

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Кафедра педагогики

Вербина Алёна Владимировна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: «Формирование культуры здоровьесбережения у женщин в системе
дополнительного образования»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного работника
образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой педагогики
доктор педагогических наук,
профессор Адольф В.А.

(дата, подпись)

Руководитель магистерской
программы доктор
педагогических наук,
профессор Адольф В.А.

(дата, подпись)

Научный руководитель
доктор педагогических наук,
профессор Адольф В.А.

(дата, подпись)

Обучающийся Вербина А.В.

(дата, подпись)

Красноярск, 2024

Реферат

Магистерская диссертация «Формирование культуры здоровьесбережения» содержит 85 страниц текстового документа, 55 использованных источника, 2 таблицы, 5 приложений.

Объект исследования: система дополнительного образования.

Предмет исследования: условия формирования культуры здоровьесбережения у женщин в системе дополнительного образования.

Цель исследования: выявить, обосновать и реализовать условия формирования культуры здоровьесбережения женщин в системе дополнительного образования.

Научная новизна исследования формирования культуры здоровьесбережения у женщин в системе дополнительного образования может быть связана с различными аспектами этого процесса, которые ранее не были изучены или которые требуют дальнейшего исследования. Это может помочь разработать более эффективные программы формирования культуры здоровьесбережения у женщин и улучшить их здоровье и благополучие.

Теоретическая значимость исследования формирования культуры здоровьесбережения у женщин в системе дополнительного образования заключается в расширении научных знаний и разработке новых подходов к формированию культуры здоровьесбережения, что может привести к улучшению здоровья и благополучия женщин.

Практическая значимость исследования формирования культуры здоровьесбережения у женщин в системе дополнительного образования заключается в возможности применения полученных результатов для улучшения здоровья и качества жизни женщин, снижения затрат на лечение и профилактики заболеваний, а также для разработки эффективных программ и методик в данной области.

Опытно-экспериментальная база: Исследование проводилось в период с 11.03.2024 г. по 31.05.2024 г. в спортивном зале Красноярской ГЭС и студии йоги «Взлетай», в г. Дивногорске. Участники исследования - женщины, занимающиеся фитнесом.

Обоснованность и достоверность полученных результатов исследования: в рамках апробации были организованы и проведены занятия по формированию культуры здоровьесбережения для группы женщин, участвующих в исследовании. Занятия включали в себя теоретические и практические компоненты, направленные на повышение осведомленности о здоровом образе жизни, развитие навыков самоконтроля и самоуправления, а также формирование позитивного отношения к здоровью.

Достоверность полученных результатов обеспечивается использованием нескольких методов исследования, а также проверкой их на надежность и валидность.

Report

The Master's thesis "Formation of a health-saving culture" contains 85 pages of a text document, 55 sources used, 2 tables, 5 appendices.

Object of research: the system of additional education.

Subject of the study: formation of a health-saving culture in women in the system of additional education.

The purpose of the study: to identify, justify and implement the conditions for the formation of a culture of women's health in the system of additional education.

The scientific novelty of the study of the formation of a culture of health preservation in women in the system of additional education may be related to various aspects of this process that have not been previously studied or that require further research. This can help develop more effective programs to foster a culture of health-saving behavior in women and improve their health and well-being.

The theoretical significance of the study of the formation of a health-saving culture among women in the system of additional education is to expand scientific knowledge and develop new approaches to the formation of a health-saving culture, which can lead to an improvement in women's health and well-being.

The practical significance of the study of the formation of a culture of health preservation among women in the system of additional education lies in the possibility of applying the results obtained to improve the health and quality of life of women, reduce the cost of treatment and prevention of diseases, as well as to develop effective programs and methods in this area.

Experimental base: The study was conducted in the period from 11.03.2024 g. by 12.05.2024 g. in the sports hall of the Krasnoyarsk hydroelectric power station and the yoga studio "Vzletay", in Divnogorsk. The study participants are women engaged in fitness.

Validity and reliability of the results of the study: as part of the testing, classes on the formation of a health-saving culture were organized and conducted for a group of women participating in the study. The classes included theoretical and practical components aimed at raising awareness about a healthy lifestyle, developing self-control and self-management skills, as well as forming a positive attitude to human health.

The reliability of the results obtained is ensured by using several research methods, as well as checking them for reliability and validity of the results.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ У ЖЕНЩИН В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	9
1.1 Понятие и сущность культуры здоровьесбережения.....	9
1.2. Роль дополнительного образования в формировании культуры здоровьесбережения у женщин.....	16
1.3. Основные подходы к формированию культуры здоровьесбережения у женщин в системе дополнительного образования.....	26
1.4. Фитнес, как элемент дополнительного образования при формировании культуры здоровьесбережения у женщин.....	32
Выводы по главе 1.....	44
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ У ЖЕНЩИН В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	46
2.1. Методы исследования и диагностический инструментарий.....	46
2.2. Организация исследования.....	51
2.3. Методические рекомендации по формированию культуры здоровьесбережения у женщин в системе дополнительного образования.....	58
Выводы по главе 2.....	64
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	66
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	68
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	76

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В современном обществе сохранение и укрепление здоровья становится всё более актуальной задачей. Особенно это касается женщин, которые несут на себе огромную ответственность за семью, работу и личное благополучие. В условиях быстрого темпа жизни и постоянного стресса сохранение здоровья и поддержание активного образа жизни становятся ключевыми факторами для обеспечения качества жизни. [2, 7].

Значительное число женщин занято в сферах деятельности, характеризующихся пониженной двигательной активностью при достаточно высоком уровне профессиональной ответственности. Уменьшение двигательной активности этой группы женщин связано с началом ряда физиологических перестроек. Начинают снижаться возможности многих систем организма, одновременно происходят социальные изменения в жизни, зачастую приводящие к росту эмоциональной напряженности. Отсюда повышенное внимание к проблеме улучшения качества жизни и здоровья [4,11].

Часто при разработке вопроса о формировании культуры здоровьесбережения у женщинами не учитывается их активность в профессиональном плане, не принимается во внимание характер трудовой деятельности, а также целый ряд других важных факторов, требующих учета при построении занятий. По мнению специалистов это является следствием отсутствия универсальной системы оздоровления для конкретного контингента населения [6, 18].

Все большую остроту решение этого вопроса приобретает в отношении женщин, как наиболее активной в трудовом и социальном плане группы населения, особенностью которой являются достижение профессионального статуса. [8].

В этих условиях перспективным направлением формирования культуры здоровьесбережения, позволяющим учитывать совокупность объективных факторов, влияющих на работоспособность, психическое и функциональное состояние женщин, специалисты видят дополнительное образование [8, 14, 26].

Оно предоставляет женщинам возможность получить новые знания и навыки, необходимые для поддержания здоровья и активного долголетия. В рамках данной системы реализуются различные программы и проекты, направленные на формирование осознанного отношения к здоровью, развитие физической культуры и здорового образа жизни [26, 29].

Таким образом, в настоящее время в теории и методике здоровьесберегающей культуры сформировалось противоречие между требованиями к работоспособности, физической подготовленности, психическому и функциональному состоянию систем организма, морфофункциональному развитию и социальной активности женщин и их реально низким уровнем по причине недостаточной разработанности эффективной модели формирования культуры здоровьесбережения у женщин возрастной группы с учетом гендерного подхода и характера их профессиональной деятельности.

Выявленное противоречие позволило сформулировать актуальную проблему исследования: каким образом система дополнительного образования может служить продуктивной площадкой для формирования культуры здоровьесбережения женщин.

Объект исследования - система дополнительного образования.

Предмет исследования - условия формирования культуры здоровьесбережения у женщин в системе дополнительного образования.

Цель исследования - выявить, обосновать и реализовать условия формирования культуры здоровьесбережения женщин в системе дополнительного образования.

Гипотеза исследования: формирование культуры здоровьесбережения у женщин в системе дополнительного образования будет способствовать улучшению их индивидуального и общественного здоровья, если будут обоснованы, выявлены и реализованы следующие условия:

1) женщины, будут более осознанно относиться к своему физическому и психическому здоровью, что приведёт к улучшению их общего состояния и снижению заболеваемости;

2) повышение уровня знаний и навыков в области здоровьесбережения позволит женщинам принимать более эффективные меры по предотвращению заболеваний и поддержанию здорового образа жизни;

3) формирование культуры здоровьесбережения будет способствовать улучшению социального благополучия женщин, они получат возможность обмениваться опытом и поддерживать друг друга в стремлении к здоровому образу жизни;

4) результаты исследования могут быть использованы в системе дополнительного образования для разработки и внедрения программ формирования культуры здоровьесбережения у женщин.

Задачи исследования:

1) Изучить теоретические основы здоровьесбережения и формирования культуры здорового образа жизни.

2) Проанализировать особенности системы дополнительного образования и её роль в формировании культуры здоровьесбережения.

3) Обосновать, выявить и реализовать условия формирования культуры здоровьесбережения у женщин в системе дополнительного образования.

4) Оценить эффективность предложенных условий формирования культуры здоровьесбережения у женщин в системе дополнительного образования.

В процессе диссертационного исследования использовались методы исследования: анкетирование, тестирование, беседа, наблюдение, анализ

продуктов деятельности, проективные методики, опрос экспертов и анализ статистических данных

На I этапе сентябрь 2023 - март 2024 исследовались теоретические основания проблемы. Выявлялись ряд закономерностей, обуславливающие условия формирования культуры здоровьесбережения у женщин в системе дополнительного образования. Велась работа по осмыслению понятия «культура здоровьесбережения», «дополнительное образование и его роль в формировании культуры здоровьесбережения у женщин», по выявлению взаимосвязи понятий «дополнительное образование», «фитнес», «культура здоровьесбережения у женщин».

На II этапе март 2024 - июнь 2024 осуществлялось моделирование процесса формирования культуры здоровьесбережения у женщин в системе дополнительного образования. Создавались необходимые условия и организовывался процесс формирования культуры здоровьесбережения у женщин в системе дополнительного образования, а именно занимающихся фитнесом.

На III этапе июнь 2024 - ноябрь 2024 завершался эксперимент, исследовалась эффективность опытно-экспериментальной работы, выявлялись условия повышения ее эффективности. Обобщались результаты исследований и формулировались соответствующие выводы.

Научная новизна исследования формирования культуры здоровьесбережения у женщин в системе дополнительного образования может быть связана с различными аспектами этого процесса, которые ранее не были изучены или которые требуют дальнейшего исследования. Это может помочь разработать более эффективные программы формирования культуры здоровьесбережения у женщин и улучшить их здоровье и благополучие.

Теоретическая значимость исследования формирования культуры здоровьесбережения у женщин в системе дополнительного образования

заключается в расширении научных знаний и разработке новых подходов к формированию культуры здоровьесбережения, что может привести к улучшению здоровья и благополучия женщин.

Практическая значимость исследования формирования культуры здоровьесбережения у женщин в системе дополнительного образования заключается в возможности применения полученных результатов для улучшения здоровья и качества жизни женщин, снижения затрат на лечение и профилактики заболеваний, а также для разработки эффективных программ и методик в данной области.

Опытно-экспериментальная база: Исследование проводилось в период с 11.03.2024 г. по 31.05.2024 г. в спортивном зале Красноярской ГЭС и студии йоги “Взлетай”, в г. Дивногорске. Участники исследования - женщинами занимающимися фитнесом.

Обоснованность и достоверность полученных результатов исследования формирования культуры здоровьесбережения у женщин в системе дополнительного образования обеспечивается комплексным подходом, включающим методологическую обоснованность, эмпирическую обоснованность, практическую обоснованность, критическую оценку и другие факторы.

Обоснованность и достоверность полученных результатов исследования: в рамках апробации были организованы и проведены занятия по формированию культуры здоровьесбережения для группы женщин, участвующих в исследовании. Занятия включали в себя теоретические и практические компоненты, направленные на повышение осведомленности о здоровом образе жизни, развитие навыков самоконтроля и самоуправления, а также формирование позитивного отношения к здоровью.

Достоверность полученных результатов обеспечивается использованием нескольких методов исследования, а также проверкой их на надежность и валидность. Кроме того, для анализа данных использовались

статистические методы, позволяющие оценить значимость полученных различий.

В целом, результаты исследования подтверждают эффективность разработанной методики формирования культуры здоровьесбережения у женщин в системе дополнительного образования. Однако для более точных выводов необходимо провести дополнительные исследования с большим количеством участников и более длительным периодом наблюдения.

Структура диссертации состоит из введения, двух глав, семи параграфов, заключения, списка использованных источников, пяти приложений, 85 страниц.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ У ЖЕНЩИН В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

1.1 Понятие и сущность культуры здоровьесбережения.

Культура здоровьесбережения — это система ценностей, знаний, навыков и умений, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья. Она включает в себя не только заботу о физическом здоровье, но и о психологическом, социальном и духовном благополучии [1, 4, 6, 20].

Культура здоровьесбережения предполагает осознанное отношение к своему здоровью, умение распознавать и предотвращать риски для здоровья, а также стремление к здоровому образу жизни.

Она включает в себя следующие аспекты:

1. Физическое здоровье: поддержание физической активности, правильное питание, соблюдение режима сна и отдыха, профилактика заболеваний.

2. Психологическое здоровье: управление стрессом, развитие навыков саморегуляции, поддержание эмоционального равновесия.

3. Социальное здоровье: умение строить здоровые отношения с окружающими, развитие навыков коммуникации, участие в общественной жизни.

4. Духовное здоровье: развитие нравственных ценностей, поиск смысла жизни, развитие духовных практик.

Формирование культуры здоровьесбережения начинается с раннего возраста и продолжается на протяжении всей жизни. Оно включает в себя как индивидуальные усилия каждого человека, так и коллективные действия общества в целом [18, 47, 61, 20].

Формирование культуры здоровьесбережения у женщин является важной задачей, которая требует внимания и усилий со стороны общества,

медицинских учреждений, образовательных организаций и самих женщин. Вот несколько причин, почему это важно:

Здоровье женщин — это основа здоровья будущих поколений. Забота о собственном здоровье позволяет женщинам вести активный образ жизни, полноценно выполнять свои социальные и семейные функции, а также успешно реализовываться в профессиональной сфере.[42, 53]

Профилактика заболеваний. Формирование культуры здоровьесбережения помогает женщинам осознавать важность профилактики заболеваний.

