

**Министерство спорта Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
СПОРТА, МОЛОДЁЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)»**

Институт Туризма, Рекреации, Реабилитации и Фитнеса

Кафедра Методики Комплексных Форм Физической Культуры

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

на тему:

**«СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПОСЛЕРАБОЧЕГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ  
ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА ИНСТРУКТОРОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ФИТНЕСА»**

Направление 49.03.01 - "Физическая культура"

Исполнитель:

студент 4 курса профиля физическая культура очной формы обучения

Анохова Ксения Александровна

Научный руководитель:

преподаватель

Дудиева Наталья Валерьевна

Москва - 2017

# Актуальность работы

Актуальность темы данной работы обуславливается недостаточностью изученности проблемы послерабочего восстановления женщин первого зрелого возраста инструкторов оздоровительного фитнеса в физкультурно-оздоровительной деятельности.

В современном мире проблема послерабочего восстановления женщин инструкторов оздоровительного фитнеса так же важна, как и само занятие, проводимое инструктором для людей, занимающимся фитнесом. Правильное восстановление после физической активности оказывает большое влияние на результаты занятий инструктора в будущем. В связи с этим методы восстановления и снятия утомления у женщин инструкторов оздоровительного фитнеса приобретают первостепенное значение.

# Цель работы

Разработать комплекс упражнений, направленный на послерабочее восстановление женщин-инструкторов оздоровительного фитнеса и изучить его влияние на работоспособность и стрессоустойчивость.

# Поставленные задачи

- Разработка плана и определение этапов исследования.
- Определить уровень работоспособности и стрессоустойчивости женщин первого зрелого возраста инструкторов оздоровительного фитнеса после рабочей деятельности.
- Разработать комплекс, направленный на послерабочее восстановление женщин первого зрелого возраста, работающих инструкторами оздоровительного фитнеса.
- Исследовать влияние разработанного комплекса на работоспособность и стрессоустойчивость женщин-инструкторов оздоровительного фитнеса.

# Особенности методики занятий

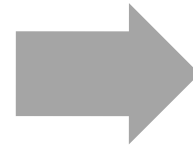
## Упражнения на дыхание

- Упражнения из вводного раздела



## Упражнения антистрессовой пластической гимнастики

- Подготовительные упражнения
- Упражнения из основного раздела
- Упражнения из заключительного раздела



## Дополнительные средства

- Использование сауны
- Ведение дневника самоконтроля

# Организация исследования

Исследование проводилось в три этапа:

1) Подготовительный этап.

Время проведения – сентябрь 2015 -сентябрь 2016 года.

2) Основной этап.

Время проведения октябрь 2016 года - февраль 2017 года.

3) Заключительный этап.

Время проведения март-апрель 2017 года.

Тесты	05.10.2016		t	p	15.02.2017		t	p
	КГ	ЭГ			КГ	ЭГ		
	$X \pm \delta$	$X \pm \delta$			$X \pm \delta$	$X \pm \delta$		
Оценка эмоциональных состояний	3,3±0,8	3,6±1,2	0,7	p≤0.05	3,8±0,6	5,5±0,6	6	p≥0.05
Оценка настроения	4,4±1,5	4,3±1,7	0,1	p≤0.05	4,4±1,1	6,6±1,1	4,1	p≥0.05
Оценка астенического состояния	3,8±1,8	5,5±1,4	1,8	p≤0.05	4,3±0,5	8±0,8	11,5	p≥0.05
Самооценка эмоциональных состояний	20,3±2,7	21,1±3,4	0,7	p≤0.05	20,1±1,9	27±1,6	8	p≥0.05
Гарвардский степ-тест	66,5±2,9	67±2,6	0,1	p≤0.05	68,3±2,1	90,4±4,2	13,8	p≥0.05
Частота сердечных сокращений	90,9±5,9	92,1±6,7	0	p≤0.05	82,1±6,3	70,4±6,6	3,4	p≥0.05
Артериальное давление (систолическое)	123,3±4,3	125,8±5,3	1,1	p≤0.05	122,9±6,3	107,1±3,5	6,7	p≥0.05
Артериальное давление (диастолическое)	83,2±4,9	85,6±5,9	0,9	p≤0.05	85,6±4,9	75±5,7	4,4	p≥0.05

