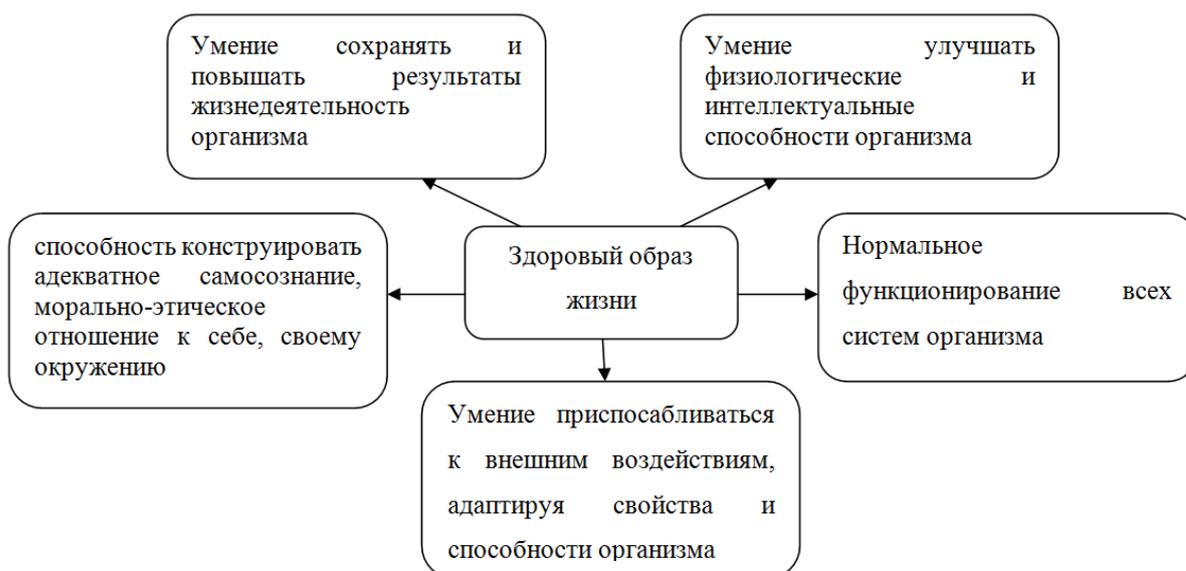


Рисунок 1 – Компоненты, составляющие здоровый образ жизни

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 их 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, исключая вредных 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. Однообразии 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 женщин средствами фитнеса

Моделирование является одним из наиболее эффективных методов изучения формирования здорового образа жизни среди женщин. По мнению педагога А.Н. Дахина основные положения моделирования включают в себя:

- 1) качественное описание предмета исследования, выбор методологических обоснований;
- 2) четкая постановка задач моделирования;
- 3) конструирование модели с уточнением зависимости между основными элементами исследуемого объекта, определение параметров объекта и критериев оценки их, выбор методик измерений;
- 4) исследование ликвидности модели в решении поставленных задач;
- 5) применение модели в педагогическом эксперименте;
- 6) содержательная интерпретация результатов моделирования [12].

В научной литературе можно встретить множество авторов выделяющих различные модели. При разработке модели формирования здорового образа жизни у женщин средствами фитнеса были определены следующие блоки:

- целевой,
- организационный,
- развивающий,
- процессуальный,
- результативный.

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 фитнеса 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.