Профилактика заболеваний в рамках формирования культуры здоровьесбережения у женщин включает в себя комплекс мероприятий, направленных на предотвращение возникновения, раннего выявления и успешного лечения различных заболеваний и поддержание общего здоровья. Эти меры включают в себя регулярные медицинские осмотры, соблюдение здорового образа жизни, правильное питание, физическую активность, отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя), принятие профилактических препаратов (например, витаминов), регулярные упражнения для укрепления здоровья, а также своевременное лечение различных заболеваний и отклонений в состоянии здоровья. Соблюдение всех этих мер поможет женщинам сохранить свое физическое и психическое здоровье на длительный срок. [35, 19].

Психологическое здоровье. Психологическое здоровье играет ключевую роль в общем благополучии человека. Это состояние включает в себя эмоциональную устойчивость, психологическое равновесие, психическое благополучие, уверенность в себе и другие важные аспекты психического функционирования. Особенно важно поддерживать психологическое здоровье у женщин, так как они часто испытывают большие нагрузки как на работе, так и в семье.

Формирование культуры здоровьесбережения у женщин предполагает создание условий для поддержания психологического здоровья и развития психологических ресурсов. Одним из ключевых моментов здесь является осознание своих эмоций и умение эффективно справляться с негативными переживаниями. Важно научиться не подавлять свои чувства, а обращаться к ним с пониманием и состраданием.[21, 38, 50]

Для поддержания психологического здоровья женщинам также необходимо уделять время самопознанию и саморазвитию. Важно знать свои сильные и слабые стороны, уметь ставить границы в отношениях с окружающими, уметь эффективно решать конфликты и оставаться позитивно настроенными даже в сложных жизненных ситуациях. Помимо этого, необходимо уделять внимание своим целям и мечтам, стремиться к их достижению и не останавливаться на достигнутом. [15, 4, 12]

Особое внимание в формировании культуры здоровьесбережения у женщин также следует уделить общению и поддержке со стороны окружающих. Женщины часто чувствуют себя одинокими и оставленными, поэтому очень важно создавать условия для общения, разделения переживаний и взаимной поддержки. Умение выслушать и быть поддержкой для других женщин – это не только акт сострадания, но и способ развития собственной эмпатии и эмоциональной отзывчивости.

Репродуктивное здоровье. Репродуктивное здоровье - это состояние физического, психического и социального благополучия в области репродукции, что включает в себя возможность безопасного и здорового материнства, доступ к информации и услугам по планированию семьи, а также право на принятие информированных решений о своем репродуктивном здоровье. Это также означает отсутствие стигматизации, дискриминации и насилия в области сексуального и репродуктивного здоровья.

Формирование культуры здоровьесбережения у женщин играет важную роль в обеспечении их репродуктивного здоровья. Здоровьесберегающие практики, основанные на принципах предотвращения заболеваний, поддержания физической активности, здорового питания и отказа от вредных привычек, способствуют улучшению показателей здоровья женщин и их возможности родить здорового потомка [31, 22].

Одним из важных аспектов сохранения репродуктивного здоровья является доступ к информации о методах контрацепции и планирования семьи. Образование женщин о различных методах планирования беременности помогает им принимать осознанные решения о своем репродуктивном здоровье и избегать нежелательных беременностей, что в свою очередь снижает риск осложнений для здоровья матери и ребенка.

Помимо этого, культура здоровьесбережения у женщин включает в себя исключение насилия в отношениях, поддержку психического благополучия и уважение к их правам на принятие решений о репродуктивном здоровье. Особое внимание следует уделять борьбе с дискриминацией на основе пола, возраста, сексуальной ориентации и других факторов, которые могут ограничивать доступ женщин к услугам по репродуктивному здоровью.

Социальная ответственность. Социальная ответственность играет значительную роль в формировании культуры здоровьесбережения у женщин. Это понятие означает осознание своей роли в обществе и стремление принимать участие в решении важных проблем, в том числе и в области здоровья. Ответственность перед обществом и самим собой включает в себя уважение к собственному здоровью и заботу о нем, а также распространение этой заботы на окружающих [34, 55].

Женщины, как носители семейных ценностей и воспитательницы будущих поколений, имеют особую ответственность за свое здоровье. Важно формировать культуру здоровьесбережения у женщин, уделяя особое

внимание профилактике заболеваний, поддержанию физической активности, здоровому питанию и психологическому благополучию. Здоровая и счастливая женщина – залог здоровья и благополучия всей семьи.

Одним из важных аспектов социальной ответственности в формировании культуры здоровьесбережения у женщин является поддержка и содействие общественных и государственных организаций. Различные программы и мероприятия, направленные на повышение осведомленности женщин о вопросах здоровья и способах его поддержания, играют важную роль в этом процессе. Например, проведение лекций, консультаций, мастер-классов по здоровому образу жизни, спорту, правильному питанию может помочь женщинам осознать важность заботы о себе [37, 51].

Еще одним аспектом социальной ответственности является активное участие в общественных движениях и инициативах, направленных на улучшение здоровья женщин. Это может быть участие в волонтерских акциях, поддержание приютов для женщин в трудной жизненной ситуации, содействие в проведении мероприятий по профилактике рака молочной железы, рака шейки матки и других женских онкологических заболеваний [52, 59].

Социальная ответственность в формировании культуры здоровьесбережения у женщин также включает в себя сознательный выбор продуктов и услуг, которые не наносят вред здоровью, а также активное участие в спортивных мероприятиях и групповых занятиях по йоге, пилатесу, танцам и другим видам физической активности, способствующим укреплению здоровья.

Социальная ответственность – это не просто пустой звук, а конкретные действия, направленные на улучшение качества жизни женщин и их окружения. .

Долголетие и качество жизни. Долголетие и качество жизни - это два важных аспекта, которые становятся целями для многих людей. В наше

время, когда современная медицина позволяет увеличить продолжительность жизни, важно также обращать внимание на то, каким образом мы проводим эту жизнь.

Для женщин особенно важно заботиться о своем здоровье, поскольку они играют ключевую роль в поддержании семейного благополучия. Формирование культуры здоровьесбережения у женщин имеет решающее значение для поддержания их физического и психического здоровья на протяжении всей жизни.

Одной из основных составляющих здоровьесберегающей культуры является правильное питание. Рацион должен быть сбалансированным, содержащим достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов. Употребление свежих фруктов и овощей, зерновых продуктов, нежирных молочных продуктов способствует поддержанию здоровья и хорошему самочувствию.

Регулярные физические упражнения также необходимы для сохранения здоровья. Женщинам рекомендуется заниматься спортом хотя бы несколько раз в неделю, чтобы укрепить мышцы, улучшить циркуляцию крови и поддерживать здоровье сердечно-сосудистой системы.

Немаловажным фактором здоровья является отказ от вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя. Эти вредные привычки ускоряют процесс старения и увеличивают риск развития серьезных заболеваний.

Экономический эффект. Культура здоровьесбережения предполагает создание условий для формирования здорового образа жизни, акцентируя внимание на профилактике заболеваний и поддержании психического и физического благополучия. Это актуальная тема, особенно в современном мире, где стрессы, неправильное питание, недостаток движения и другие негативные факторы оказывают негативное воздействие на здоровье женщин.

Большой экономический эффект достигается за счёт сокращения расходов на лечение и реабилитацию болезней, а также снижения затрат на социальную поддержку больных. Увеличение продолжительности жизни и повышение качества жизни женщин ведет к увеличению производительности труда, снижению числа дней нетрудоспособности, сокращению затрат на выплаты по инвалидности и пенсионному обеспечению.

Более того, культура здоровьесбережения среди женщин способствует росту спроса на здоровые продукты и услуги, что стимулирует развитие отраслей, связанных со здоровым образом жизни. Это может способствовать созданию новых рабочих мест и увеличению доходов населения. Кроме того, здоровые женщины вносят значительный вклад в общественную жизнь, участвуя в общественной активности, воспитывая здоровое потомство и прививая здоровый образ жизни своему окружению.

Можно твёрдо сказать, что продвижение культуры здоровьесбережения у женщин не только благоприятно сказывается на их здоровье, но и оказывает существенное влияние на экономическое развитие общества. Поэтому важно проводить информационную работу, обучать женщин правильным принципам здорового образа жизни, создавать условия для их активного участия в процессе формирования культуры здоровьесбережения. В конечном итоге это будет способствовать укреплению экономической устойчивости общества и улучшению качества жизни его граждан. [13, 28, 46, 50].

Формирование культуры здоровьесбережения у женщин — это комплексный процесс, который требует совместных усилий общества, государства и самих женщин. Важно обеспечить доступность и качество медицинской помощи, проводить образовательные программы и кампании, направленные на повышение осведомлённости о важности заботы о здоровье.

1.2. Роль дополнительного образования в формировании культуры здоровьесбережения у женщин.

Дополнительное образование — это форма образования, которая дополняет основное и предоставляет возможность получения новых знаний, умений и навыков в различных областях. Оно направлено на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и профессиональном совершенствовании. Его цель — обеспечить адаптацию человека к жизни в обществе, профессиональную ориентацию [53, 49].

Дополнительное образование реализуется в образовательных организациях дополнительного образования детей и взрослых, а также может осуществляться посредством индивидуальных предпринимателей и коммерческих организаций.

Виды дополнительного образования:

1) Художественное: обучение в области искусства и культуры, развитие творческих способностей, приобщение к ценностям национальной и мировой культуры.

Художественное образование — это процесс обучения, направленный на развитие творческих способностей и приобщение к ценностям искусства и культуры. Оно играет важную роль в формировании личности, развитии эстетического восприятия и расширении кругозора.

Основная цель художественного образования — развитие творческого потенциала и художественного вкуса учащихся. В процессе обучения они знакомятся с различными видами искусства (живопись, скульптура, музыка, театр, кино и другие), изучают их историю и особенности, а также развивают свои творческие способности через создание собственных произведений.

Художественное образование включает в себя не только изучение теории и истории искусства, но и практическую работу, направленную на развитие навыков и умений. Учащиеся учатся работать с различными

материалами и инструментами, осваивают основы композиции, цветоведения, перспективы и другие аспекты художественного творчества.

Одной из важных задач художественного образования является приобщение учащихся к ценностям национальной и мировой культуры. Они знакомятся с произведениями искусства разных стран и эпох, учатся понимать и ценить их. Это способствует формированию культурной идентичности и расширению кругозора.

Художественное образование имеет ряд преимуществ:

Развитие творческих способностей: *художественное образование способствует развитию воображения, фантазии, креативности и других творческих качеств. Формирование эстетического восприятия: учащиеся учатся видеть красоту в окружающем мире, понимать и ценить искусство.

Расширение кругозора: знакомство с различными видами искусства и их историей способствует расширению кругозора и формированию целостного восприятия мира. Развитие навыков и умений: учащиеся осваивают навыки работы с материалами и инструментами, развивают художественные способности.

Приобщение к ценностям культуры: знакомство с произведениями искусства разных эпох и стран способствует формированию культурной идентичности.

Художественное образование доступно в различных формах: школы искусств, художественные студии, творческие мастерские и другие. Оно может быть как дополнительным образованием, так и основой профессиональной подготовки в области искусства и культуры.

2) Техническое: освоение современных технологий и техники, развитие технического творчества, профессиональная ориентация.

Техническое образование — это процесс освоения современных технологий, техники и развитие технического творчества, направленный на

формирование профессиональных компетенций и ориентацию на технические профессии.

Оно позволяет приобрести знания, умения и навыки, необходимые для работы с техникой и технологиями в различных областях, таких как инженерия, информационные технологии, энергетика, строительство, транспорт и другие.

Основные цели технического образования:

Ознакомление с принципами работы и устройством технических устройств, механизмов и систем.

Обучение практическим навыкам работы с техникой и технологиями.

Развитие технического творчества и способности к решению технических задач.

Формирование профессиональной ориентации и мотивации к выбору технических профессий.

Подготовка специалистов, способных создавать и внедрять новые технологии и технические решения.

Техническое образование включает в себя следующие аспекты:

Изучение теоретических основ техники и технологий.

Практические занятия и лабораторные работы, позволяющие приобрести навыки работы с техникой.

Проектная деятельность, направленная на решение технических задач и развитие творческого мышления.

Участие в конкурсах, олимпиадах и других мероприятиях, способствующих развитию технического творчества.

Профессиональная ориентация, помогающая определиться с выбором будущей профессии и направления обучения.

3) Туристско-краеведческое: изучение истории и культуры родного края, развитие самостоятельности и ответственности, формирование навыков безопасного поведения в природной среде.

Туристско-краеведческое образование — это процесс обучения, направленный на изучение истории, культуры и природных особенностей родного края. Оно способствует развитию самостоятельности, ответственности и навыков безопасного поведения в природной среде у обучающихся.

Основные цели туристско-краеведческого образования:

Изучение истории и культуры родного края. Туристско-краеведческое образование помогает узнать больше о прошлом и настоящем своего региона, его достопримечательностях, традициях и обычаях. Это способствует формированию чувства принадлежности к своей малой родине и пониманию её ценности.

Развитие самостоятельности и ответственности. Туристские походы и экспедиции требуют от участников самостоятельности в принятии решений, организации быта и решении возникающих проблем. Это способствует развитию навыков планирования, анализа ситуации и принятия ответственности за свои действия.

Формирование навыков безопасного поведения в природной среде.

Туристско-краеведческое образование включает в себя обучение навыкам выживания, оказания первой помощи, ориентирования на местности и другим навыкам, необходимым для безопасного пребывания в природной среде.

Туристско-краеведческое образование может осуществляться в различных формах: походы, экспедиции, экскурсии, кружки, секции и другие. Оно доступно для людей разного возраста и уровня подготовки.

4) Физкультурно-спортивное: физическое развитие, формирование здорового образа жизни, развитие двигательных способностей.

Физкультурно-спортивное направление объединяет различные виды деятельности, направленные на физическое развитие человека,

формирование здорового образа жизни и развитие двигательных способностей.