# Тестирование психических состояний

Тесты	КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА		t	p
	до эксперимента	после эксперимента		
	$X \pm \delta$	$X \pm \delta$		
Оценка эмоциональных состояний	3,3±0,8	3,8±0,6	3	$p \geq 0.05$
Оценка настроения	4,4±1,5	4,4±1,1	0	$p \leq 0.05$
Оценка астенического состояния	3,8±1,8	4,3±0,5	0,7	$p \leq 0.05$
Самооценка эмоциональных состояний	20,3±2,7	20,1±1,9	0,1	$p \leq 0.05$

Тесты	ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА		t	p
	до эксперимента	после эксперимента		
	$X \pm \delta$	$X \pm \delta$		
Оценка эмоциональных состояний	3,6±1,2	5,5±0,6	7,1	$p \geq 0,05$
Оценка настроения	4,3±1,7	6,6±1,1	3,8	$p \geq 0,05$
Оценка астенического состояния	5,5±1,4	8±0,8	4,4	$p \geq 0,05$
Самооценка эмоциональных состояний	21,1±3,4	27±1,6	7,7	$p \geq 0,05$

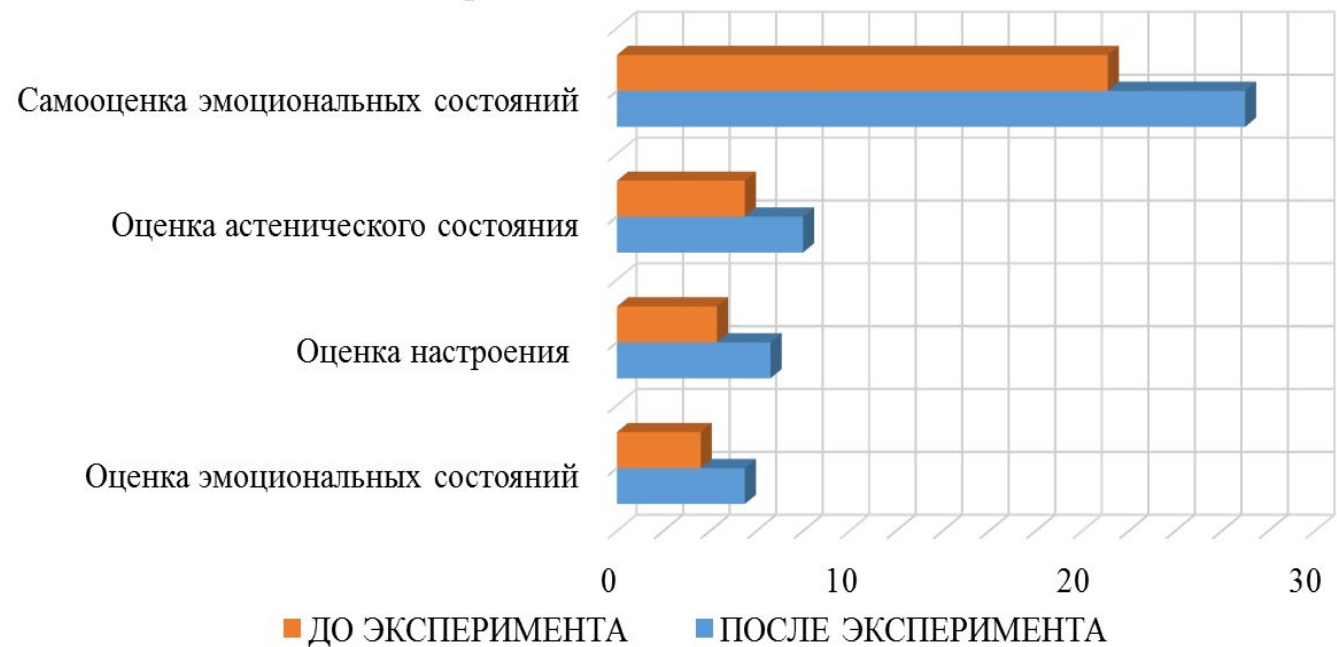


### Тестирование психических состояний



КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА

### Тестирование психических состояний



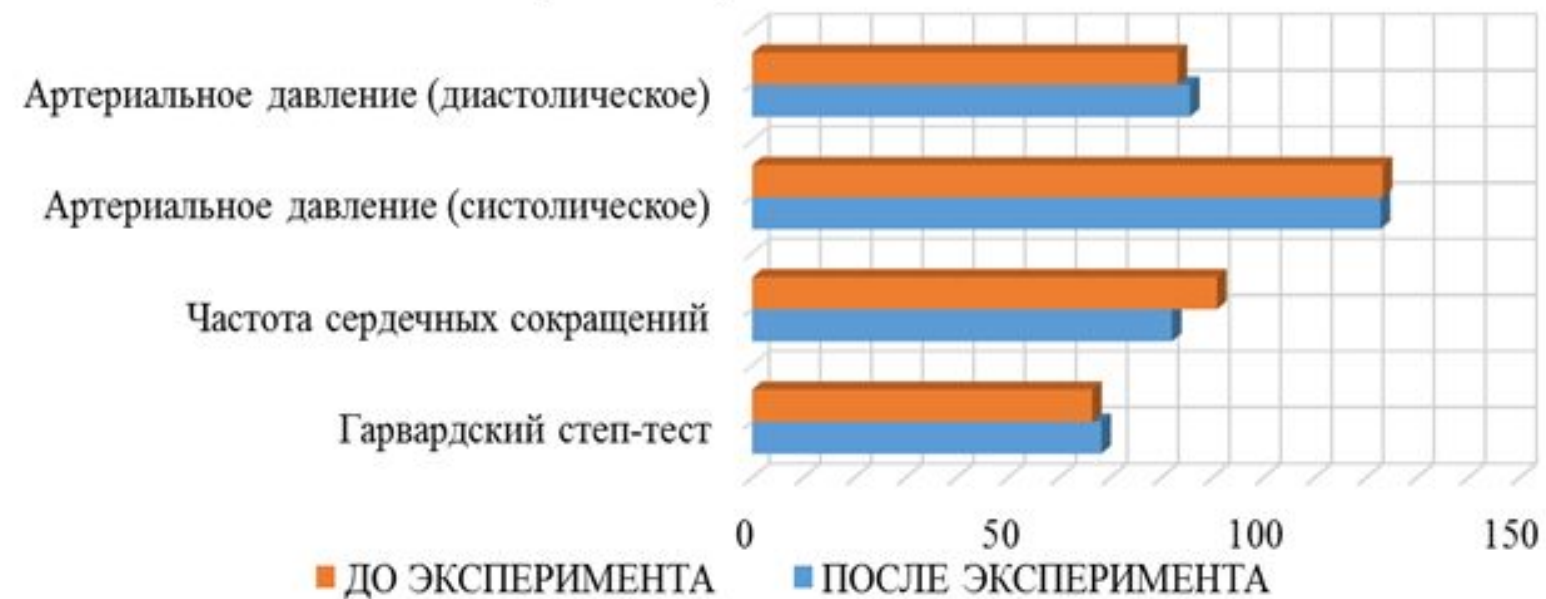
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА

# Тестирование физических состояний

Тесты	КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА		t	p
	до эксперимента	после эксперимента		
	$X \pm \delta$	$X \pm \delta$		
Гарвардский степ-тест	66,5±2,9	68,3±2,1	1,8	$p \leq 0.05$
Частота сердечных сокращений	90,9±5,9	82,1±6,3	3,1	$p \geq 0.05$
Артериальное давление (систолическое)	123,3±4,3	122,9±6,3	0,1	$p \leq 0.05$
Артериальное давление (диастолическое)	83,2±4,9	85,6±4,9	1,3	$p \leq 0.05$