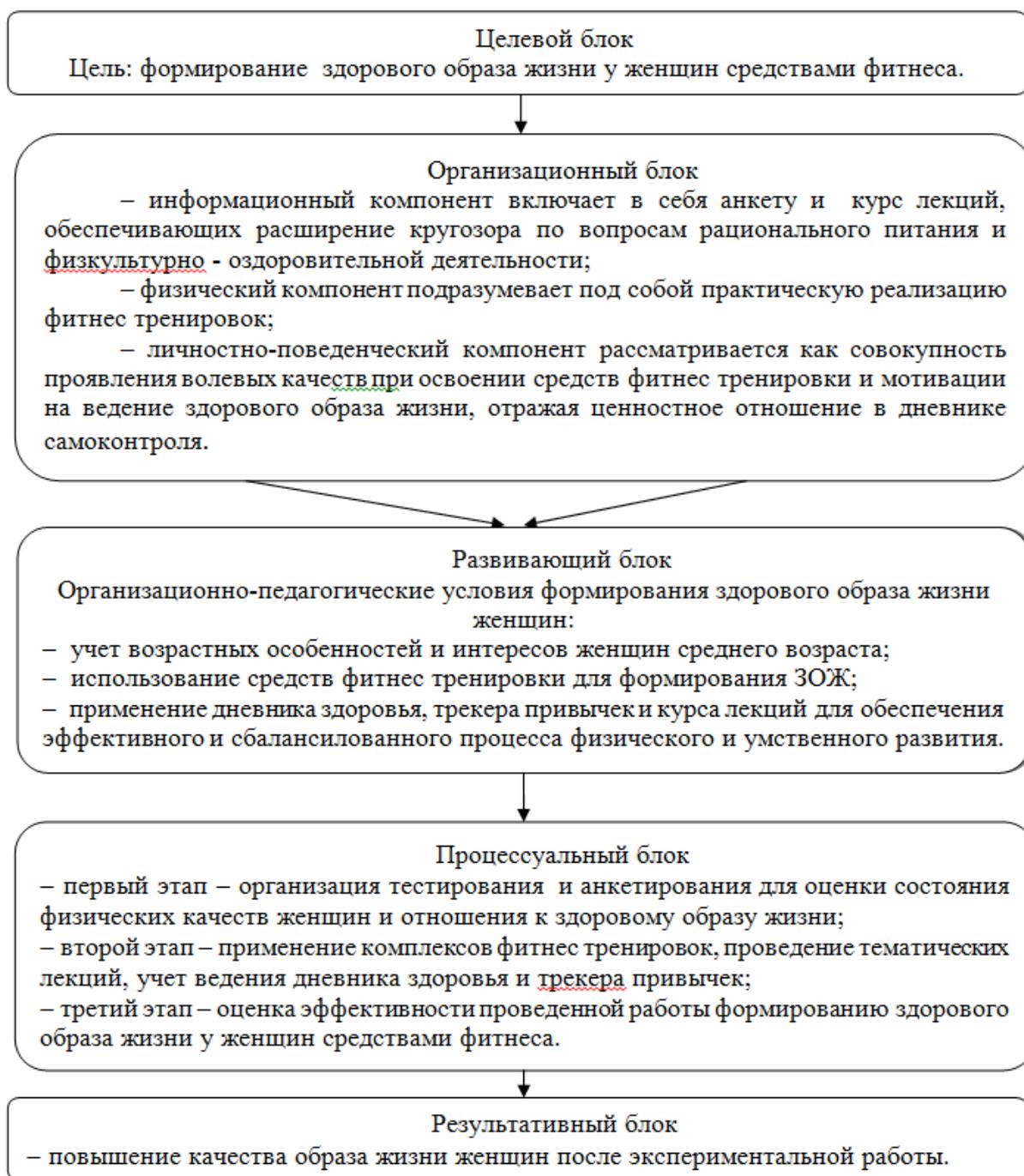


Рисунок 2 – Модель формирования здорового образа жизни средствами фитнеса

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 функционирования модели по формированию здорового образа жизни у женщин средствами фитнеса

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

Термин «условие» рассматривается в различных литературных источниках и характеризуется как:

- обстоятельство, от которого что-нибудь зависит;
- правила, установленные в какой-либо области жизни;
- обстановка, в которой происходят какие-либо действия [24].

Совокупность условий должна представлять собой динамичный комплекс, который охватывал бы все стороны изучаемого явления.

В педагогике как науке, условие, определяется как основа, наличие обстоятельств, способствующих достижению поставленных целей, или напротив, тормозящих их достижение. По мнению В.И. Андреева педагогические условия – это целенаправленный отбор и применение элементов содержания, методов, приемов, а также организационных форм обучения для достижения поставленных целей [3]. Философская трактовка данного понятия включает в себя отношение предмета к окружающим его явлениям, без которых он не может существовать.

Обобщение результатов многочисленных научно-педагогических исследований показывает, что в теории и практике педагогики можно встретить такие разновидности педагогических условий как организационно-педагогические. Организационно-педагогические условия рассматриваются как совокупность возможностей содержания, форм, методов целостного педагогического процесса, направленных на достижение целей педагогической деятельности [37].

Мы в своем исследовании опираемся на определение, данное В.М. Полонским. Автор понимает под *педагогическими условиями* совокупность

мер педагогического процесса, направленных на повышение его эффективности, и рассматривает условия как совокупность переменных природных, социальных, внешних и внутренних воздействий, влияющих на физическое, нравственное, психическое развитие человека, его поведение, воспитание и обучение, формирование личности [41].

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 возрастаю.

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 завершённые структурные компоненты тренировочной деятельности, которые при объединении в определённой 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 так же задачи формирования здорового образа жизни, таки 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.

Внетренировочный аспект предполагает собой формирование здорового образа жизни не только в период тренировок, а так же 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 фитнес-культуры, 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 формирование 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 самую 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.
- формирование у женщин положительной мотивации к оздоровительной деятельности.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ЖЕНЩИН СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА

2.1 Цели, задачи и организация экспериментальной работы

На сегодняшний день население в большинстве регионов растет по данным государственной статистики. Продолжительность жизни тоже заметно возросла. Но вместе с этими показателями увеличивается и заболеваемость людей. Качество жизни оставляет желать лучшего. К тридцати годам почти каждый второй человек имеет несколько хронических заболеваний, которые развились в ходе неблагоприятных условий среды.

Если обратиться к различным толковым словарям, большой советской энциклопедии, то мы найдем определение эксперимента как опыта, метода познания, с помощью которого в контролируемых условиях исследуются явления действительности [14, 27]. Под педагогическим экспериментом понимают научно-обоснованный опыт любой деятельности, такой как тестирование различных методов, оценка работы для определения ее педагогической эффективности.

Разные авторы по-своему трактуют педагогический эксперимент. Н. Ю. Давыдов определяет экспериментальную работу как общий эмпирический метод исследования, сущность которого выявляется в контролируемых и управляемых условиях. Д. И. Смирнов считает, что эксперимент - это научно обоснованная система организации педагогического процесса, направленная на открытие нового педагогического знания, проверка и обоснование заранее разработанных научных предположений, гипотез. Е. А. Пирогова понимает под экспериментом одну из сфер человеческой практики, в которой подвергается проверке истинность выдвигаемых гипотез. По его мнению, роль эксперимента состоит в выявлении объективно существующих связей

педагогических явлений, в установлении тенденций их развития [15, 39, 44].

Мы в своем исследовании будем опираться на определение, данное Н. О. Яковлевой, которая под экспериментом понимает комплекс методов исследования, предназначенный для объективной и доказательной проверки достоверности выдвинутой гипотезы.

Анализ теории исследуемой проблемы, изучение методов и средств сохранения и укрепления здоровья позволили нам выдвинуть предположение о том, что процесс формирования здорового образа жизни как фактор сохранения здоровья женщин обеспечивается внедрением разработанной нами программы. Для подтверждения выдвинутых теоретических положений нами была проведена экспериментальная работа.

Экспериментальная работа по реализации программы формирования здорового образа жизни у женщин средствами фитнеса проводилась на базе спортивно-оздоровительного комплекса «Газовик» п. Ургала (Башкирия).

Цель экспериментальной работы – определить и обосновать эффективность комплексной программы формирования ЗОЖ у женщин средствами оздоровительной силовой тренировки, дневника здоровья и трекеров привычек.

Задачи экспериментальной работы:

1. Изучить особенности программирования занятий оздоровительным фитнесом с женщинами среднего возраста.
2. Исследовать мотивы к занятиям оздоровительным фитнесом с женщинами среднего возраста и провести тестирование для определения исходного уровня физических качеств испытуемых.
3. Разработать и реализовать программу формирования здорового образа жизни у женщин в тренировочном процессе средствами фитнеса.

4. Провести повторное тестирование и определить итоговый уровень физических качеств женщин и провести анализ дневников здоровья.

5. Сравнить полученные результаты и сделать вывод об эффективности разработанной программы формирования здорового образа жизни у женщин средствами фитнеса.