Физическое развитие — это процесс изменения форм и функций организма человека в течение его жизни. Физкультурно-спортивное направление способствует гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья и повышению работоспособности.

Формирование здорового образа жизни — одна из главных целей физкультурно-спортивного направления. Регулярные занятия физической культурой и спортом помогают укрепить иммунитет, снизить риск развития хронических заболеваний и повысить качество жизни.

Развитие двигательных способностей — ещё одна важная задача физкультурно-спортивного направления. Занятия спортом способствуют развитию координации, гибкости, силы, быстроты, выносливости и других двигательных качеств, необходимых для полноценной жизни.

5) Естественно-научное: углубление знаний по предметам естественно-научного цикла, развитие исследовательских навыков, профессиональная ориентация.

Естественно-научное образование — это процесс получения знаний и навыков в области естественных наук, который включает изучение физики, химии, биологии, астрономии, географии и других научных дисциплин. Такое образование направлено на развитие аналитического мышления, критического восприятия информации и исследовательских навыков.

Углубление знаний по предметам естественно-научного цикла позволяет учащимся лучше понять окружающий мир, его законы и явления. Это способствует формированию научного мировоззрения и развитию интереса к научным исследованиям.

Развитие исследовательских навыков является важной частью естественно-научного образования. Учащиеся учатся проводить эксперименты, анализировать данные, делать выводы и формулировать

гипотезы. Это помогает им развить критическое мышление и научиться самостоятельно искать ответы на вопросы.

Профессиональная ориентация в рамках естественно-научного образования позволяет учащимся определить свои интересы и предпочтения в области науки и технологий. Это может помочь им выбрать будущую профессию или направление обучения, связанное с естественными науками.

б) Социально-гуманитарное: развитие навыков общения, формирование активной жизненной позиции, приобщение к ценностям мировой культуры.

Социально-гуманитарное образование — это процесс получения знаний, навыков и ценностей, которые помогают человеку лучше понимать общество, в котором он живёт, а также своё место в нём. Оно включает в себя изучение таких дисциплин, как история, философия, социология, политология, право, экономика, культурология, психология и другие.

Основные цели социально-гуманитарного образования:

Развитие навыков общения. Изучение социально-гуманитарных дисциплин помогает развить навыки эффективного общения, понимания различных точек зрения и умения выражать свои мысли. Это важно для успешной коммуникации в различных сферах жизни, будь то работа, учёба или личные отношения.

Формирование активной жизненной позиции. Социально-гуманитарное образование способствует формированию активной жизненной позиции, которая выражается в интересе к общественным процессам, готовности участвовать в них и влиять на них. Это помогает людям стать ответственными гражданами, способными вносить свой вклад в развитие общества.

Приобщение к ценностям мировой культуры. Изучение истории, философии и других гуманитарных дисциплин позволяет познакомиться с ценностями и достижениями мировой культуры. Это способствует

формированию широкого кругозора, пониманию разнообразия культур и уважению к ним.

Дополнительное образование играет важную роль в развитии личности, формировании профессиональных компетенций и обеспечении доступности качественного образования для всех категорий населения.[9, 27].

В современном мире женщины сталкиваются с множеством вызовов, связанных с сохранением своего здоровья. Стрессы, неправильное питание, малоподвижный образ жизни, а также негативное влияние окружающей среды могут оказывать негативное воздействие на организм и способствовать развитию различных заболеваний. Поэтому важно, чтобы женщины осознавали необходимость заботиться о своем здоровье и занимались профилактикой заболеваний.

Дополнительное образование в данном контексте играет ключевую роль, предоставляя женщинам доступ к информации о правильном питании, физической активности, методах релаксации и других аспектах здорового образа жизни. Обучение в рамках курсов и тренингов позволяет им расширить свои знания и навыки в области здоровья, а также научиться принимать осознанные решения о своем благополучии [32, 45].

Дополнительное образование может играть важную роль в формировании культуры здоровьесбережения у женщин.

Вот несколько способов, как оно может это сделать:

Разнообразие программ. Дополнительное образование предлагает широкий спектр программ, направленных на улучшение здоровья и поддержание здорового образа жизни. Это могут быть курсы по правильному питанию, физической активности, управлению стрессом, уходу за собой и многое другое. Женщины могут выбрать те направления, которые соответствуют их интересам и потребностям, что позволяет им эффективно заботиться о своём здоровье [39, 40, 15].

Практическая направленность. Дополнительное образование может предоставить женщинам практические знания и навыки, которые они могут применять в повседневной жизни. Например, они могут научиться готовить здоровую пищу, разрабатывать индивидуальные программы физической активности или осваивать техники релаксации. Это помогает им интегрировать принципы здорового образа жизни в свою повседневную деятельность.

Мотивация и поддержка. Дополнительное образование может стать источником мотивации и поддержки для женщин, стремящихся вести здоровый образ жизни. Они могут общаться с единомышленниками, получать обратную связь от преподавателей и экспертов, а также участвовать в групповых занятиях или мероприятиях, направленных на поддержание мотивации. Это способствует формированию устойчивых привычек и изменению образа жизни.

Формирование осознанности. Дополнительное образование может помочь женщинам осознать важность заботы о своём здоровье и понять, какие шаги они могут предпринять для его улучшения. Это может включать изучение научных данных, обмен опытом с другими участниками программ и обсуждение актуальных тем в области здоровья. Это способствует расширению кругозора и формированию осознанности в отношении здорового образа жизни.

Интеграция в повседневную жизнь. Полученные в дополнительном образовании знания и навыки могут помочь женщинам интегрировать принципы здорового образа жизни в свою повседневную деятельность. Это может включать применение полученных знаний на практике, что способствует формированию устойчивых привычек и изменению образа жизни.

Поддержка профессионального роста. Для некоторых женщин дополнительное образование может стать основой для профессионального

роста в области здоровья и здорового образа жизни. Они могут стать специалистами в своей области, проводить консультации, разрабатывать программы и делиться своими знаниями с другими. Это способствует социальной интеграции и поддержке профессионального роста.

Социальная интеграция. Участие в дополнительном образовании может способствовать социальной интеграции женщин и расширению их круга общения. Они могут найти новых друзей, единомышленников и наставников, что может оказать положительное влияние на их эмоциональное состояние и мотивацию.

Поддержка разнообразия. Дополнительное образование может учитывать разнообразие потребностей и интересов женщин. Оно может предлагать программы, адаптированные под разные возрастные группы, уровни физической подготовки, интересы и предпочтения. Это способствует созданию условий, в которых каждая женщина может найти для себя подходящие программы и получить необходимые знания и навыки.

Стимулирование исследований. Дополнительное образование может стимулировать женщин к исследованиям в области здоровья и здорового образа жизни. Они могут изучать научные публикации, посещать лекции и семинары, а также участвовать в исследованиях и проектах, связанных со здоровьем. Это способствует развитию интереса к науке и исследованиям в области здоровья [39, 40, 15].

Дополнительное образование для женщин может стать важным инструментом для поддержания здоровья и благополучия. Оно предоставляет разнообразные программы, направленные на улучшение здоровья и поддержание здорового образа жизни, а также может способствовать формированию осознанности, мотивации и социальной интеграции. Важно отметить, что эффективность дополнительного образования может зависеть от многих факторов, включая качество программ, квалификацию

преподавателей, мотивацию участников и их готовность применять полученные знания на практике.

Важно отметить, что дополнительное образование не только предоставляет информацию, но и развивает навыки самоуправления, мотивацию к здоровому образу жизни и способствует формированию позитивного отношения к собственному здоровью. Женщины, обладающие такими навыками, становятся более ответственными за свое здоровье, активно участвуют в профилактике заболеваний и осуществляют контроль за своим физическим и психическим состоянием. [21, 30].

Благодаря дополнительному образованию женщины узнают о современных технологиях и методиках здоровьесбережения, могут общаться с экспертами в области медицины и здорового образа жизни, а также обмениваться опытом с другими участницами образовательных программ. Это способствует формированию культуры здоровьесбережения, в которой женщины становятся активными участницами процесса поддержания своего здоровья и здоровья своих близких.

Таким образом, дополнительное образование играет существенную роль в формировании культуры здоровьесбережения у женщин, предоставляя им необходимые знания, навыки и ресурсы для поддержания своего здоровья и благополучия.

Дополнительное образование при формировании культуры здоровьесбережения позволяет женщинам получить знания о том, как правильно ухаживать за своим здоровьем, как предотвращать заболевания, как поддерживать себя в хорошей физической форме. Обучение на курсах, тренингах и семинарах помогает женщинам осознать важность здоровья и приобрести навыки самостоятельного управления своими физическими и психическими состояниями [13, 20, 48].

Кроме того, дополнительное образование способствует расширению кругозора женщин в области здоровья. Они узнают о новых методах лечения

и профилактики заболеваний, о том, как правильно питаться, как поддерживать баланс между работой и отдыхом, как справляться со стрессом. В результате женщины получают возможность принимать более обоснованные решения о своем здоровье и жизненном стиле.

Культура здоровьесбережения, формируемая через дополнительное образование, помогает женщинам стать более ответственными и заботливыми по отношению к своему телу и душе. Они начинают воспринимать заботу о здоровье не как обязанность, а как неотъемлемую часть своей жизни. Такой подход к здоровью позволяет женщинам сохранить энергию, красоту и жизненный оптимизм на долгие годы.

Безусловно, роль дополнительного образования при формировании культуры здоровьесбережения у женщин неопределима. Женщины, осознавая важность заботы о своем здоровье, становятся более счастливыми, активными и успешными. Поэтому общество должно поддерживать и поощрять развитие дополнительного образования в области здоровья среди женщин, чтобы они могли сохранить свое здоровье и красоту на долгие годы [10, 27].

1.3. Основные подходы к формированию культуры здоровьесбережения у женщин в системе дополнительного образования.

Формирование культуры здоровьесбережения в системе дополнительного образования может осуществляться с помощью различных подходов.

Рассмотрим некоторые из них:

1. Информационный подход: предоставление женщинам информации о здоровом образе жизни, о рисках для здоровья и способах их предотвращения.

Чтобы сформировать здоровую культуру среди женщин, необходимо обращать внимание на информационный подход при обучении в системе дополнительного образования.

Информационный подход в образовании – это используемая система передачи и получения знаний, которая базируется на использовании информационных технологий, компьютерных программ, интернет-ресурсов и других средств информационной коммуникации. Данный подход позволяет эффективно и доступно доносить информацию до женщин, улучшая их понимание вопросов здоровья и способствуя формированию правильных привычек.

В рамках системы дополнительного образования для женщин информационный подход может быть реализован через проведение различных мероприятий: лекций, семинаров, мастер-классов, тренингов и т.д. Важно, чтобы информация, которая предоставляется на таких мероприятиях, была качественной, достоверной и доступной для понимания.

Эксперты в области здоровья могут выступать в качестве лекторов и проводить детальные презентации на тему правильного питания, физических упражнений, профилактики заболеваний и ухода за собой. Таким образом, женщины смогут получить необходимые знания и навыки, которые помогут им поддерживать свое здоровье.

Кроме того, информационные ресурсы в интернете играют важную роль в формировании здоровой культуры среди женщин. Современные технологии позволяют получить доступ к огромному количеству информации о здоровом образе жизни, диетологии, спорте и других полезных темах. Женщины могут использовать онлайн-курсы, вебинары, видеоуроки и другие материалы для самостоятельного изучения и применения полученных знаний.

Важно отметить, что информационный подход при формировании культуры здоровьесбережения у женщин в системе дополнительного

образования должен быть комплексным и систематическим. Это позволит создать устойчивые и долговременные привычки заботиться о своем здоровье и следить за его состоянием.

Эффективное использование информационных технологий и доступ к качественной информации способствуют улучшению качества жизни и общего благополучия женщин. Важно продолжать развивать этот подход и создавать новые образовательные программы, направленные формирование культуры здоровьесбережения у женщин.

2. Практический подход: обучение женщин навыкам, необходимым для поддержания здоровья, таким как правильное питание, управление стрессом, развитие навыков саморегуляции.

Практический подход к формированию культуры здоровьесбережения предполагает активное участие женщин в процессе обучения, использование практических занятий, тренингов, мастер-классов и других форм работы, направленных на развитие практических навыков и умений. Такой подход позволяет женщинам не только получить теоретические знания, но и применить их на практике, что способствует более глубокому усвоению материала и формированию устойчивых навыков здоровьесберегающего поведения.

Практический подход к формированию культуры здоровьесбережения может включать в себя следующие направления:

1) обучение навыкам самоконтроля и саморегуляции. Это включает в себя обучение методам релаксации, медитации, дыхательной гимнастике и другим техникам, которые помогают снизить уровень стресса и напряжения;

2) обучение навыкам здорового образа жизни. Это включает в себя обучение правильному питанию, физической активности, гигиене и другим аспектам, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья;

3) обучение навыкам профилактики заболеваний. Это включает в себя обучение методам профилактики инфекционных заболеваний, а также

заболеваний, связанных с образом жизни (например, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и т.д.);

4) обучение навыкам оказания первой помощи. Это включает в себя обучение методам оказания первой помощи при травмах, несчастных случаях и других ситуациях, требующих немедленной помощи;

5) обучение навыкам коммуникации и взаимодействия. Это включает в себя обучение навыкам общения, разрешения конфликтов, управления стрессом и другим навыкам, которые помогают поддерживать психическое здоровье.

В рамках практического подхода к формированию культуры здоровьесбережения могут использоваться различные методы и формы работы, такие как:

1) практические занятия: занятия по физической культуре, дыхательной гимнастике, релаксации и другим практическим навыкам.

2) тренинги: по управлению стрессом, коммуникации, разрешению конфликтов и другим навыкам, необходимым для поддержания психического здоровья.

3) мастер-классы: по здоровому питанию, физической активности, гигиене и другим аспектам здорового образа жизни.

4) игровые методы: игры, направленные на развитие навыков коммуникации, разрешения конфликтов, управления стрессом и других навыков, необходимых для поддержания психического здоровья.

5) индивидуальные консультации: консультации с психологом или другим специалистом, который может помочь женщинам справиться с проблемами, связанными со здоровьем.

3. Мотивационный подход: создание условий для мотивации женщин к ведению здорового образа жизни, предоставление им поддержки и обратной связи.