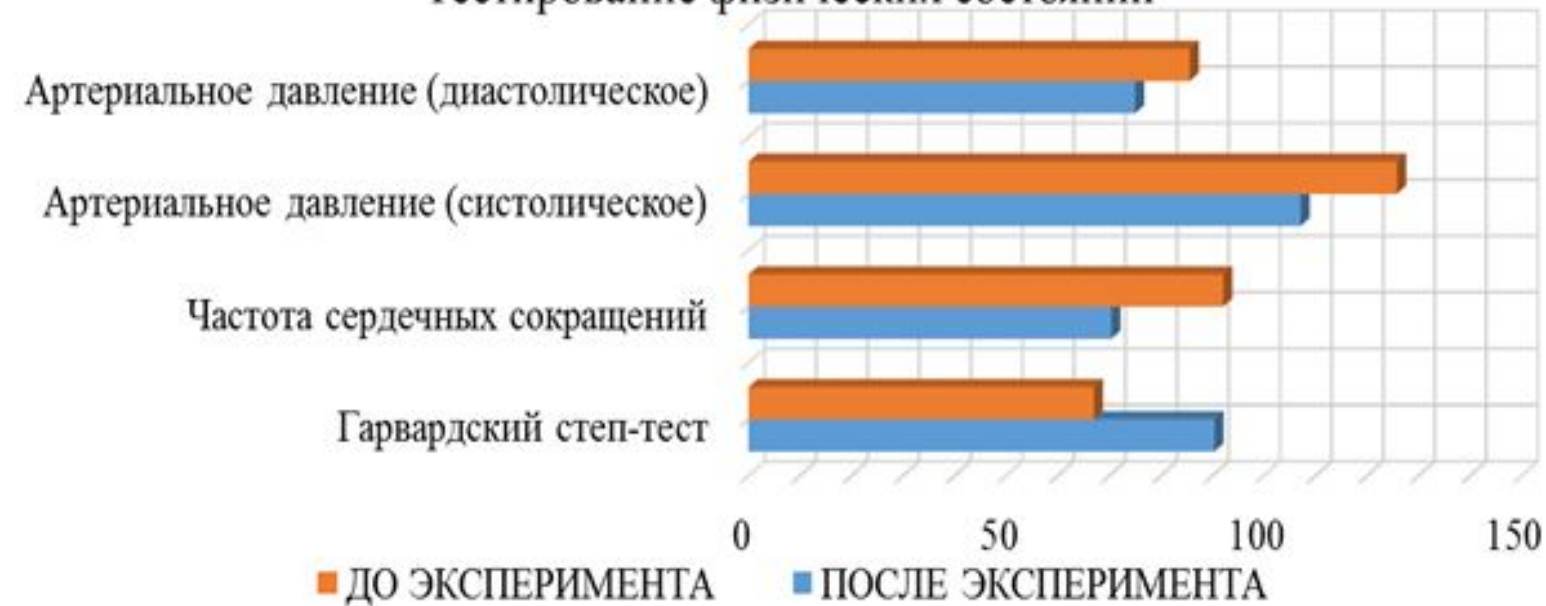
Тесты	ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА		t	p
	до эксперимента	после эксперимента		
	$X \pm \delta$	$X \pm \delta$		
Гарвардский степ-тест	67±2,6	90,4±4,2	13,8	$p \geq 0,05$
Частота сердечных сокращений	92,1±6,7	70,4±6,6	4,9	$p \geq 0,05$
Артериальное давление (систолическое)	125,8±5,3	107,1±3,5	8,1	$p \geq 0,05$
Артериальное давление (диастолическое)	85,6±5,9	75±5,7	5	$p \geq 0,05$

### Тестирование физических состояний



КОНТРОЛЬНАЯ  
ГРУППА

### Тестирование физических состояний



ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ  
ГРУППА

# Выводы

1. На основе анализа научно-методической литературы, можно сделать вывод о том, что проблема послерабочего восстановления женщин первого зрелого возраста инструкторов оздоровительного фитнеса недостаточно изучена.
2. Была разработана программа послерабочего восстановления женщин первого зрелого возраста инструкторов оздоровительного фитнеса, включающая в себя комплекс антистрессовой пластической гимнастики с элементами дыхательной гимнастики, а также использование сауны и предоставление готового дневника самоконтроля.

3. В ходе проведенного исследования, мы выяснили, что в экспериментальной группе после внедрения разработанной программы социально-психологические показатели в среднем повысились на 25%, показатели работоспособности повысились в среднем на 21%, а также значительное снижение уровня сердечно-сосудистых сокращений и артериального давления (систолического и диастолического) в среднем на 14%. В целом можно сделать вывод, что разработанная программа положительно влияет на занимающихся ускоренным послерабочим восстановлением.

4. На основании проведенного научного исследования были разработаны практические рекомендации для женщин первого зрелого возраста инструкторов, занимающихся оздоровительным фитнесом. Инструкторы вводят разработанную программу в свою еженедельную деятельность.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**