На первом этапе (август-декабрь 2019 г.) изучались данные различных методик по организации фитнес тренировок, рассматривались различные направления фитнеса, программы оздоровительных занятий, которые впоследствии анализировались. Формулировались теоретическое обоснование проблемы, цель, задачи, объект и предмет исследования, выдвинули гипотезу, запланировали методы исследования, которые будут применены в работе. Нами изучалась специальная литература об особенностях здоровья и здорового образа жизни женщин среднего возраста и построения тренировочного процесса в соответствии с ними. Данный этап предполагал тщательную подготовку к проведению исследования, связанного с определением эффективности опытно-экспериментальной работы. Проходил поиск ресурсов для создания дневника здоровья, создавалась методика мотивации к ежедневным занятиям, разрабатывались специальные трекеры, лекции, создавалась программа тренировки с целью решения выявленных проблем. Проводились первоначальные измерения антропометрических и физиологических показателей.

На втором этапе (январь-март 2020 г.) осуществлялось проведение практической части исследования, целью которого было доказательство выдвинутой нами гипотезы относительно эффективности опытно-экспериментальной работы для развития физических качеств женщин, формированию полезных привычек, улучшения психоэмоционального состояния организма. Данный этап предполагал планирование и проведение занятий с женщинами лекций и фитнес тренировок. На основе

анализа изученной нами литературы и деятельности современных фитнес-центров была обоснована и апробирована программа формирования здорового образа жизни женщин среднего возраста.

На третьем этапе (апрель-май 2020 г.) проводилось повторное измерение антропометрических и физиологических показателей, которые подвергались статистической обработке. После получения всех необходимых показателей проводился анализ полученных данных, оформлялись результаты работы, а также формулирование выводов и написание практических рекомендаций, формирование итогов. Также данный этап исследования посвящен литературному оформлению выпускной квалификационной работы.

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 40 до 45 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

Методы исследования

Изучение и обобщение научной литературы и методических работ по исследуемой теме.

Использовался с целью изучения литературных и научно-методических материалов для разработки научной идеи исследования и построения тренировочного процесса. С помощью данного метода

сформированы противоречия, выдвинута научная гипотеза, определена тема, цель, объект, предмет и задачи исследования.

Педагогическое наблюдение

Объектом педагогического наблюдения стал тренировочный процесс групп здоровья для женщин. Результаты наших педагогических наблюдений заключались в регистрации временных параметров занятий, определялся характер упражнений.

Анкетирование

Анкетирование - это метод получения информации путем написания ответов на вопросники в системе стандартизированных вопросов. Он используется для формирования мнения о проблеме исследования. Использовали полужакрытые вопросы с целью получения конкретной информации.

Тестирование физической подготовленности проводилось с целью определения уровня развития физических качеств женщин, участвующих в эксперименте. Учитывая особенности физиологии женщин 40-45 лет, мы особое внимание уделяли оценке силовой выносливости основных мышечных групп, а также оценке гибкости.

В качестве тестов использовались следующие упражнения.

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Данный тест позволяет определить уровень развития силовой выносливости мышц груди и разгибателей рук. Тест рекомендован нормативными требованиями комплекса ГТО, возрожденного в Российской Федерации с 2014 года.

Для выполнения теста испытуемый принимает положение упора лежа. Кисти рук располагаются на ширине плеч, ноги вместе, туловище и ноги составляют прямую линию. По сигналу испытуемый начинает выполнять отжимания. При этом в нижней точке необходимо коснуться специальной платформы высотой 5 см. В исходном положении нужно сделать паузу, чтобы судья объявил счет. К нарушениям относится потеря прямой линии «ноги-туловище». В случае этого нарушения, данное

повторение не засчитывается, но упражнение продолжается. Упражнение выполняется без учета времени на максимальное количество раз [41].

2. Подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами за 60 секунд. Как и предыдущее упражнение, данный тест рекомендован нормативной частью комплекса ГТО. Это упражнение позволяет оценить уровень развития скоростно-силовой выносливости мышц брюшного пресса.

В исходном положении испытуемый ложится на гимнастический мат, сгибает ноги в коленях. Стопы удерживаются партнером. Руки располагаются на затылке в замок. По команде «Старт» судья включает секундомер, а испытуемый начинает выполнение упражнения, которое заключается в подъеме туловища до касания локтями бедер или колен. Опускаясь, необходимо произвести касание лопатками гимнастического мата, т.е. принять исходное положение. Во время принятия исходного положения судья объявляет счет. Но задерживаться в исходном положении не надо, так как упражнение выполняется на время. Через 1 минуту после старта судья подает команду «стоп». Засчитывается количество правильно выполненных повторений за 1 минуту. Повторение не засчитывается, если не было касания локтями бедер или лопатками мата, а также, если были разомкнуты пальцы из замка [41].

3. Приседания. Упражнение рекомендовано автором «Особенностей национального фитнеса» Е. Понтелеевой [38]. Упражнение направлено на определение уровня силовой выносливости мышц ног.

В исходном положении испытуемый принимает стойку ноги врозь, руки за головой. Инструктор задает темп приседаний, например, с помощью музыки. Темп соответствует 60 повторениям в минуту. По команде инструктора испытуемый начинает выполнять приседания с возвращением в исходное положение. Приседания должны выполняться до уровня «бедра параллельно полу». Задача испытуемого выполнить как можно большее количество повторений в заданном темпе. Упражнение

прекращается, как только испытуемый начинает отставать от заданного темпа. Тест выполняется без учета времени на количество раз.

Все тесты выполнялись именно в такой последовательности, в какой они представлены в работе.

Предварительное тестирование проводилось до начала эксперимента (а именно в сентябре 2019 года), а итоговое тестирование проводилось по окончании эксперимента (в начале марта 2020 года).

Для обработки результатов тестирования мы использовали методы математической статистики. Данные методы применяются в педагогических исследованиях, чтобы доказать наличие или отсутствие достоверных отличий между показателями различных выборок (например, между показателями двух групп, или между показателями в одной группе до и после эксперимента). Для оценки результатов, показанных в процессе тестирования физической подготовленности, мы использовали параметрический метод математической статистики: t – критерий Стьюдента [21]. При использовании этого метода мы находили следующие величины:

\bar{X} – средние арифметические величины по каждому показателю тестирования для каждой группы в отдельности.