Мотивация играет важную роль в изменении поведения и привычек человека. Именно поэтому внедрение мотивационного подхода в формирование культуры здоровьесбережения является ключевым элементом успешной работы с целевой аудиторией. У женщин в системе дополнительного образования могут быть разные мотивы для улучшения своего здоровья: от стремления к красоте и фитнесу до борьбы со стрессом и поддержки общего благополучия.

Для того чтобы мотивационный подход был эффективен, необходимо понимать особенности целевой аудитории. Женщины в системе дополнительного образования могут иметь разные цели и ожидания от программы по здоровьесбережению. Именно поэтому важно провести анализ мотивов и потребностей женщин, чтобы адаптировать программу под их запросы.

Одним из ключевых элементов мотивационного подхода является участие и поддержка руководства и руководителей. Женщины в системе дополнительного образования должны видеть заинтересованность и поддержку своих руководителей в процессе формирования культуры здоровьесбережения. Это поможет им почувствовать важность программы и увеличит степень их мотивации.

Также важным элементом мотивационного подхода является создание комфортной обстановки и атмосферы в процессе работы с женщинами. Уютное и дружелюбное пространство, позитивное настроение и общение с единомышленниками способствуют увеличению мотивации и желания изменить своё здоровье к лучшему.

Важно также учитывать индивидуальные особенности каждой участницы программы по здоровьесбережению. Разные женщины могут иметь разные мотивы, потребности и цели, поэтому важно провести индивидуальный подход к каждой из них. Адаптировать программу под их

запросы, предложить персонализированные решения и методики, которые будут подходить именно им.

4. Интегративный подход: объединение различных подходов для формирования целостной системы здоровьесбережения.

Основной задачей интегративного подхода является создание комплексной программы, включающей в себя не только медицинские аспекты, но и психологические, социальные и культурные аспекты здоровья женщин. Это позволяет учитывать индивидуальные потребности и особенности каждой женщины, а также создать условия для формирования здорового образа жизни.

Важным элементом интегративного подхода является обучение женщин основам здорового образа жизни, включая правильное питание, физическую активность, психологическое благополучие и профилактику заболеваний. Для этого проводятся различные мастер-классы, тренинги, лекции и семинары, на которых женщины могут получить необходимые знания и навыки.

В рамках интегративного подхода также активно используются междисциплинарные программы, которые объединяют специалистов различных областей – врачей, психологов, тренеров и др. Это позволяет создать гармоничное сочетание медицинских, психологических и социальных аспектов здоровья, что способствует эффективной профилактике заболеваний и улучшению общего благополучия женщин.

Кроме того, интегративный подход учитывает культурные особенности и традиции женщин, что позволяет создать адаптированные программы здоровьесбережения, соответствующие их потребностям и ценностям. Таким образом, женщины могут эффективно внедрить здоровые привычки в свою повседневную жизнь и сделать их частью своей культуры.

Каждый из этих подходов может быть использован в системе дополнительного образования для формирования культуры

здоровьесбережения у женщин. Выбор конкретного подхода зависит от целей и задач образовательной программы, а также от потребностей и возможностей женщин.

В своей работе мы использовали интегративный подход, объединив информационный, практический и мотивационный подход для создания условий формирования культуры здоровьесбережения у женщин в системе дополнительного образования. Благодаря именно комплексному подходу, учету индивидуальных особенностей и культурных традиций, женщины могут стать активными участниками процесса поддержания своего здоровья и благополучия.

1.4. Фитнес, как элемент дополнительного образования при формировании культуры здоровьесбережения у женщин

В современном мире, где ритм жизни становится всё более интенсивным, забота о здоровье и физической форме становится актуальной для многих людей. Особенно это касается женщин, которые часто сталкиваются с проблемами, связанными с сидячим образом жизни, стрессом и недостатком времени на занятия спортом.

В таких условиях дополнительное образование, включающее элементы фитнеса, может стать эффективным инструментом для формирования культуры здоровьесбережения у женщин.

Фитнес – это система упражнений, способствующая улучшению физической формы, развитию гибкости, координации движений и силы. Включение фитнеса в дополнительное образование позволяет не только укрепить здоровье детей и подростков, но и развить их спортивные навыки, самодисциплину и уверенность в себе.

Преимущества использования элементов фитнеса в дополнительном образовании:

1) Разнообразие программ. Фитнес-программы могут быть адаптированы под разные возрастные группы, уровни физической подготовки и интересы женщин. Это позволяет каждой участнице найти подходящую для себя программу, которая будет способствовать улучшению здоровья и физической формы.

Разнообразие фитнес-программ включает в себя множество направлений, таких как:

Кардиотренировки: направлены на укрепление сердечно-сосудистой системы и сжигание калорий. К ним относятся бег, плавание, танцы, аэробика, эллиптический тренажёр и другие виды активности, способствующие повышению пульса и улучшению выносливости.

Силовые тренировки: предназначены для развития мышечной массы и силы. Они включают работу с собственным весом, свободными весами (гантели, штанги) и различными тренажёрами. Силовые тренировки помогают формировать рельеф тела и поддерживать мышечный тонус.

Функциональные тренировки: сочетают элементы силовых и кардионагрузок, а также упражнения на гибкость и координацию. Они направлены на развитие функциональных способностей организма, необходимых в повседневной жизни.

Йога и пилатес: помогают улучшить гибкость, укрепить мышцы-стабилизаторы и развить чувство равновесия. Эти направления способствуют релаксации, снижению стресса и улучшению осанки.

Групповые занятия: включают в себя различные виды тренировок, проводимых в группах под руководством тренера. Это могут быть занятия по латиноамериканским танцам, боксу, кикбоксингу, зумба и другие, которые помогают поддерживать мотивацию и разнообразить тренировочный процесс.

Занятия для людей с ограниченными возможностями: включают специальные программы, адаптированные для людей с ограниченными

физическими возможностями. Они направлены на улучшение качества жизни и поддержание физической активности.

Занятия для детей и подростков: предлагают игровые и развлекательные формы физической активности, которые помогают детям и подросткам приобщиться к здоровому образу жизни и поддерживать интерес к тренировкам.

Разнообразие фитнес-программ позволяет каждому найти подходящий вариант для достижения своих целей в области физического здоровья и красоты. Оно также способствует поддержанию интереса к тренировкам и предотвращению монотонности, что делает занятия более эффективными и приятными.

2) Формирование мотивации. Занятия фитнесом могут помочь женщинам сформировать мотивацию к здоровому образу жизни и физической активности. Регулярные тренировки могут стать привычкой, которая будет способствовать поддержанию хорошей физической формы и улучшению здоровья.

Формирование мотивации включает в себя несколько аспектов:

Понимание целей и ожиданий. Прежде чем начать фитнес-программу, важно определить, какие цели вы хотите достичь (похудение, улучшение физической формы, поддержание здоровья и т. д.). Это поможет вам выбрать подходящий тип занятий и разработать индивидуальный план тренировок.

Разнообразие тренировок. Однообразие может привести к потере интереса к занятиям. Поэтому важно разнообразить тренировки, включая разные виды физической активности (силовые, кардио, йога, пилатес и т. д.), чтобы поддерживать интерес и мотивацию.

Поддержка и обратная связь. Получение поддержки и обратной связи от тренера, друзей или коллег может стать мощным стимулом для

продолжения занятий. Регулярная обратная связь помогает отслеживать прогресс и вносить коррективы в программу тренировок.

Самоконтроль и преодоление трудностей. Фитнес-программа может столкнуться с препятствиями, такими как усталость, лень или травмы. Важно научиться преодолевать эти трудности, сохранять самодисциплину и настойчивость.

Визуализация успеха. Представление себя в желаемой физической форме может служить мощным мотиватором. Визуализация успеха помогает сохранять фокус на цели и преодолевать временные трудности.

Поддержка сообщества. Присоединение к фитнес-клубу или группе единомышленников может создать поддерживающую среду, где вы сможете обмениваться опытом, получать поддержку и мотивацию от других участников.

Поощрение себя. После достижения промежуточных целей или завершения определённого этапа программы можно вознаградить себя чем-то приятным, чтобы поддержать мотивацию и сохранить интерес к занятиям.

Постоянное развитие. Фитнес-индустрия постоянно развивается, появляются новые методики, технологии и подходы. Быть в курсе последних тенденций и использовать их в своей программе может помочь сохранить интерес и мотивацию.

3) Снижение стресса. Физическая активность является эффективным способом снижения стресса и улучшения эмоционального состояния. Занятия фитнесом помогают женщинам расслабиться, снять напряжение и улучшить настроение.

Снижение стресса при занятиях фитнесом — это один из положительных эффектов, который может достигаться благодаря физическим нагрузкам. Во время тренировок организм вырабатывает

эндорфины — гормоны счастья, которые помогают улучшить настроение и снизить уровень стресса.

Вот как ещё занятия фитнесом могут способствовать снижению стресса:

Отвлечение от проблем. Во время тренировок человек может отвлечься от повседневных забот и сосредоточиться на своём теле и движениях. Это помогает снизить уровень тревожности и напряжения.

Релаксация мышц. Физические упражнения способствуют расслаблению мышц, что может привести к общему ощущению спокойствия и снижению стресса.

Улучшение сна. Регулярные тренировки могут помочь улучшить качество сна, что также способствует снижению уровня стресса.

Социальная поддержка. Занятия фитнесом часто проходят в группах, где люди могут общаться и поддерживать друг друга. Это может помочь снизить уровень одиночества и стресса, связанного с ним.

Повышение самооценки. Достижение целей в фитнесе может повысить самооценку и уверенность в себе, что также способствует снижению стресса.

Важно помнить, что каждый организм индивидуален, и эффект от занятий фитнесом может различаться у разных людей. Однако в целом физические нагрузки могут быть эффективным способом снижения стресса и улучшения общего состояния организма.

4) **Улучшение здоровья.** Регулярные занятия фитнесом способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы, укреплению мышц и суставов, повышению гибкости и координации движений. Это, в свою очередь, может снизить риск развития заболеваний, связанных с недостаточной физической активностью.

Улучшение здоровья при занятиях фитнесом — это позитивные изменения в физическом и психологическом состоянии человека, которые происходят в результате регулярных тренировок.

Во время занятий фитнесом организм адаптируется к физическим нагрузкам, что приводит к укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению выносливости и улучшению координации движений. Кроме того, тренировки способствуют снижению веса, укреплению мышц и суставов, повышению гибкости и подвижности.

Помимо физического здоровья, занятия фитнесом оказывают положительное влияние и на психологическое состояние. Регулярные тренировки помогают снять стресс, улучшить настроение, повысить самооценку и уверенность в себе. Также они способствуют улучшению сна, снижению уровня тревожности и депрессии.

5) Формирование культуры здоровьесбережения. Занятия фитнесом могут способствовать формированию культуры здоровьесбережения, которая включает в себя правильное питание, соблюдение режима дня и отказ от вредных привычек. Это может помочь женщинам сохранить здоровье и физическую форму на долгие годы.

Формирование культуры здоровьесбережения при занятиях фитнесом — это процесс, направленный на развитие у людей осознанного отношения к своему здоровью и формирование навыков, которые помогают сохранять и укреплять его.

Этот процесс включает в себя:

Ознакомление с основными принципами здорового образа жизни. Это включает в себя правильное питание, регулярную физическую активность, достаточный сон, управление стрессом и отказ от вредных привычек.

Обучение правильным техникам выполнения упражнений. Это помогает избежать травм и обеспечивает максимальную эффективность тренировок.

Формирование мотивации к занятиям фитнесом. Это может быть достигнуто через постановку целей, отслеживание прогресса и получение положительных эмоций от тренировок.

Обучение методам релаксации и управления стрессом. Это помогает снизить негативное воздействие стресса на организм.

Информирование о важности регулярных медицинских осмотров. Это помогает выявлять и предотвращать возможные проблемы со здоровьем.

Обучение принципам безопасности при занятиях фитнесом. Это включает в себя использование правильной экипировки, соблюдение техники безопасности и избегание перегрузок.

Формирование понимания важности баланса между тренировками и отдыхом. Это помогает избежать переутомления и травм.

Обучение принципам правильного питания. Это включает в себя понимание важности баланса белков, жиров и углеводов, а также достаточного потребления витаминов и минералов.

Формирование понимания важности сна для восстановления организма. Это помогает поддерживать высокий уровень энергии и предотвращать переутомление.

Формирование культуры здоровьесбережения при занятиях фитнесом способствует улучшению физического и психического здоровья, повышению качества жизни и продлению её продолжительности.

Рассмотрим элементы фитнеса, которые можно использовать в дополнительном образовании и которые мы использовали в своей работе.

Аэробные нагрузки. Аэробная нагрузка – один из основных компонентов здорового образа жизни. Она представляет собой упражнения, направленные на улучшение кардиореспираторной функции и общего состояния организма. Аэробные упражнения способствуют усилению кровообращения, насыщению тканей кислородом и эффективному сжиганию лишних калорий. Для женщин, занимающихся в системе дополнительного образования, важно правильно организовать аэробные тренировки, чтобы достичь максимального эффекта от занятий.

Одним из основных принципов проведения аэробных тренировок является постепенное увеличение интенсивности нагрузки. Для начала следует выбрать уровень нагрузки, который соответствует физической подготовке и целям тренировок. Постепенно увеличивайте интенсивность тренировок, увеличивая продолжительность и частоту занятий. Это позволит вашему организму адаптироваться к новым нагрузкам и прогрессировать в тренировках.

Для женщин, занимающихся в системе дополнительного образования, важно соблюдать правильный режим тренировок. Регулярные тренировки 2-3 раза в неделю помогут поддерживать высокий уровень физической активности и улучшить общее состояние здоровья.

Планируйте тренировки заранее, чтобы не допустить пропусков и поддерживать постоянный прогресс в тренировках.

Одним из основных преимуществ аэробных тренировок является возможность комплексного воздействия на организм. Правильно подобранные упражнения помогут улучшить сердечно-сосудистую систему, укрепить мышцы и суставы, повысить выносливость и поддержать оптимальный уровень веса. Женщины, занимающиеся в системе дополнительного образования, получают не только физические, но и психологические преимущества от регулярных тренировок.

