Влияние танцевального фитнеса с элементами зумбы на физическое состояние женщин 55-75 лет имеющих гипертоническую болезнь 1-й степени

Студент гр. 53 Кислицын Олег Анатольевич
Руководитель докт. мед. наук; проф. И.В. Муратов

Объектом исследования

Объектом исследования является педагогический процесс занятий танцевальным фитнесом с элементами Зумбы, направленный на оздоровительно-коррекционную работу с лицами старшего возраста, имеющими гипертоническую болезнь 1-й степени

Предметом исследования

- методика специальных физических упражнений с элементами Зумбы для улучшения функциональных качеств и самочувствия больных гипертонией.

Гипотеза исследования

- **Мы предлагаем, что занятия танцевальным фитнесом с элементами Зумбы, проводимые с учетом психолого-возрастных, анатомо-физиологических особенностей и степенью тяжести заболевания лиц с гипертонией, окажут положительное влияние на их функциональное состояние и**

Практическая значимость

- Практическая значимость работы заключается в том, что полученные положительные результаты позволят рекомендовать применение разработанной методики, направленной на оздоровление больных гипертонией в практику адаптивного физического воспитания

Целью исследования

является теоритическое и практическое обоснование вопроса целесообразности применения танцевального фитнеса с элементами Зумбы, направленных на улучшение функциональных показателей и самочувствия больных гипертонией.

Задачи исследования

- 1. **разработать и апробировать методику проведения танцевального фитнеса с элементами Зумбы для оздоровления и улучшения самочуствия лиц старшего возраста с гипертонической болезнью**

Задачи исследования

2. Оценить эффективность разработанной комплексной методики
3. Разработать практические рекомендации для

Методы исследования

- анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
- физиометрия;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Этапы исследования

- **I этап - был посвящен анализу научно-методической литературы по проблеме исследования и сбор предварительной информации по проблеме влияния фитнес технологий на функциональное состояние больных гипертонией.**

- **В процессе теоретических исследований формировалась гипотеза исследования, определялись цели и задачи, объект и предмет исследования.**

- **Подготовка и организация эксперимента на базе МАУ «Хабаровск спортивный»**

Подготовка и организация эксперимента на базе МАУ «Хабаровск спортивный»

- **II – этап – разработка экспериментальной методики проведения кардиотренировок с элементами Зумбы для лиц старше 50 лет с гипертонией 1-й степени**

- **III – этап – апробация экспериментальной методики**

- **IV – этап – завершение педагогического эксперимента, оценка эффективности методики кардиотренировки с элементами Зумба**

- **обработка и оформление полученных результатов с использованием методов математической статистики. Формулировка основных теоретических выводов по проблеме исследования и разработка практических рекомендаций.**

Сравнительный анализ показателей функционального состояния здоровья в контрольной и экспериментальной группах до эксперимента не имел статистически достоверных различий (p>0,05)

тесты	К до X±m	Э до X±m	t p	P
ЧСС (у/мин.)	73±2,3	75±2,3	0,6	>0,05
ЧД (д/мин.)	17,9±0,8	17,5±0,9	0,4	>0,05
САД (мм. рт.ст.)	132,6±18,7	131,4±16,9	1,6	>0,05
ДАД (мм. рт.ст.)	84,5±16,1	83,8±15,02	1	>0,05
Средний возраст (лет)	63,9±8,4	62,9±7,4	1,6	>0,05

Таблица 2 – Показатели физического состояния контрольной группы в ходе эксперимента

тесты	M±m		t	%	P
	До	после			
ЧСС (у/мин.)	73±2,3	72±2,5	1,4		>0,05
ЧД (д/мин.)	17,9±0,8	16,7±0,7	0,8		>0,05
САД (мм. рт.ст.)	132,6 ±18,7	131,1±17,2	2,25		<0,05
ДАД (мм. рт.ст.)	84,5±16,1	82,6±17,2	4,2		<0,05

Таблица 3 - Показатели физического состояния экспериментальной группы в ходе эксперимента