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n} \quad (1)$$

\sum – знак суммирования;

x – значение отдельного измерения;

n – общее число измерений в группе.

δ – стандартное отклонение.

$$\delta = \frac{X_{\max} - X_{\min}}{K} \quad (2)$$

X_{\max} – наибольший показатель;

X_{\min} – наименьший показатель;

K – табличный коэффициент.

m – стандартная ошибка среднего арифметического значения.

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}, \text{ когда } n < 30, \text{ и } m = \frac{\delta}{\sqrt{n}}, \text{ когда } n \geq 30.$$

t – средняя ошибка разности.

$$t = \frac{\overline{X_1} - \overline{X_2}}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (3)$$

Далее t -критерий сравнивали с табличным значением, и если t -критерий больше табличного, то мы можем говорить о наличии достоверных отличий. Чем больше t -критерий, тем выше уровень достоверности отличий. О достоверности отличий говорит число P . Если $P \leq 0,05$, то говорят о достоверности отличий на 5%-ном уровне значимости. Если $P \leq 0,01$, то говорят о достоверности отличий на 1%-ном уровне значимости. В педагогических исследованиях о достоверности говорят только в том, случае если имеются различия на 5%-ном уровне значимости. Следовательно, если $P > 0,05$, мы говорим об отсутствии достоверных отличий.

Результаты математической обработки представлены параграфе 2.3.

Педагогический эксперимент (от лат. *experimentum* – «проба», «опыт», «испытание») – это научно поставленный опыт преобразования педагогического процесса в конкретных условиях. Его отличие от методов (регистрируют то, что существует) в том, что эксперимент в педагогике имеет созидательный характер.

Педагогический эксперимент ориентирован на экспериментальное обоснование эффективности созданной программы формирования здорового образа жизни с помощью фитнеса. Основу педагогического эксперимента составляло:

– посещение тренировочных занятий;

- ведение дневника здоровья;
- заполнение трекеров привычек;
- прослушивание лекций на темы «Культура питания», «Фитнес в быту», «ССС – Сделай Себя Сама»;
- проведение методик самомассажа с целью улучшения общего состояния здоровья женщин и уменьшения синдрома головной боли и напряжения.

Тренировочные занятия проводились 2 раза в неделю продолжительностью 45 минут по разработанной нами программе оздоровительной направленности, где в каждом модуле определены цели и объем физической нагрузки в соответствии с поставленными задачами и уровнем физической подготовленности. Раз в неделю проводили беседы, на которых отвечали на заданные вопросы. Так же был осуществлен контроль ведения дневников и трекеров привычек.

2.2 Реализация модели по формированию здорового образа жизни у женщин средствами фитнеса

Обоснование теоретико-методологических подходов, конкретизация уточнение основополагающих понятий исследования позволили нам разработать структурно-содержательную модель по формирования здорового образа жизни у женщин средствами фитнеса. Под ней мы понимаем структурированную систему знаний и рычагов ЗОЖ, включающую компоненты (информационный, физический, личностно-поведенческий), результатом которой является сохранение здоровья женщин в процессе применения здоровьесберегающих компонентов.

На формирующем этапе была реализована модель по формированию здорового образа жизни женщин средствами фитнеса. В экспериментальной и контрольной группах проводились занятия 2 раза в неделю. Кроме того, в экспериментальной группе дополнительно проведен курс лекций, тренинг по самомассажу, а так же данная группа занималась

самоконтролем и саморазвитием с помощью дневников здоровья и трекеров привычек.

Информационный компонент.

Посещая занятия, женщины отмечают, что в целом улучшилось самочувствие, настроение, в связи с общением появился интерес к жизни. Однако во время интервью выяснилось, что некоторым респондентам в группах трудно выполнять упражнения из-за недостаточной подготовки, беспокоящие боли в спине, шее и коленях не позволяют им вести активный образ жизни. Недостаток энергии и отсутствие хорошего настроения в свободные от занятий дни нередко провоцирует депрессию и бездействие.

Испытуемым были изложены основные принципы здорового образа жизни. Лекции проводились в различных областях в области физической подготовки, с изложением основных целей и задач рекреационной деятельности, а также показаний и противопоказаний к физическим упражнениям с учетом существующих различий в состоянии здоровья. Был прочитан краткий курс по лечебному направлению массажа. Также были освещены вопросы в становлении умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя. Были проведены лекции по различным направлениям в сфере фитнеса, изложены основные цели и задачи оздоровительных занятий, а также показания и противопоказания к упражнениям с учетом имеющихся отклонений в сфере здоровья.

Результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента с помощью наблюдений, анкетирования и беседы, позволили сделать следующие выводы:

– имеют слабые представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, методиках самомассажа;

– начальное понимание душевных и духовных ценностей ограничено потребностями кратковременной выгоды; слабый интерес к проявлению своих чувств и эмоций;

– слабо выражено желание участия в активных оздоровительных мероприятиях, к выполнению оздоровительной гимнастики или самомассажу, частично нарушен режим труда и отдыха.

Более 70% опрошенных интересовались о принципах правильного питания и метаболизма.

Физический компонент

Проведенное исследование выявило наличие потенциала у женщин для реализации структурной модели и общий средний уровень по формированию навыков здорового образа жизни. У 56% испытуемых были выявлены соотношение поддержания здорового образа жизни и соблюдения ежедневного распорядка, соотношение времени, потраченного на улучшение физических и духовных качеств, а так же применение принципов правильного питания в повседневной жизни. Мы отметили, что женщины интересуются спортом, особенно фитнес-программами (танцы, аэробика) и некоторыми видами восточной гимнастики (йога).

Дозировка нагрузки на занятиях регулировалась за счет:

- изменения интенсивности упражнений;
- изменения интервалов отдыха;
- использование инвентаря в качестве отягощений (теннисные мячи, гимнастические палки и шары, утяжелители 2-3 кг.).

Комплексы упражнений для формирования здорового образа жизни средствами фитнеса:

Комплекс 1

Разминка

1. Упражнение «Бокс». Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладони в кулак, резкие движения вперед 30 раз.

2. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладони в кулак, резкие движения вверх 30 раз.
3. Махи ногами поочередно, не касаясь пола, руки в стороны 30 раз.
4. Ноги на ширине плеч, руки вытянуты в замок вверх, наклоны вперед 30 раз.
5. Ноги на ширине плеч, руки на поясе, захлест в колене каждой ногой поочередно.
6. Ноги вместе, руки на коленях, круговые движения коленями.
Основная часть (2 круга)
7. Статический присед.
8. Отжимания с широкой постановкой рук от стенки.
9. Упражнение «Лодочка» или обратная гиперэкстензия на полу.
10. Скручивания на полу.
11. Обратная планка.
12. Диагональная складка в каждую сторону.

Заминка. Восстановительные дыхательные упражнения.

Комплекс 2

Разминка та же.

1. Повороты в стороны с одновременным опусканием на выпад.
2. Удержание тела в наклоне в сторону с выполнением взмахов руками. То же в другую сторону.
3. Подъем рук через стороны вверх на 8 счетов с выполнением пружинистых отведений рук назад на каждый счет.
4. Выпады в сторону.
5. Полуприседы с широкой постановкой ног.
6. Лежа на левом боку с опорой на локоть подъем правой ноги вверх. То же на правом боку.
7. Упражнения на гибкость.

Личностно-поведенческий компонент

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 1).

Таблица 1 – 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.

Эффективное решение задач формирования здорового образа жизни обеспечивалось показателями структурных компонентов (таблица 2).

Таблица 2 – Критерии структурных компонентов здорового образа жизни женщин среднего возраста

Структурные компоненты	Критерии развития структурных компонентов	Методики оценки
Информационный	Теоретические знания в области здорового образа жизни	Анкетный опрос, беседа
Физический	Практическая реализация двигательных функций средствами фитнес тренировки	Методика фитнес тренировки, оценка функционального состояния различных систем организма, вегетативной нервной системы, опорно – двигательного аппарата
Личностно-поведенческий	Отношение и мотивация к ведению здорового образа жизни, проявление волевых качеств при освоении средств фитнеса	Анкетный опрос, педагогическое наблюдение, целеустремленность (посещаемость занятий), уровень субъективного контроля (ведение дневника самоконтроля), проявление познавательного интереса

2.3 Анализ результатов экспериментальной работы

По окончании эксперимента оценка создания программы формирования здорового образа жизни у женщин средствами фитнеса при помощи измерения антропометрических данных, выявление персональных интересов посредством анкетирования было проведено повторно для учащих экспериментальной и контрольной группы.

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.

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.

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

Таблица 3 – Результаты предварительного тестирования участниц контрольной и экспериментальной групп

Контрольное упражнение	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	P
	X±m	X±m		
1.Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	4±1	4,2±0,9	0,2	> 0,05
2. Подъем туловища лежа (кол-во раз за 1 мин.)	26±5,2	25,4±4,8	0,2	> 0,05
3.Приседания в темпе 1 раз в 2 сек (кол-во раз)	35,4±4,2	36,2±4,6	0,2	> 0,05

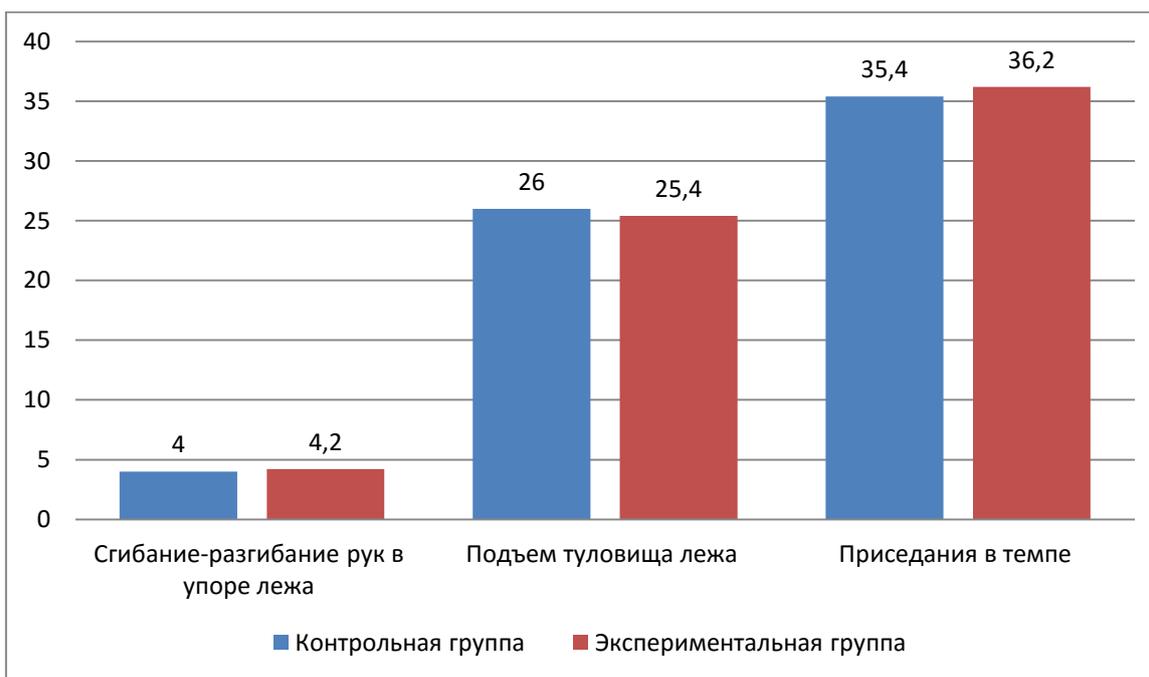


Рисунок 3 – Результаты предварительного тестирования участниц контрольной и экспериментальной групп

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 итогового тестирования участниц контрольной и экспериментальной групп

Контрольное упражнение	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	P
	$X \pm m$	$X \pm m$		
1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	$8,2 \pm 1,4$	$12,4 \pm 1,2$	1,5	$< 0,05$
2. Подъем туловища лежа (кол-во раз за 1 мин.)	$38,2 \pm 4,2$	$45,2 \pm 3,8$	1,1	$< 0,05$
3. Приседания в темпе 1 раз в 2 сек (кол-во раз)	$49,6 \pm 4,5$	$56,4 \pm 4,4$	1,2	$< 0,05$