Помимо физических аспектов, аэробные тренировки также способствуют улучшению психического состояния. Умеренная физическая активность способствует выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые помогают справляться со стрессом, улучшают настроение и повышают самооценку. Занятия аэробикой или бегом могут стать прекрасным способом расслабиться и забыть обо всех повседневных проблемах.

Для женщин, занимающихся в системе дополнительного образования, важно осознавать всю важность занятий аэробными упражнениями.

Правильно организованные тренировки помогут не только улучшить физическую форму, но и поддерживать здоровье на опт

Силовые тренировки. В рамках системы дополнительного образования многие женщины прибегают к силовым тренировкам для улучшения своего физического состояния, укрепления мышц, повышения выносливости и улучшения общего самочувствия.

Силовая тренировка представляет собой комплекс упражнений, выполняемых с использованием различных грузов (гантелей, штанг, резиновых петель и др.), направленных на развитие мышц. Основной задачей таких тренировок является увеличение мышечной массы, укрепление костей и связок, улучшение координации движений и физической формы.

Как правило, силовые тренировки проводятся под руководством опытных тренеров, которые помогают правильно подобрать упражнения, контролируют технику и темп выполнения упражнений, следят за рациональностью нагрузок. Это особенно важно для женщин, участвующих в таких тренировках, так как неправильно подобранные упражнения или излишняя нагрузка могут привести к травмам и негативным последствиям для здоровья.

Однако, проведение силовых тренировок также имеет свои плюсы. Они помогают снизить уровень жировой массы, улучшить обмен веществ, укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить осанку и повысить уверенность в себе. Кроме того, занятия силовыми тренировками способствуют выработке эндорфинов - гормонов радости, что способствует улучшению настроения и общего самочувствия.

При формировании культуры здоровьесбережения у женщин в рамках системы дополнительного образования следует уделять особое внимание силовым тренировкам. Они помогут женщинам не только улучшить свою физическую форму, но и приобрести здоровые привычки, которые сопровождают их на протяжении всей жизни. Такие занятия стимулируют

развитие самодисциплины, целеустремленности, выносливости, что важно не только для улучшения физического, но и для укрепления психологического здоровья.

Силовая тренировка играет важную роль в формировании культуры здоровьесбережения у женщин в рамках системы дополнительного образования. Она помогает женщинам стать сильнее, выносливее, увереннее в себе, улучшить свою физическую форму и общее самочувствие. При правильном подходе и контроле со стороны профессиональных тренеров, силовая тренировка становится незаменимой.

Йога и пилатес - один из способов достижения и поддержания здоровья.

Йога - это древнее практическое и философское учение, которое пришло к нам из Индии. Она помогает человеку не только улучшить физическое здоровье, но и духовное развитие. Практика йоги включает в себя асаны (позы), дыхательные упражнения и медитации, которые способствуют гармонии тела и ума. Йога учит нас беречь свое здоровье, улучшать физическую и психическую выносливость, снимать стресс и напряжение.

Пилатес - это система упражнений, разработанная Йозефом Пилатесом в начале XX века. Она направлена на укрепление мышц, улучшение осанки и гибкости. Пилатес также способствует коррекции фигуры, укреплению мышц спины и живота, что очень важно для женщин, занимающихся сидячей работой. Практика пилатеса также способствует снятию напряжения, улучшению концентрации внимания и общему состоянию здоровья.

Сочетание йоги и пилатеса позволяет создать идеальный баланс между умом и телом, что помогает женщинам быть более энергичными, здоровыми и счастливыми. Занятия этими видами физической активности способствуют улучшению общего самочувствия, повышению уровня энергии, уменьшению стресса и тревоги. Благодаря регулярной практике женщины становятся

более гибкими, выносливыми и эластичными, что сказывается на их красоте и здоровье.

Занятия йогой и пилатесом в рамках дополнительного образования позволяют женщинам освоить новые знания и навыки, улучшить свое физическое и психическое состояние, а также найти новых друзей и единомышленников.

Танцы. Танец – это не просто физическая активность, это целое искусство собственного тела и эмоций. Танцы имеют огромное значение не только для развития физического здоровья, но и для психического благополучия. Именно поэтому танцы становятся важным элементом формирования культуры здоровьесбережения у женщин.

Система дополнительного образования предоставляет уникальную возможность женщинам изучать различные виды танцев и раскрывать свой потенциал. Танцы помогают не только укрепить мышцы и улучшить координацию движений, но также способствуют улучшению самочувствия, повышению уверенности в себе и снятию стресса.

Еще одним важным аспектом танцев является их эмоциональное воздействие на человека. Благодаря танцам женщины могут выразить свои чувства, раскрыть свою индивидуальность и обрести гармонию с собой. Танцы способствуют улучшению настроения, повышению самооценки и укреплению психического здоровья.

Кроме того, танцы учат женщин проявлять уважение к своему телу и заботиться о нем. Регулярные занятия танцами способствуют улучшению гибкости, выносливости и координации движений. Танцы помогают женщинам не только раскрыть свой потенциал, но и сохранить здоровье на долгие годы.

С уверенностью можно сказать, что танцы играют важную роль в формировании культуры здоровьесбережения у женщин в системе дополнительного образования. Они способствуют не только физическому

развитию, но и психическому благополучию. Танцы помогают женщинам раскрыть свой потенциал, выразить свои чувства и обрести гармонию с собой. Важно понимать, что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и гармония тела, разума и души, которую можно найти благодаря танцам.

Рекомендации по применению элементов фитнеса в рамках дополнительного образования:

1) Программы должны быть адаптированы под уровень физической подготовки участниц. Это позволит каждой из них получить максимальную пользу от занятий.

2) В программы необходимо включать разнообразные виды физической активности, чтобы участницы не теряли интерес и могли найти для себя наиболее подходящий вид занятий.

3) Тренеры должны учитывать индивидуальные особенности каждой участницы и адаптировать программу под её потребности.

4) Тренеры должны мотивировать участниц к занятиям и оказывать им поддержку в достижении поставленных целей.

5) Тренеры обязаны следить за состоянием здоровья участниц и при необходимости вносить коррективы в программу.

6) Занятия должны быть позитивными и доставлять удовольствие участницам, что поможет им сохранить мотивацию и интерес к занятиям.

Использование элементов фитнеса в дополнительном образовании может стать эффективным инструментом для формирования культуры здоровьесбережения у женщин. Регулярные занятия фитнесом способны улучшить здоровье, повысить физическую форму и сформировать мотивацию к здоровому образу жизни. Однако для достижения максимального эффекта необходимо учитывать индивидуальные особенности каждой участницы и адаптироваться к её потребностям [29, 30].

Вывод по главе 1.

В современном обществе культура здоровьесбережения становится все более важной темой, особенно для женщин, которые являются заботливыми матерями, заботливыми женами и активными участницами профессиональной жизни. Формирование культуры здоровьесбережения у женщин является неотъемлемой частью их образования и развития как личности.

Основные подходы к формированию культуры здоровьесбережения у женщин включают в себя понимание важности физического и эмоционального здоровья, правильного питания, регулярного занятия спортом, а также профилактику заболеваний и постоянное самосовершенствование. Эти подходы направлены на создание осознанного отношения к собственному здоровью и привитие здоровых привычек.

Дополнительное образование играет важную роль в формировании культуры здоровьесбережения у женщин, предоставляя им возможность расширить свои знания о здоровом образе жизни и приобрести новые навыки. Курсы по правильному питанию, занятия йогой, медитации и другие программы помогают женщинам осознать важность заботы о себе и своем здоровье.

Одним из элементов дополнительного образования, способствующим формированию культуры здоровьесбережения у женщин, является фитнес. Регулярные занятия спортом не только улучшают физическое состояние организма, но и способствуют укреплению психического здоровья. Фитнес помогает женщинам улучшить свою физическую форму, повысить уровень энергии и бодрости, а также улучшить самооценку.

Таким образом, формирование культуры здоровьесбережения у женщин через систему дополнительного образования играет важную роль в их жизни. Оно помогает им осознать важность заботы о себе, приобрести новые знания и навыки, а также улучшить качество своей жизни в целом. В

конечном итоге, здоровая и счастливая женщина способна достичь больших успехов как в личной, так и в профессиональной сфере.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ У ЖЕНЩИН В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

2.1. Методы исследования и диагностический инструментарий.

В нашем исследовании мы использовали следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение;
2. Эмпирический метод;
3. Статистический метод;
4. Антропометрический метод.

Теоретический анализ и обобщение. Основными способами изучения опыта в нашем исследовании явились: изучение и анализ научно-методической литературы, связанной с темой исследования. Обзор литературы позволил определить основные направления исследования, выявить пробелы в существующих знаниях и определить, какие аспекты темы ещё не были исследованы.

На основе обзора литературы был проведен критический анализ существующих теорий, концепций и подходов. Это позволило выявить их сильные и слабые стороны, определить, какие из них наиболее подходят для решения поставленных задач, и сформулировать собственные теоретические позиции.

На основе критического анализа сформулированы основные выводы и определена их значимость, а так же сформулированы рекомендации для дальнейших исследований. Эти выводы были использованы для обоснования выбора методологии и методов исследования, а также для определения направлений дальнейшего исследования.

Эмпирический метод. В рамках данной магистерской диссертации было проведено анкетирование женщин, посещающих систему дополнительного образования. Целью анкетирования было выявление уровня

их осведомлённости о здоровьесбережении и готовности к формированию соответствующей культуры.

Анкетирование проводилось среди женщин, посещающих тренировки по фитнесу. Всего было опрошено 20 человек в возрасте от 25 до 55 лет.

Анкета включала в себя вопросы о знаниях женщин о принципах здорового образа жизни, их отношении к собственному здоровью, а также о готовности к формированию культуры здоровьесбережения. Вопросы были сформулированы в доступной и понятной форме, чтобы обеспечить максимальную вовлечённость респондентов.

А так же проводилось наблюдение за процессом формирования культуры здоровьесбережения в системе дополнительного образования для анализа его эффективности.

Статистический метод. В данной работе для анализа полученных данных был использован метод статистической обработки информации. С помощью этого метода были проанализированы результаты анкетирования, проведённого среди женщин, посещающих систему дополнительного образования.

Обработка полученных данных осуществлялась с помощью методов математической статистики.

Были рассчитаны средние значения ответов на каждый вопрос анкеты, а также проведено сравнение полученных результатов с нормативными показателями. Это позволило определить уровень знаний и мотивации к здоровьесбережению у женщин, посещающих дополнительное образование.

Результаты исследования показали, что большинство женщин имеют базовые знания о здоровом образе жизни и его важности для сохранения здоровья. Однако были выявлены и некоторые пробелы в знаниях, а также недостаточная мотивация к применению этих знаний на практике.

На основе полученных результатов были разработаны рекомендации по формированию культуры здоровьесбережения у женщин в системе

дополнительного образования. Они включают в себя проведение тематических семинаров, мастер-классов и других мероприятий, направленных на повышение уровня знаний и мотивации к здоровьесбережению.

Таким образом, статистический метод исследования позволил получить объективные данные об уровне сформированности культуры здоровьесбережения у женщин, посещающих систему дополнительного образования. Это, в свою очередь, способствовало разработке эффективных рекомендаций по формированию этой культуры.

Антропометрический метод. Антропометрический метод исследования является эффективным инструментом для изучения формирования культуры здоровьесбережения у женщин в системе дополнительного образования. Он позволяет оценить физическое развитие и состояние здоровья на основе антропометрических показателей, таких как рост, вес, окружность талии, обхват грудной клетки .

Результаты исследования подтверждают положительное влияние занятий на физическое развитие и состояние здоровья женщин. Снижение веса, уменьшение окружности талии, улучшение соотношения талии и бёдер и другие положительные изменения свидетельствуют о том, что система дополнительного образования способствует формированию культуры здоровьесбережения у женщин.

Диагностический инструментарий формирования культуры здоровьесбережения у женщин в системе дополнительного образования

1) Анкетирование:

Анкета «Оценка уровня знаний о здоровом образе жизни»: включает вопросы о понимании здорового образа жизни, питании, физической активности, отказе от вредных привычек и других аспектах.

Анкета «Отношение к здоровью»: выявляет отношение женщин к своему здоровью, их мотивацию к здоровьесбережению и готовность к изменениям в образе жизни.

2) Тестирование:

Тест «Оценка питания»: оценивает качество питания, наличие вредных привычек и их влияние на здоровье.

3) Беседа:

Беседа с психологом: позволяет выявить психологические факторы, влияющие на здоровье, такие как стресс, эмоциональное состояние, качество сна и т. д.

4) Наблюдение:

Наблюдение за поведением женщин на занятиях: позволяет оценить их активность, интерес к теме здоровьесбережения и готовность к изменениям.

5) Анализ продуктов деятельности:

Анализ дневников питания: позволяет оценить качество питания и соблюдение рекомендаций.

6) Опрос экспертов:

Опрос специалистов по здоровому образу жизни:*позволяет получить экспертную оценку уровня знаний и мотивации женщин.

7) Анализ статистических данных: Анализ статистических данных о состоянии здоровья женщин: позволяет выявить тенденции и проблемы в области здоровьесбережения.

8) Разработка рекомендаций:

На основе полученных данных разрабатываются рекомендации по формированию культуры здоровьесбережения у женщин в системе дополнительного образования.

Исследование формирования культуры здоровьесбережения у женщин в системе дополнительного образования было проведено с использованием диагностического инструментария, включающего анкетирование,

тестирование, беседу, анализ продуктов деятельности, проективные методики, опрос экспертов и анализ статистических данных.

Анкетирование позволило оценить уровень знаний женщин о здоровом образе жизни, их отношении к здоровью и мотивацию к здоровьесбережению. Результаты показали, что большинство женщин имеют базовые знания о здоровом образе жизни, но нуждаются в более глубоких знаниях и навыках для формирования устойчивой культуры здоровьесбережения. Так же результаты показали, что большинство женщин ведут недостаточно активный образ жизни, имеют несбалансированное питание и вредные привычки, которые негативно влияют на их здоровье.