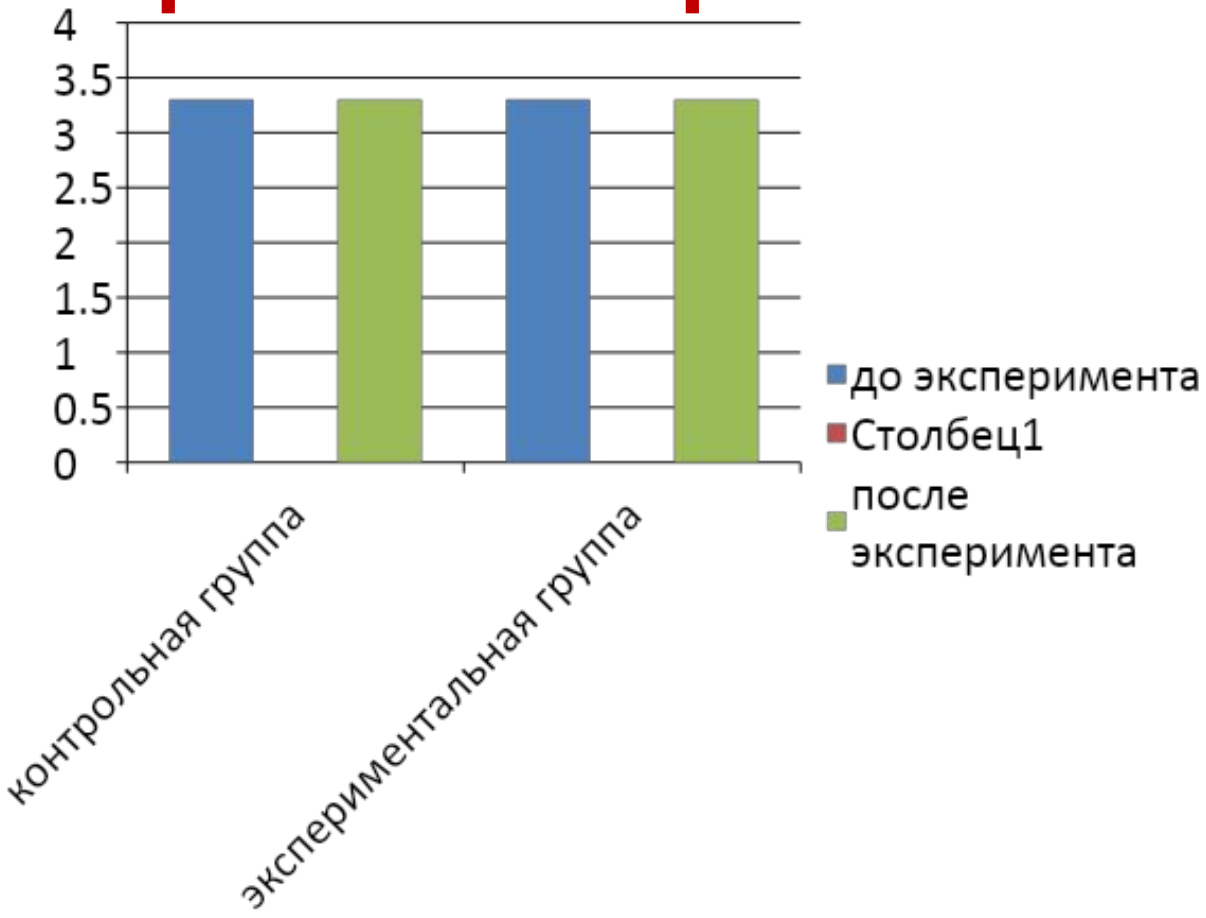
экспериментальной группе произошли достоверные изменения функционального состояния по таким тестам, как ЧСС и ЧД

тесты	M±m		t	%	p
	До	после			
ЧСС (у/мин.)	75±2,3	69±2,4	1,4		>0,05
ЧД (д/мин.)	17,5±0,9	15,3±0,8	0,8		>0,05
САД (мм. рт.ст.)	131,4±16,9	129,8±15,2	2,25		<0,05
ДАД (мм. рт.ст.)	83,8±15,02	80,5±16,6	4,2		<0,05

Таблица 4 – Сравнительная характеристика показателей физического состояния занимающихся в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента

тесты	M±m		t	%	P
	КГ(n10)	ЭГ(n10)			
ЧСС (у/мин.)	72±2,5	69±2,4			>0,05
ЧД (д/мин.)	16,7±0,7	15,3±0,8			>0,05
САД (мм.рт.ст.)	131,1±17,2	129,8±15,2			<0,05
ДАД (мм.рт.ст.)	82,6±17,2	80,5±16,6			<0,05

Изменение показателей общей успеваемости занимающихся за время эксперимента



Заключение

- 1. На основе анализа научно-методической литературы установлено, что в настоящее время недостаточно разработано комплексных методик коррекции и развития координационных способностей у детей 9-10 лет с умеренной степенью умственной отсталости.
- 2. Нами была разработана и апробирована комплексная методика коррекции и развития координационных способностей у детей 9-10 лет с умеренной степенью умственной отсталости на основе использования игрового тренинга, состоящий из блоков игр

3. Проведенный эксперимент показал эффективность разработанной комплексной методики коррекции и развития координационных способностей у детей 9-10 лет с умеренной степенью умственной отсталости.

4. В результате воздействия разработанной нами методики у детей 9-10 лет с умеренной степенью умственной отсталости экспериментальной группы, практически во всех изучаемых показателях произошли статически достоверные изменения. Результаты эксперимента подтверждены методами математической статистики.

Благодарю Вас за внимание!