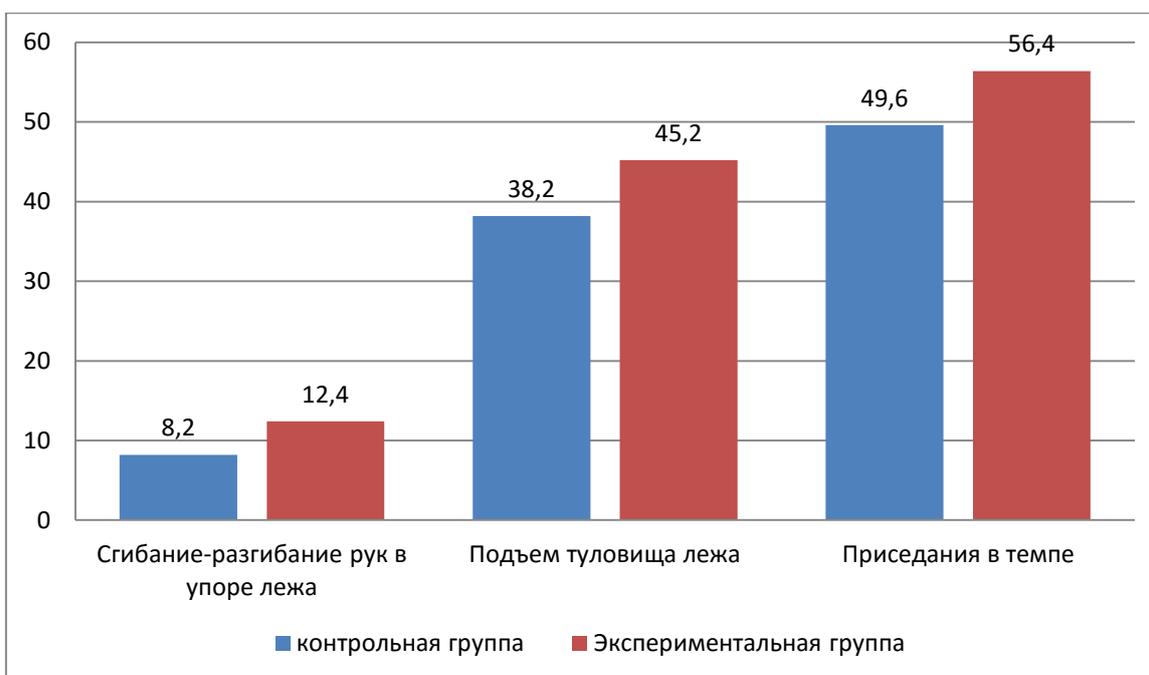


Рисунок 4 – Результаты итогового тестирования контрольной и экспериментальной групп

Из таблицы 4 мы видим, что 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, приседания в темпе 1 раз в 2 сек) 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.

Использование трекера в нашем исследовании оказалось очень действенным решением. 87,5% женщин отмечают, что им удалось наладить свой режим дня, стать более продуктивными, нормализовать физическую активность вне наших занятий. Ведением трекера заинтересовались даже те женщины, которые не участвовали в эксперименте. Также трекер послужил хорошим мотивационным средством в плане достижения конкретных целей.

Использование трекера было очень рациональным решением, так как испытуемые отмечают, что благодаря нему нормализовался их распорядок дня. Особенно это стало актуальным в период пандемии, так как его использование распределить их время с большей пользой для их физического, психологического и социального благополучия. Так что мы с уверенностью можем отметить, что трекер является неотъемлемой частью программы формирования здорового образа жизни.

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 микроцикла и приобретение навыков физкультурно – оздоровительной деятельности средствами фитнеса. Применение дневника здорового образа жизни являлось определяющим условием для сохранения и укрепления здоровья и мотивации на самосовершенствование здорового образа жизни.

Результаты экспериментального исследования позволяют нам сделать вывод, что применение одного из условий педагогического эксперимента, а именно использование дневника здоровья и трекеров привычек являлось определяющим условием для сохранения и укрепления здоровья и мотивации на совершенствование здорового образа жизни.

Выводы по второй главе

1. На формирующем этапе опытно-экспериментальной работы была реализована модель по формированию здорового образа жизни у женщин средствами фитнеса. Согласно модели, формирование здорового образа жизни осуществлялось через реализацию следующих организационно педагогических условий: 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.

2. Содержание модели здорового образа жизни составляют компоненты: информационный, физический, личностно – поведенческий, которые обеспечивают качество оздоровительной тренировки средствами фитнеса и определяют формирование мотивации на ведение здорового образа жизни. Комплекс средств фитнеса, направленных на формирование здорового образа жизни женщин, включал динамические и статические силовые упражнения, а так же пилатес-упражнения для укрепления основных мышечных групп; упражнения с элементами аэробики; гимнастические упражнения. Комплекс методов включал методы, направленные на приобретение знаний об аспектах ЗОЖ, о его компонентах, методы, направленные на освоение и совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей.

3. Проведенный педагогический эксперимент показал, что методика эффективна как для развития физических качеств женщин 40-45 лет, так и для 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.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Актуализация идеи здорового образа жизни явилась важной составляющей в проведении эксперимента. На основании накопленных теоретических и практических результатов отечественных и зарубежных специалистов в области педагогики, физиологии, медицины, психологии, физического воспитания нами был проведен целенаправленный поиск решения данной проблемы.

Общий анализ терминов «здоровьесберегающая среда», «здоровый образ жизни», «здоровье» позволил выявить сущность и содержание основного понятия исследования «формирование здорового образа жизни женщин средствами фитнеса». Мы его рассматриваем как систему организационных мер по повышению уровня физического, психологического и социального благополучия, как разработку, выявление и развитие воспитательных мотивов и интересов женщин с учетом принципа индивидуализации.

В современных условиях жизни интерес к фитнесу относительно высок. Физическая активность позволяет поддерживать красивую физическую форму, укреплять и поддерживать здоровье, обрести уверенность в себе и, таким образом, вести полноценный образ жизни, быть в гармонии с собой и окружающей средой. Эта ситуация в обществе характеризуется расширением ресурсов для повышения физической подготовленности, созданием новых фитнес-программ и технологий.