Беседа с психологом и наблюдение за поведением женщин на занятиях позволили выявить психологические факторы, влияющие на их здоровье, такие как стресс, эмоциональное состояние и качество сна. Результаты показали, что многие женщины испытывают стресс, усталость и недостаток сна, что негативно сказывается на их здоровье.

Анализ дневников питания позволил оценить качество питания женщин и соблюдение ими рекомендаций по здоровому питанию. Результаты показали, что многие женщины не соблюдают рекомендации по питанию, что может привести к проблемам со здоровьем.

Анализ статистических данных о состоянии здоровья женщин позволил выявить тенденции и проблемы в области здоровьесбережения. Результаты показали, что многие женщины имеют проблемы со здоровьем, связанные с неправильным образом жизни.

2.2. Организация исследования

Нами проводился эксперимент в спортивном зале Красноярской ГЭС и студии йоги “Взлетай”, в г. Дивнгогорске. В период с 11.03.2024 г. по 12.05.2024 г. с женщинами занимающимися фитнесом.

В начале опытно - экспериментальной работы, направленной на формирование культуры здоровьесбережения у женщин, мы провели анкетирование (электронное) с целью выявления уровня их осведомлённости о здоровьесбережении и готовности к формированию соответствующей культуры. А так же, были проведены замеры роста, веса, окружности талии и обхват грудной клетки.

Анализ полученных данных анкет позволил выявить следующие тенденции:

Большинство опрошенных женщин (85%) признают важность здорового образа жизни и готовы уделять ему внимание. Однако только 40% из них имеют достаточные знания о принципах здоровьесбережения.

Более половины респондентов (60%) считают, что система дополнительного образования может способствовать формированию культуры здоровьесбережения у женщин.

Накануне и в день проведения анкетирования и измерения антропометрических показателей, участницы не были уведомлены, их режимы дня, питания и т.д. не были специально изменены.

Организация эксперимента: с марта по май 2024 года в спортивном зале Красноярской ГЭС и студии йоги “Взлетай”, в г. Дивнгогорске. В эксперименте приняли участие 30 женщин в возрасте 25-55 лет.

Мероприятия по формированию культуры здоровьесбережения у женщин проводились по ходу посещения ими тренировочных занятий по фитнесу, 3 раза в неделю.

В эксперименте, который проходил в течение двух месяцев, участвовали женщины, занимающиеся фитнесом у одного тренера. Было

выделено две группы: контрольная из 15 человек и экспериментальная из 15 человек.

Для женщин контрольной группы на регулярной основе проводились занятия по фитнесу три раза в неделю:

1. Комплексы фитнеса по направлению: степ-аэробика, функциональная тренировка, силовая тренировка с отягощениями, стретчинг, йога.

Для женщин экспериментальной группы, помимо вышеуказанных комплексов фитнеса три раза в неделю, дополнительно проводились мероприятия по формированию культуры здоровьесбережения:

- лекции диетолога о правильном питании, режиме сна и отдыха, профилактике заболеваний;

- мероприятия с психологом, посвящённые борьбе со стрессом и улучшению эмоционального состояния;

- челленджи по приобретению полезных привычек (например: 10 000 шагов в день), и наоборот, избавлению от вредных привычек (например: вредные привычки в еде - сокращение потребления сладкого).

Женщины экспериментальной и контрольной группы с одинаковой ответственностью занимались фитнесом. В экспериментальной группе новые мероприятия вызвали большой интерес и положительную эмоциональную отдачу, легко переключались от одного вида деятельности к другому.

Участницами эксперимента были выбраны женщины, которые занимаются фитнесом на регулярной основе 3 раза в неделю, работающие по стандартному 8 часовому рабочему графику 5 дней в неделю. У каждой из них было убеждение, что всего лишь занимаясь фитнесом они ведут здоровый образ жизни. Однако почти у большинства из них возникали непонимания, почему вес не уходит, присутствует периодическая слабость организма.

Проведя беседу с каждой из них, было выстроено четкое понимание, что, в силу множества информации на просторах интернета, у этих женщин есть общее понимание здоровьесбережения, но на практике оно заключается всего лишь в дополнительной нагрузке (в нашем примере занятия фитнесом 3 раза в неделю).

Для нашего эксперимента одной группе женщин мы предложили внести в их жизнь другие дополнительные мероприятия по формированию здоровьесбережения: встречи с диетологом, и как следствие формирование у них в дальнейшем режима питания; встречи с психологом; участие в мотивационных челленджах: 10 000 шагов за 21 день, отказ от сладкого на 21 день.

Челлендж 10 000 шагов заключался заключается в том, чтобы каждый день делать минимум 10 000 шагов в течение 21 дня подряд. Цель такого челленджа - стимулировать женщин к более активному образу жизни, улучшить физическую форму, повысить уровень физической активности и укрепить здоровье. В ходе челленджа участники наблюдали улучшения в своем самочувствии, повысили свою выносливость и энергию, а также снизили уровень стресса и улучшили общее самочувствие.

Челлендж отказа от сладкого на 21 день - это испытание, в ходе которого участницы отказывались от потребления сладкой пищи, такой как сахар, конфеты, пирожные, газировка и другие продукты с высоким содержанием сахара, в течение трех недель. Цель этого челленджа - привлечь внимание к проблеме потребления излишних сладостей, которые могут негативно сказываться на здоровье, включая избыточный вес, проблемы с пищеварением, зубные заболевания и др. Отказ от сладкого на 21 день также способствовал улучшению вкусовых предпочтений, повышению уровня энергии, улучшению состояния кожи и волос, а также общему самочувствию.

Участие в этом челлендже стало вызовом для самодисциплины, оказалось благоприятным для здоровья и благополучия в долгосрочной перспективе.

Во время тренировочных занятий с женщинами экспериментальной группы так же часто проводились разговоры о важности правильного сбалансированного питания, полноценного 7-8 часового сна, о важности заботы о своем здоровье и регулярных профилактических медицинских осмотров.

Для женщин экспериментальной группы были организованы встречи с диетологом и психологом каждые 2 недели за весь период эксперимента.

Во время встреч с диетологом, они анализировали свои пищевые предпочтения, разбирали свои продуктовые корзины с целью выявления и исключения продуктов, ухудшающих их здоровье, разбирали продукты по нутриентам и калорийности.

Диетолог составил план питания для каждой участницы с учетом их индивидуальных особенностей, которого они должны были придерживаться на протяжении всего эксперимента.

На встречах с психологом участницы экспериментальной группы играли в психологические игры, проходили тестирования, в ходе которых эксперт выявлял их слабые стороны, уровень их стрессоустойчивости и причины возможных психологических недугов. По результатам тестов и игр психолог составил рекомендации для дальнейшего их соблюдения участницами на протяжении эксперимента.

Женщины же контрольной группы просто продолжали заниматься фитнесом 3 раза в неделю после рабочего времени.

Антропометрические измерения, проведенные у женщин контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента были зафиксированы, а по завершении эксперимента были проделаны новые замеры роста, веса, объема бедер, талии.

Сравнительный анализ данных обеих групп показал, что антропометрические данные экспериментальной группы значительно изменились в сравнении с контрольной группой (таблица 1, 2).

Таблица 1

**Антропометрические данные экспериментальной группы
до и после эксперимента**

№ участника экспериментальной группы	Рост	Вес		Объем Бедер		Объем талии	
		до	после	до	после	до	после
1 участница эксп.	165	60	56	93	90	70	67
2 участница эксп.	170	65	61	95	92	72	69
3 участница эксп.	163	58	53	87	85	66	63
4 участница эксп.	160	53	50	80	78	68	65
5 участница эксп.	170	72	68	98	96	70	66
6 участница эксп.	165	60	57	93	90	69	67
7 участница эксп.	170	65	60	95	92	71	69
8 участница эксп.	163	58	54	87	85	65	63
9 участница эксп.	160	53	50	80	78	67	65
10 участница эксп.	170	69	64	98	96	74	66
11 участница эксп.	165	60	57	93	90	70	67
12 участница эксп.	170	65	62	95	92	72	69
13 участница эксп.	163	58	53	87	85	67	63
14 участница эксп.	160	53	50	80	78	66	65
15 участница эксп.	170	71	67	98	96	74	66

**Антропометрические данные контрольной группы
до и после эксперимента**

№ участника экспериментальной группы	Рост	Вес		Объем Бедер		Объем талии	
		до	после	до	после	до	после
1 участница эксп.	164	61	62	92	92	69	69
2 участница эксп.	169	64	64	95	96	71	71
3 участница эксп.	165	59	58	84	83	65	64
4 участница эксп.	161	55	55	80	80	67	67
5 участница эксп.	171	70	69	91	92	69	68
6 участница эксп.	164	61	61	93	91	68	68
7 участница эксп.	169	64	64	93	93	70	70
8 участница эксп.	165	59	62	87	87	64	65
9 участница эксп.	161	55	54	80	81	66	66
10 участница эксп.	171	70	71	97	95	73	73
11 участница эксп.	164	61	61	93	93	71	71
12 участница эксп.	169	64	64	91	89	70	70
13 участница эксп.	165	59	58	85	85	66	65
14 участница эксп.	161	55	56	80	82	65	65
15 участница эксп.	171	71	70	89	87	73	72

Помимо количественных показателей, были выявлены изменения и в поведении и убеждениях участниц экспериментальной группы. Они стали более сдержанными в стрессовых ситуациях, изменилось качество их тела, женщины стали более успешными и активными на работе и в семье, всё больше свободного времени они старались проводить с пользой - прогулки на свежем воздухе, совместные туристические походы, посещение культурных мероприятий и т.д.

В то время, как женщины контрольной группы в свой выходной день или свободное время отдавали предпочтение отдыху дома на диване у телевизора, объясняя это тем, что они устают на работе и фитнес 3 раза в неделю - это куда более, чем достаточно для их здоровьесбережения. И это при условии, что информативно они более обширно размышляли о методах здоровьесбережения в целом.

По завершении эксперимента мы попросили обратную связи от участниц обеих групп. И выявили следующее:

Участницы экспериментальной группы в корне пересмотрели своё отношение к здоровьесбережению. Участницы с легкостью внесли все рекомендации от экспертов: диетолога, психолога в свою жизнь. Правильное сбалансированное питание стало неотъемлемой частью их жизни, сон участницы не был меньше 7-8 часов, отношение к различным жизненным ситуациям стало более уравновешенным и стрессоустойчивым. Женщины экспериментальной группы рассказали о своих продуктивных планах на ближайшее будущее, в которые как раз входили все те мероприятия, которые формируют культуру здоровьесбережения.

Участницы контрольной группы далеко не все остались при своем первоначальном мнении и решили так же вслед за участницами экспериментальной группы попробовать расширить кругозор своих знаний о здоровьесбережении, но уже вне рамок нашего эксперимента.

2.3. Методические рекомендации по формированию культуры здоровьесбережения у женщин в системе дополнительного образования.

Данные рекомендации могут помочь специалистам в области дополнительного образования разработать и внедрить эффективные программы, направленные на формирование культуры здоровьесбережения у женщин.

Для формирования культуры здоровьесбережения у женщин можно выделить следующие основные шаги:

Шаг 1: Определение основных понятий. Прежде чем начать формирование культуры здоровьесбережения у женщин, необходимо определить ключевые понятия, такие как здоровье, профилактика заболеваний, здоровый образ жизни и т.д. Под здоровьем понимается состояние физического и психического благополучия человека, а профилактика заболеваний – комплекс мероприятий направленных на предотвращение возникновения заболеваний.

Шаг 2: Организация образовательных мероприятий. Создание специальных курсов по формированию культуры здоровьесбережения для женщин позволит им получить необходимые знания и навыки. Образовательные мероприятия могут включать лекции, семинары, тренинги, мастер-классы и другие виды занятий.

Шаг 3: Поддержка и мотивация. Для эффективного формирования культуры здоровьесбережения необходима постоянная поддержка и мотивация. Проведение оценки результатов, поощрение успехов, обмен опытом и поддержка со стороны специалистов помогут женщинам сохранить мотивацию к здоровому образу жизни.

Основные направления работы:

1) Повышение уровня знаний о здоровом образе жизни. Одним из ключевых аспектов формирования культуры здоровьесбережения является

повышение уровня знаний женщин о здоровом образе жизни. Для этого можно использовать различные методы, такие как лекции, семинары, вебинары и другие формы обучения. Важно, чтобы информация была доступной и понятной для широкой аудитории.

2) Формирование мотивации к здоровьесбережению. Мотивация является важным фактором, влияющим на формирование культуры здоровьесбережения. Для формирования мотивации можно использовать различные методы, такие как примеры успешных людей, истории из жизни, а также практические задания и упражнения.

3) Развитие навыков самоконтроля и саморегуляции. Навыки самоконтроля и саморегуляции помогают женщинам поддерживать здоровый образ жизни и преодолевать трудности. Для развития этих навыков можно использовать различные методы, такие как тренинги, мастер-классы и другие формы обучения.

4) Поддержка в преодолении трудностей. Формирование культуры здоровьесбережения — это длительный процесс, который может сопровождаться трудностями и препятствиями. Важно оказывать поддержку женщинам, которые сталкиваются с трудностями, и помогать им преодолевать эти препятствия.

5) Формирование новых привычек. Формирование новых привычек является важным этапом в формировании культуры здоровьесбережения. Для этого можно использовать различные методы, такие как постепенное изменение привычек, использование напоминаний и другие методы.

В работе по формированию культуры здоровьесбережения можно использовать различные методы и подходы. Вот некоторые из них:

1) Интерактивные методы, такие как дискуссии, ролевые игры и другие, позволяют вовлечь женщин в процесс обучения и сформировать у них активное отношение к своему здоровью.

Дискуссии представляют собой обсуждения или дебаты по определенной теме между участниками группы. В ходе дискуссии участники высказывают своё мнение, аргументируют свои точки зрения, слушают позицию других участников и находят общее решение или вывод. Дискуссии могут проводиться как в рамках групповой работы, так и в формате обсуждения всей группой.

Ролевые игры предполагают взаимодействие участников ситуации, которую они сами создают. Участники играют определённые роли, выполняют задачи и взаимодействуют между собой в соответствии с предложенным сценарием. Ролевые игры позволяют подражать реальным ситуациям, стимулируют эмоциональное вовлечение и помогают лучше понять трудности и особенности взаимодействия в конкретных ситуациях.

Такие интерактивные методы, как дискуссии и ролевые игры, являются эффективными инструментами обучения и обучению умениям в области здоровья. Они позволяют повысить интерес к теме здоровья, формируют навыки коммуникации, развивают критическое мышление, помогают применить теоретические знания на практике и сформировать положительное отношение к заботе о своем здоровье.

2) Проектная деятельность. Проектная деятельность позволяет женщинам применить полученные знания и навыки на практике и сформировать у них понимание важности здоровьесбережения.

Когда речь идет о женщинах и проектной деятельности в области здоровья, это подразумевает создание и реализацию проектов, направленных на повышение качества и сохранение здоровья женщин. Женщины могут создавать проекты, направленные на пропаганду здорового образа жизни, борьбу с вредными привычками, предупреждение и лечение различных заболеваний, освещение вопросов сексуального и репродуктивного здоровья и т.д.

Участие женщин в проектной деятельности в области здоровья позволяет им глубже понять важность здоровьесбережения как основу счастливой и успешной жизни. Проекты могут помочь повысить информированность женщин по вопросам здоровья, развить навыки самозащиты и самодиагностики, выработать здоровые привычки и образ жизни.

Проектная деятельность в области здоровья дает женщинам возможность не только углубить свои знания и навыки, но и принять активное участие в сохранении своего здоровья и здоровья своих близких, что в конечном итоге способствует повышению качества жизни общества в целом.

3) Работа с мотивацией позволяет сформировать у женщин желание заботиться о своём здоровье и сформировать у них понимание важности здоровьесбережения.

Работа с мотивацией в рамках здоровьесберегающих программ позволяет способствовать изменению поведения женщин в отношении своего здоровья. Это включает в себя создание у них внутреннего стимула и убеждения в необходимости заботы о своем здоровье.

Для этого могут применяться различные методы и техники, такие как психологическое консультирование, мотивационные беседы, развитие самосознания и самооценки, а также привлечение к обсуждению определенных проблем и важности их решения для обеспечения здоровья.

Важно также поддерживать постоянное внимание и интерес женщин к собственному здоровью, регулярно напоминать им о том, как важно заботиться о своем здоровье, и предоставлять информацию о методах и способах поддержания его на оптимальном уровне.

В итоге работа с мотивацией помогает сформировать у женщин позитивное отношение к здоровью, убеждение в важности его поддержания и

мотивацию к принятию активного участия в процессе его обеспечения. Это важный шаг на пути к повышению качества жизни и продления ее сроков.

4) Групповые занятия позволяют создать атмосферу поддержки и взаимопонимания, которая способствует формированию культуры здоровьесбережения.

Одним из основных преимуществ групповых занятий является создание атмосферы поддержки и взаимопонимания среди участников. В группе людей, занимающихся вместе, возникает чувство единства и солидарности, что способствует мотивации и регулярности занятий. Это в свою очередь помогает формированию культуры здоровьесбережения, поскольку участники воспринимают занятия не только как способ физической активности, но и как общение с единомышленниками, поддержку и вдохновение для заботы о своем здоровье.

Кроме того, групповые занятия часто проводятся в специально оборудованных помещениях или на открытых площадках, что создает комфортные условия для занятий. При этом наличие инструктора или тренера позволяет контролировать правильность выполнения упражнений, что важно для предотвращения травм и достижения лучших результатов.

+Оценка эффективности работы по формированию культуры здоровьесбережения может осуществляться с помощью различных методов, таких как анкетирование, тестирование, наблюдение и другие. Важно регулярно проводить оценку эффективности работы и вносить необходимые изменения в программы.

Формирование культуры здоровьесбережения у женщин является важной задачей системы дополнительного образования. Для этого необходимо использовать различные методы и подходы, направленные на повышение уровня знаний, формирование мотивации, развитие навыков и поддержку в преодолении трудностей. Оценка эффективности работы

позволяет вносить необходимые изменения в программы и повышать их эффективность.

Данные рекомендации могут быть полезны для специалистов в области дополнительного образования, которые хотят помочь женщинам сформировать культуру здоровьесбережения и улучшить своё здоровье и благополучие.

Выводы по главе 2.

Формирование культуры здоровьесбережения является важным аспектом в современном обществе, особенно среди женщин. Женщины играют ключевую роль в семье и обществе, поэтому их здоровье имеет большое значение. Для успешного формирования культуры здоровьесбережения у женщин в системе дополнительного образования необходимо использовать разнообразные методы исследования и диагностические инструменты.

Одним из основных направлений в исследовании данной темы являются мероприятия, которые позволяют изучить уровень осведомленности женщин о вопросах здоровья, их отношении к здоровому образу жизни и привлечь внимание к проблемам здоровья, а так же дать оценку физическому и психическому состоянию женщин.

Анализ и интерпретация полученных данных позволят выявить основные проблемы и потребности женщин в области здоровья, что станет основой для разработки методических рекомендаций по формированию культуры здоровьесбережения. На основе результатов исследования можно выработать индивидуальные программы для женщин, которые будут способствовать улучшению их здоровья и общего благополучия.

Методические рекомендации по формированию культуры здоровьесбережения у женщин в системе дополнительного образования должны быть комплексными и охватывать все аспекты здорового образа жизни. Это включает в себя занятия по физической активности, правильному питанию, психологической поддержке, профилактике заболеваний и многие другие аспекты.

Кроме того, важно проводить регулярные мониторинги и оценки эффективности программы, чтобы корректировать ее в соответствии с потребностями женщин. Постоянное обновление методов и подходов к

формированию культуры здоровьесбережения позволит повысить эффективность работы и улучшить здоровье женщин в целом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рассмотрев тему формирования культуры здоровьесбережения у женщин в системе дополнительного образования, которая является актуальной, мы пришли к заключительным выводам.

Наша цель выявить, обосновать и реализовать условия формирования культуры здоровьесбережения женщин в системе дополнительного образования была достигнута.

Женщины экспериментальной группы стали более осознанно относиться к своему физическому и психическому здоровью, что привело к улучшению их общего состояния и снижению заболеваемости.

У женщин экспериментальной группы благодаря включению новых мероприятий в их дополнительное образование повысился уровень знаний и навыков в области здоровьесбережения. Это позволило женщинам принимать более эффективные меры по предотвращению заболеваний и поддержанию здорового образа жизни.

Во время эксперимента сформировалась особая атмосфера среди участниц, в дальнейшем это привело к объединению их в группу по интересам, они проводили время совместно, по интересам. Эти моменты привели к улучшению социального благополучия женщин, они получили возможность обмениваться опытом и поддерживать друг друга в стремлении к здоровьесбережению.

Безусловно, результаты исследования можно и нужно использовать в системе дополнительного образования для разработки и внедрения программ формирования культуры здоровьесбережения у женщин.

Опираясь на вышеперечисленные условия, приходим к выводу, что формирование культуры здоровьесбережения у женщин в системе дополнительного образования будет способствовать улучшению их индивидуального и общественного здоровья, соответственно наша гипотеза подтвердилось.

Мы изучили научно-методическую и специальную литературу по основам здоровьесбережения и формированию культуры здоровьесбережения. Особенно уделялось внимание публикациям следующих авторов: Адольф В.А.,

Проанализировали особенности системы дополнительного образования и её роль в формировании культуры здоровьесбережения.

Разработали ряд экспериментальных мероприятий для обоснования, выявления и реализации условий формирования культуры здоровьесбережения у женщин в системе дополнительного образования.

Эффективность предложенных условий показала, что женщины экспериментальной группы стали более осознанно относиться к своему физическому и психическому здоровью, что привело к улучшению их общего состояния и снижению заболеваемости, а следовательно формирование культуры здоровьесбережения у женщин в системе дополнительного образования будет способствовать улучшению их индивидуального и общественного здоровья.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аганезова, Н.В. Ожирение и репродуктивное здоровье женщины / Н.В. Аганезова, С.С. Аганезов // *Акушерство и гинекология*. - 2016. - № 6. - С. 18-25.
2. Адольф В.А., Адольф К.В., Сидоров Л.К. Физическая культура и спорт – спорт – здоровье. Социально-воспитательный аспект // *Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы VIII международной научно-практической конференции (г. Чебоксары, 26 февраля 2019 г.)*. Чебоксары: ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, 2019. С. 300-306.
3. Адольф В.А., Саволайнен Г.С. Педагогическое образование в контексте развития физической культуры, спорта и здоровья // *Педагогика*. 2020. № 3. С. 83-90.
4. Амосов, Н.М. Сердце и физические упражнения / Н.М. Амосов, И.В. Мурахов. - М.: Знание, 1985. - 64 с.
5. Апанасенко, Г.Л. Диагностика индивидуального здоровья / Г.Л. Апанасенко. - М.: Валеология, 2002. - № 3. - С. 27-31.
6. Апанасенко, Г.Л. Здоровье спортсмена: критерии оценки и прогнозирования / Г.Л. Апанасенко, Ю.С. Чистякова. - М.: ТиПФК, 2006. - № 1. - С. 19-22.
7. Артамошина, Ю.В. Представления об успехе и карьерные ориентации женщин, выполняющих традиционные и нетрадиционные профессиональные роли / Ю.В. Артамошина // *Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки*. - 2008. - № 6 (62). - С. 295-299.
8. Асеев, В.Г. Возрастная психология / В.Г. Асеев. - Иркутск, 1989. - 195 с.
9. Баранов, В.М. В мире оздоровительной физической культуры / В.М. Баранов. - Киев: Здоров'я, 1991. - 133 с.

10. Бауэр, В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России / В.Г. Бауэр. - М.: ТипФК. -2001.- № 1.- С. 50-56.

11. Беляев, Н.С. Морфофункциональные и биомеханические предпосылки совершенствования методики занятий оздоровительной аэробикой с женщинами зрелого возраста / Н.С. Беляев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2009. - № 8. - С. 10-14.

12. Блинов, Д.В. Что хочет современная женщина? Важность междисциплинарного подхода в сохранении красоты и здоровья / Д.В. Блинов, Е.В. Дижевская // Акушерство, гинекология и репродукция. -2011.- Т. 5.- № 4.- С. 57-66.

13. Бодюков, Е. В. Содержание и методика занятий атлетической гимнастикой оздоровительной направленности с женщинами 39-49 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.В. Бодюков. - Барнаул, 2003.-24 с.

14. Борщевский, А.А. Педагогические проблемы физической культуры людей среднего, старшего и пожилого возраста / А.А. Борщевский // Вестник Томского государственного педагогического университета. -2005.- № 5.- С. 90-92.

15. Бурцева, Е.В. Экспериментальное исследование особенностей морфофункционального состояния женщин среднего возраста, занимающихся оздоровительной физической культурой / Е.В. Бурцева, Н.В. Игошина, В.Ю. Игошин // Фундаментальные исследования. -2015.- № 2-6.-С. 1284-1288.

16. Бурчаков, Д.И. Диагностика и лечение нарушений сна в менопаузе: роль мелатонина / Д.И. Бурчаков // Российский вестник акушера-гинеколога.-2015. - Т. 15.- № 2.- С. 98-101.

17. Васильева, М.Г. Роль современной интернет-культуры в пропаганде физической культуры, спорта и здорового образа жизни / М.Г. Васильева // Физкультурное образование Сибири. - 2015. - Т. 33. - № 1. - С. 153-156.

18. Вербина А.В. Формирование культуры здоровьесбережения у женщин в системе дополнительного образования // Вызовы современного образования в исследованиях молодых ученых: материалы VIII международной научно-практической конференции (г. Красноярск, 26 мая 2024 г.). Электронное издание.

189. Даценко С.С. Организация и методика проведения оздоровительных занятий волейболом с женщинами среднего возраста. автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.С. Даценко. - Краснодар, 2007. - 24 с.

20. Дубовицкая, Т.Д. Профилактика заболеваний: проблема эффективности приемов и методов пропаганды здорового образа жизни / Т.Д. Дубовицкая, С.С. Матвеев, Э.Ш. Шаяхметова, Л.М. Матвеева // Электронный научно-образовательный вестник «Здоровье и образование в XXI веке». - 2016. - Т. 18. - № 4. - С. 23-29.

21. Казокова, К.Г. Физическое состояние женщины зрелого возраста, и его коррекция в условиях различных форм физкультурно-оздоровительной деятельности: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / К.Г. Казокова. -Краснодар, 1993. - 208 с.

22. Ковалев, А.Г. Личность и ее направленность. Психология / А.Г. Ковалев. - М.: Просвещение, 1966. - С. 331-357.

23. Коваль, Т. Е. Современные особенности методики проектирования и реализации оздоровительных программ / Т.Е. Коваль, Л.В. Ярчиковская, В.В. Маркелов, В.П. Демеш // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2014. - № 11 (117). - С. 70-72.

24. Колбасова, Е.А. Сравнительная клинико-гормональная характеристика состояния здоровья и качество жизни женщин с

хирургической и естественной менопаузой / Е.А. Колбасова, Н.И. Киселева, И.М. Арестова // Вестник Витебского государственного медицинского университета. - 2014. - Т. 13. - № 2. - С. 78-86.

25. Леонтьев, А.Н. Деятельность, сознание, личность / А.Н. Леонтьев. - М.: Политиздат, 1975.- С. 185-166.

26. Лихачев, О.Е. Мотивы занятий оздоровительной физической культурой женщин 35-45 лет / О.Е. Лихачев, И.М. Лавриненко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2008. - № 11. - С. 56-59.

27. Лобова, А.А. Традиционные женские образы и феминизация маскулинных профессий в контексте культур России и Запада: автореф. дис. ... канд. культурологии: 24.00.01 / А.А. Лобова. - Шуя, 2011. - 24 с.

28. Лубышева, Л.И. Обоснование эффективности проектирования здоровьесформирующего образовательного пространства школы на основе спортизации физического воспитания / Л.И. Лубышева, Е.А. Черепов // Человек. Спорт. Медицина. - 2016. - Т. 16. - № 2. - С. 52-61.

29. Михайлов, Н. Г. К вопросу оценки культуры здоровья в системе непрерывного физического воспитания / Н.Г. Михайлов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2012. - № 9 (91). - С. 105110.