Обоснование теоретико-методологических подходов, конкретизация, уточнение основополагающих понятий исследования позволили нам разработать структурно-содержательную модель по формированию здорового образа жизни женщин средствами фитнеса, под которой мы понимаем структурированную систему знаний и рычагов ЗОЖ, включающую блоки: целевой, организационный, развивающий, процессуальный, результативный.

Целевой блок модели включает развитие физических и психоэмоциональных качеств женщин среднего возраста. Организационный блок раскрывает организационные формы, в процессе которых предполагается формирование здорового образа жизни средствами фитнеса. Развивающий блок состоит из организационно-педагогических условий формирования здорового образа жизни. К этим 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. Результативный блок содержит тестовые испытания для оценки физических качеств испытуемых.

Экспериментальная работа по реализации модели по формированию здорового образа жизни женщин средствами фитнеса проводилась на базе СОК «Газовик» п.Ургала (Башкирия). В исследовании приняли участие 16 женщин 40-45 лет, которые были разделены на две группы – экспериментальную и контрольную.

Эффективное решение задач формирования здорового образа жизни женщин среднего возраста предполагает комплексное использование следующих компонентов: приобретение знаний по вопросам здорового образа жизни и рационального питания; физкультурно – оздоровительная деятельность; ведение дневника самоконтроля.

Таким образом, цель исследования достигнута, поставленные задачи решены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеева, Н.В. Современные тренировочные комплексы для женщин [Текст] / Н.В. Алексеева. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005. - 158 с.
2. Амосов, Н. М. Сердце и физические упражнения [Текст] / Н. М. Амосов, И. В. Мурахов. – Киев : Здоровье, 1985. – 80 с.
3. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье [Текст]. – 3-е изд., перераб. и доп./ Н.М. Амосов. М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
4. Амосов, Н.М. Физическая активность и сердце [Текст] / Н.М.Амосов, Я.А.Бендет. – 2-е изд., перераб. и доп. - Киев: Здоров'я, 1984. – 232 с.
5. Белокопытова, Ж. А. Основы теории шейпинга [Текст] / Ж. А. Белокопытова – Киев : Научный мир, 2000. – 32 с.
6. Березин, И.П. Школа здоровья [Текст] / И. П. Березин, Ю.В.Дергачев – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 85 с.
7. Бин, А. Фитнес и питание: пер. с англ. [Текст] / А. Бин. –Москва : ФАИГ–ПРЕСС, 1999. – 412 с.
8. Буйнова, Н. Н. Фитнесс: мы выбираем успех! [Текст] / Н. Н. Буйнова. – Санкт-Петербург : ИК «Невский проспект», 2002. – 192 с.
9. Булич, Э. Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции [Текст] / Э. Г. Булич, И. В. Мурахов – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
10. Валиев, А. Олимпийский фитнес [Текст] / А. Валиев – Киев : Научный мир, 2003. –158 с.
11. Вейдер, Дж. Система строительства тела [Текст]/ Дж. Валиев – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 306 с.
12. Вретельник, Е. Н. Физиологическая оценка изменений сердечно-сосудистой системы в процессе адаптации к физическим нагрузкам у лиц различного пола и возраста [Текст] / Е. Н. Вретельник, Г. С. Козулица ;

- Актуальные проблемы человекознания в сфере образовательной деятельности. – Санкт-Петербург : ИК «Невский проспект», –2000. –231 с.
13. Годфри Девере. Йога [Текст] / Пер. с англ. Н. В. Бутовой. – Москва : Издательство трансперсонального института, 1997. –361 с.
14. Губа, В. П. Методические особенности занятий оздоровительной аэробикой у женщин [Текст] /В. П. Губа, Л. В. Королев // Аэробика, – Москва : Весна, 2001. – С. 2-5.
15. Давыдов, В. Ю. Новые фитнес-системы: учебное пособие [Текст] / В. Ю.Давыдов, А. И.Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 287 с.
16. Делавье, Ф. Анатомия силовых упражнений для женщин [Текст] / Фредерик Делавье .– Москва : Рипол-Классик, 2007. – 540 с. ISBN: 978-5-386-09512-3
17. Ивлиев, Б. К. Шейпинг – прогрессивное направление в физическом воспитании [Текст] / Б. К. Ивлиев //Медицина физическая культура на рубеже тысячелетий : сб. тез. междунар. конф. /Ассоц. специалистов кинезитерапии и спорт. медицины. – Москва, 2002. – С. 20-22.
18. Карпей, Э. Энциклопедия фитнеса. [Текст] / Элла Карпей – Москва : АТС, 2003. – 129 с.
19. Карпей, Э. Энциклопедия фитнеса [Текст] : пер. с англ. /Э. Карпей. – Москва : Фаир – Пресс, 2003. – 368 с.
20. Коломин, Л. З. Растягивайся, расслабляйся, худей! [Текст] / Л. З. Коломин // Калланетика для идеальной фигуры. – Санкт-Петербург : ИК «Невский проспект», 2003. – 160с.
21. Кремерек, У. Дж. Эндокринная система, спорт и двигательная активность [Текст] / У. Дж. Кремерек, А. Д.Рогол. – Киев : Олимпийская литература, 2008. – 600 с.
22. Круцевич, Т. Ю. Теория и методика физического воспитания в 2 т. Т 2. [Текст]/ Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 391 с.

23. Круцевич, Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта [Текст]: Т.2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
24. Крючек, Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий [Текст] / Е. С. Крючек // Учебно-методическое пособие. – Москва: Тера – Спорт : Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
25. Кук, Г. Спортивное тело в равновесии [Текст] / Греем Кук. – Нью-Йорк, 2005. – 210 с.
26. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / К. Купер: Пер. с англ. – 2е изд. доп., перераб. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
27. Лайуни, Р. Современные методы контроля силовых качеств спортсменов в процессе тренировки [Текст] / Шедли Лайуни Рида Бен. Киев : Наук. СВJT, 2002. – 182 с.
28. Лисицкая, Т.С. Аэробика. Теория и методика [Текст] /Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – Москва : Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.;
29. Лоуренс, Д. Аквааэробика. Упражнения в воде [Текст] / Д. Лоуренс: Пер. с англ. – Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 250 с.
30. 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. – Москва : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 304 с.: ил.
31. Менхин, Ю. В., Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Текст] / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на Дону : Фениш, 2002. – 384 с.
32. Мякиниченко, Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий [Текст] / под ред. М. П. Шестакова. – Москва : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

33. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений [Текст] / Л.Д. Назаренко. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 240 с.
34. Нестерева, Т. В. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике [Текст] / Т. В. Нестерева, Н. А. Овчинникова//Учебно-методическое пособие. – Киев : УГУФВС, 1998. – 33 с.
35. Панкратов, Е. Фитнес без границ [Текст] / Е. Панкратов – Москва : Физкультура и спорт, 1999. – 207 с.
36. Паффенбаргер, Р. С. Здоровый образ жизни [Текст] /Р. С. Паффенбаргер, Э.Ольсен: Пер. с англ. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
37. Петленко, В. П. Основы валеологии [Текст] / В.П. Петленко. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 350 с.
38. Пирогова, Е. А. Совершенствование физического состояния человека [Текст] / Е. А. Пирогова – Киев : Здоровье, 1989. – 168 с.
39. Пирогова, Е. А. Влияние физ.упражнений на работоспособность и здоровье человека [Текст] / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Стряпко – Киев : Здоровье, 1986. – 152 с.
40. Полукорд А. Фитнес/ А. Полукорд. –Москва : АСТ; Донецк : Ф64, 2006. – 174 с.
41. Понтелеева, Е. Особенности национального фитнеса [Текст] / Е. Понтелеева. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. –№3. С. 12-13
42. Робинсон, Л. Управление телом по методу Пилатеса [Текст] / Л. Робинсон, Г. Томсон; пер. с англ. П. А. Самсонов. – Москва : Попурри, – 2003. – 128 с.
43. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры [Текст] / В.Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2009 – 192 с.
44. Смирнов, Д. И. Фитнес для умных [Текст] / Дмитрий Смирнов. – 2е изд. – Москва : Эскимо 2011. – 464 с.

45. Солодков, А. С. Физиология человека [Текст]: учебное пособие / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Москва : Terra-Спорт : Олимпия Пресс, 2001. – 520 с., ил.
46. Спэрроу, Л. Практическая энциклопедия йоги [Текст] / Л. Спэрроу, П. Уолден – Москва : Эксмо, 2004. – 400 с.
47. Тихомирова, И. В. Живот без жиринки, не выходя из дома [Текст] / И. В. Тихомирова – Санкт-Петербург : ИК «Невский проспект», 2004. – 128 с.
48. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Текст]: учебное пособие / Н.В.Третьякова, Т.В.Андрюхина, Е.В.Кетрин; под общ. ред. Н.В.Третьяковой. – М.: Спорт, 2016. – 260 с.
49. Ферулева, Ю. П. Влияние занятий в фитнес клубе на соц. адаптацию молодежи [Текст] / Ю. П. Ферулева, Г. Н. Голубева // Теория и практика физической культуры. 2007. – №1. – С. 77.
50. Хартман, Ю. Современная силовая тренировка [Текст] /Ю. Хартман, Х. Тюнненман – Берлин: Шпортферлаг, 1988. – 336 с.
51. Хуббиев Ш.З., С.Ш. Намозова, Т.Л. Незнамова – Структура индивидуальной оздоровительной программы по физической культуре и технология ее разработки – Теория и практика физической культуры - 2015 – № 3, с. 27.
52. Яных, Е. А. Аквааэробика [Текст] / Е.А. Яных, В.А. Захарки . – Москва : АСТ, 2006. – 127 с.
53. Яных, Е.А. Аэробика дома [Текст] / Е. А. Яных, В. А.Захарки. – Москва : АСТ, 2006. – 175 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Анкета здорового образа жизни

1. Сколько времени вы посещаете тренировки?
А) менее 6 мес. Б) более 6 мес. В) более 12 мес.
2. Сколько раз в неделю у вас полноценные тренировки?
А) два Б) три-пять В) более пяти
3. Есть ли дополнительная физическая активность?
А) да Б) нет
4. Почему вы выбрали нашу группу?
5. Как вы оцениваете свое здоровье?
А) хорошее
Б) хорошее, но есть жаобы
В) другое
6. Что, по Вашему мнению, включает в себя ЗОЖ?
7. Соблюдаете ли Вы ЗОЖ?
А) да Б) нет
8. Что такое рациональное питание?
9. Нуждаетесь ли вы в дополнительной информации о ЗОЖ? Какой?

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Дневник

ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровье – не все
но все без здоровья ничто.

Сократ

Дата _____ день недели _____
Умойтесь прохладной водой/примите контрастный душ
Выпейте стакан воды
Сделайте утреннюю оздоровительную гимнастику
Отметьте продукты и напитки, которые Вы употребляли сегодня:

Наименование	Да:V Нет: X
Вода чистая	
Хлеб (цельнозерновой, отрубной, бездрожжевой, ржаной)	
Крупа (греча, овес, перловка, кукуруза, рис бурый, пшено)	
Макаронны твердых сортов (группа А, кол-во белка на 100 г не менее 11 г)	
Картофель (печеный, вареный «в мундире»)	
Овощи (любые)	
Фрукты (любые)	
Мясо (вареное, печеное)	
Птица (вареная, печеная)	
Рыба, морепродукты (вареные, печеные)	
Молочные продукты (нежирные - до 5 %), сыр (нежирные сорта)	
Яйца (не более 3-х в день)	
Семечки/орехи (30 грамм)	
Сладости/мучное (чем меньше, тем лучше, в идеале - исключить)	
Сладости с пользой (мед, горький шоколад, сухофрукты, мармелад).	
Чай/кофе/сок (натуральные, не пакетированные и растворимые)	

Сон	Крепкий	
	Нормальный	
	Прерывистый	
	Недосыпание	
	бессонница	
Состояние после сна	Чувство свежести	
	Обычное	
	Чувство вялости	
	Сонливость	
Аппетит	Хороший	
	Удовлетворительный	
	Пониженный	
	Отсутствует	
	Отвращение к еде	
Самочувствие	Хорошее	
	Обычное	
	Плохое	
	Недомогание	
Общая работоспособность	Хорошая	
	Пониженная	
	Быстрая утомляемость	
	Длительная усталость после работы	
Желание тренироваться	Большое	
	Обычное	
	Пониженное	
	Отсутствует	
Питание	Регулярное	
	Нерегулярное	
	Достаточное	
	Недостаточное	