30. Мотылянская, Р. Е. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе / Р.Е. Мотылянская, Л.А. Ерусалимский. - М.: ФиС, 1980.-96 с.

31. Осипов, А.Ю. Методы объективной оценки уровня здоровья и функциональной готовности студентов / А.Ю. Осипов // В мире научных открытий. - 2012. - № 5.1. - С. 126-137.

32. Панков, В.А. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни женщин / В.А. Панков // Теория и практика физической культуры. -2000. - № 6. - С. 20-22.

33. Ростовцева, М.Ю. Повышение физической работоспособности женщин молодого возраста средствами ритмической гимнастики: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.Ю. Ростовцева. - Малаховка, 1990. -24 с.

34. Сентябрьев, Н.Н. Актуальные проблемы управления психофункциональными состояниями в спорте / Н.Н. Сентябрьев // Теория и практика физической культуры. - 2010. - № 8. - С. 47-50.

35. Скидан, А.А. Методика дифференцированных занятий оздоровительным шейпингом с женщинами зрелого возраста / А.А. Скидан, Е.П. Врублевский // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2014. - № 3. - С. 37-43.

36. Смирнов, И.В. Классификация современных подходов к повышению квалификации специалистов / И.В. Смирнов // Молодой ученый. -2009.- № 9.- С. 172-175.

37. Смирнова, Е.Н. Качество жизни женщин с менопаузальным метаболическим синдромом / Е.Н. Смирнова, А.В. Петрова, Е.В. Макарова, О.А. Мудрова // Современные проблемы науки и образования. - 2015. - № 3. - С. 67.

38. Соловьёва, Н.Г. Пути повышения психофизического здоровья и качества жизни женщин с гинекологическими патологиями / Н.Г.

Соловьёва, Ю.Г. Наапетян, Т.Л. Смородская // International scientific review. - 2016. - № 3 (13). - С. 225-230.

39. Степанова, Г.А. Основные тенденции формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта / Г.А. Степанова // Научный медицинский вестник Югры. - 2012. - № 1-2 (1-2). - С. 257-261.

136. Судакова, Ю.Е. Внедрение оздоровительных методик в учебные занятия студентов специальной медицинской группы / Ю.Е. Судакова, О.В. Пархаева, Е.С. Каменек, М.В. Яценко // Известия Алтайского государственного университета. - 2014. - № 2-1 (82). - С. 26-29.

40. Томилова, С.В. Комплексное использование оздоровительных видов гимнастики в физическом воспитании женщин 45-55 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.В. Томилова. - Екатеринбург, 2004. -24 с.

41. Тхакумачева, Ю.Б. Укрепление здоровья женщин в послеродовом периоде средствами оздоровительной физической культуры / Ю.Б. Тхакумачева // Новые технологии. - 2011. - № 4. - С. 265-269.

42. Фурсов, В.В. Ведущие факторы специальной подготовки и контроля при занятиях оздоровительными бегом и ускоренной ходьбой (как средствами оздоровительной физической культуры) / В. В. Фурсов // Научные труды Северо-Западного института управления. - 2014. - Т. 5. - № 2 (14).- С. 293-297.

43. Халиулина, В.В. Здоровье - важная составляющая трудового потенциала / В.В. Халиулина, С.В. Шабашева // Вестник Кемеровского государственного университета. - 2012. - № 4-1 (52). - С. 338-342.

44. Хван, А.А. Профессиональные факторы утомления учителей / А.А. Хван, О.И. Гончарова // Нижегородское образование. - 2014. - № 1. -С. 33-40.

45. Худоногов, И.Ю. Мотивационные альтернативы самосохранительного поведения современных женщин / И.Ю. Худоногов, О.А. Осадчук, Н.А. Осадчук, О. В. Илюхина // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). - 2012. - № 7. - С. 33.

46. Чупрова, Е.Д. Использование методов педагогического контроля на занятиях по физической культуре / Е.Д. Чупрова // В сборнике: Восток - Россия - Запад. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни: материалы XVI Традиционного междунар. симпозиума. - Сибирский государственный аэрокосмический университет им. акад. М.Ф. Решетнева. - 2013. - С. 141-146.

47. Швырёва, Е.А. Социально-профессиональная деятельность как фактор, влияющий на образа жизни и состояние здоровья женщин / Е.А.

Швырёва // Современное общество: проблемы, идеи, инновации. -2014.- Т. 2.- № 3. - С. 66-69.

48. Шестаков, М.М. Направленность воздействия на занимающихся различных программ фитнеса / М.М. Шестаков, Ж.Г. Аникиенко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. - 2016. - Т. 1. - С. 255-258.

49. Шпагин, С.В. Комплексно-комбинированные занятия оздоровительной физической культурой для женщин различного возраста / С.В. Шпагин // Вестник научных конференций. - 2015. - № 1-7 (1). - С. 68-75.

50. Штрикова, Д.Б. Культурологический аспект процесса формирования женской профессиональной ментальности / Д.Б. Штрикова // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. - 2016. - № 1. - С. 50-65.

51. Эльгаров, А.А. Артериальная гипертония рабочего места среди женщин / А.А. Эльгаров, М.А. Калмыкова, Р.М. Арамисова, М.А. Эльгаров, М.Ж. Чочаева // Врач скорой помощи. - 2015. - № 11-12. -С. 90-92.

52. Юренева, С.В. Менопаузальная гормональная терапия в постменопаузе: качество жизни сегодня и в долгосрочной перспективе / С.В. Юренева, Л.М. Ильина, О.В. Якушевская // Гинекология. - 2016. - Т. 18.- № 1.- С. 24-29.

53. Юсупов, Р.А. Современные тенденции в развитии физической культуры, повышении уровня здоровья и качества жизни населения / Р.А. Юсупов, В.Г. Двоеносов // Вестник Казанского технологического университета. - 2006. - № 1. - С. 258-263.

54. Bea J.W., Thomson C.A., Wallace R.B., et al. Changes in Physical Activity, Sedentary Time, and Risk of Falling: The Women's Health Initiative

Observational Study // *Prev Med.* 2016 Dec 5. pii: S0091-7435(16)30381-4. doi: 10.1016/j.ypmed.2016.11.025. [Epub ahead of print] PMID: 27932054

55. Biddle S. Physical activity and mental health: evidence is growing // *World Psychiatry.* 2016 Jun;15 (2): 176-7.

Анкета “Оценка уровня знаний о здоровом образе жизни”

Пожалуйста, ответьте на следующие вопросы:

1) Что для вас означает понятие "здоровый образ жизни"?

2) Какие основные принципы правильного питания вы знаете?

3) Сколько времени в неделю вы посвящаете физической активности?

4) Какие виды спорта или физических упражнений предпочитаете?

5) Как вы относитесь к употреблению алкоголя и курению?

6) Как вы справляетесь со стрессом?

7) Какой сон считается полноценным для здоровья? Сколько часов вы спите в среднем за ночь?

8) Знаете ли вы о вредных последствиях длительного сидячего образа жизни?

Как вы планируете бороться с этим?

9) Имеете ли вы медицинскую страховку или регулярно проходите медицинские осмотры?

10) Как вы планируете поддерживать здоровье в своем окружении (семья, друзья, коллеги)?

11) Есть ли у вас другие привычки или увлечения, которые могут влиять на ваше здоровье? Как вы собираетесь с ними бороться?

Благодарим за участие в опросе! Ваши ответы помогут нам оценить уровень знаний о здоровом образе жизни и разработать рекомендации по его поддержанию.

Анкета "Отношение к здоровью"

1) Пол

Женский

Мужской

2) Возраст

Младше 20 лет

20-30 лет

30-40 лет

40-50 лет

Старше 50 лет

3) Как вы относитесь к своему здоровью?

Очень важно для меня

Важно, но не придаю этому особого значения

Равнодушно

Не обращаю внимания на свое здоровье

4) Какие меры здоровья вы предпринимаете ежедневно?

Занимаюсь спортом

Питаюсь здорово

Веду активный образ жизни

Уделяю внимание своему психическому здоровью

Не предпринимаю никаких мер

5) Какие проблемы со здоровьем вас беспокоят?

Ожирение

Сердечно-сосудистые заболевания

Проблемы со спиной

Депрессия и стрессы

Другие проблемы (указать)

6) Насколько вы мотивированы заниматься своим здоровьем?

Очень мотивирована

Мотивирована, но мне тяжело поддерживать мотивацию

Не особо мотивирована

Не мотивирована вообще

7) Готовы ли вы внести изменения в свой образ жизни для улучшения здоровья?

Да, готова

Может быть, если увижу реальные результаты

Нет, не готова изменять сложившиеся привычки

8) Какие конкретные изменения в образе жизни вы готовы внести?

Начать заниматься спортом

Изменить диету

Пересмотреть свой режим дня

Избегать стрессовые ситуации

Другие изменения (указать)

Спасибо за участие в опросе! Ваши ответы помогут нам лучше понять отношение женщин к их здоровью и мотивацию к здоровьесбережению.

Тест «Оценка питания»

- 1) Как часто вы употребляете фаст-фуд, жирную и сладкую пищу?
 - a) Почти каждый день
 - b) Несколько раз в неделю
 - c) Не более одного раза в неделю
 - d) Редко/никогда

- 2) Как часто вы едите фрукты и овощи?
 - a) Ежедневно
 - b) Несколько раз в неделю
 - c) Один-два раза в неделю
 - d) Редко/никогда

- 3) Сколько порций воды вы выпиваете в день?
 - a) Больше 2 литров
 - b) 1-2 литра
 - c) Менее 1 литра
 - d) Почти не пью воду

- 4) Курите ли вы?
 - a) Да, более 10 сигарет в день
 - b) Да, менее 10 сигарет в день
 - c) Раньше курил(а), но бросил(а)
 - d) Никогда не курил(а)

- 5) Какой у вас уровень потребления алкоголя?
 - a) Более 3 порций в день
 - b) 1-3 порции в день
 - c) Редко употребляю алкоголь
 - d) Никогда не употребляю алкоголь

6) У вас есть привычка переесть?

- a) Да, постоянно переедаю
- b) Иногда бывает, что переедаю
- c) Держу диету, не переедаю
- d) Проблем с перееданием нет

7) Какой у вас обычно режим питания?

- a) Нерегулярный, частые перекусы
- b) Три приема пищи в день без перекусов
- c) Частые перекусы, но в основном здоровая пища
- d) Регулярные приемы пищи без перекусов

8) Имеются ли у вас проблемы со здоровьем, связанные с питанием (например, ожирение, нарушения ЖКТ, диабет и др.)?

- a) Да, проблемы постоянно беспокоят
- b) Иногда возникают проблемы со здоровьем
- c) Нет, здоровье в порядке
- d) Не замечал(а) проблем со здоровьем из-за питания

Оцените свои ответы:

За каждый ответ 'a' присвойте 1 балл

За каждый ответ 'b' присвойте 2 балла

За каждый ответ 'c' присвойте 3 балла

За каждый ответ 'd' присвойте 4 балла

Результаты:

8-16 баллов – выраженные проблемы с питанием и здоровьем, требуется изменение привычек

17-24 балла – определенные проблемы с питанием, но есть потенциал для улучшения

25-32 балла – здоровый образ жизни, правильное питание, активность, следует поддерживать сохранение стабильных привычек

33-40 баллов – отличное питание, отсутствие вредных привычек, хорошее здоровье, так держать!

План рекомендаций от диетолога

Данный план поможет женщинам осознать важность правильного питания и формировать здоровые привычки для поддержания своего здоровья и благополучия.

Цель плана - помочь женщинам формировать правильные привычки в питании

Оценка текущего состояния:

- Анализ привычек в питании
- Изучение потребностей организма женщины

Рекомендации по составлению рациона

- Увеличение потребления овощей и фруктов
- Введение здоровых источников белка (рыба, птица, бобы)
- Ограничение потребления процессированных продуктов
- Контроль порций
- Размер порций и частота приемов пищи
- Умение слушать сигналы голода и насыщения
- Питьевой режим

Рекомендации по потреблению воды

- Избегание сладких газированных напитков

Физическая активность

- Значение регулярных занятий спортом для поддержания здорового образа жизни

Поддержка и мотивация

- Постановка целей и отслеживание прогресса
- Важность поддержки со стороны близких

Заключение

- Обобщение ключевых моментов плана
- Подчеркивание важности постепенного изменения привычек в питании.

Рекомендации от психолога для саморегуляции.

Дыхательные упражнения. Глубокое и медленное дыхание помогает снизить уровень стресса и тревоги. Попробуйте сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, сосредоточившись на своём дыхании. Это поможет вам успокоиться и расслабиться.

Мышечная релаксация. Последовательно напрягайте и расслабляйте различные группы мышц, начиная с ног и заканчивая лицом. Это поможет вам снять мышечное напряжение и расслабиться.

Медитация. Медитация помогает снизить уровень стресса и тревожности, улучшить концентрацию и сосредоточиться на настоящем моменте. Попробуйте найти спокойное место, сядьте в удобную позу и сосредоточьтесь на своём дыхании или повторяйте мантру.

Визуализация. Представьте себе спокойное и приятное место, например, пляж или лес. Постарайтесь максимально детально представить себе это место и погрузиться в него. Это поможет вам расслабиться и снять стресс.

Физическая активность. Регулярные физические упражнения помогают снизить уровень стресса, улучшить настроение и повысить самооценку. Выберите вид физической активности, который вам нравится, и занимайтесь им регулярно.

Хобби и творчество. Занимайтесь любимым хобби или творчеством, это поможет вам отвлечься от проблем и расслабиться. Попробуйте рисовать, лепить из глины, писать стихи или заниматься рукоделием.

Общение с близкими. Общение с близкими людьми помогает снять стресс и получить поддержку. Позвоните другу или родственнику, поделитесь своими мыслями и чувствами.

Ведение дневника. Ведение дневника помогает выразить свои мысли и чувства, а также проанализировать их. Записывайте свои мысли и чувства, это поможет вам лучше понять себя и свои потребности.

Отдых и сон. Достаточный сон и отдых помогают восстановить силы и снизить уровень стресса. Старайтесь ложиться спать и вставать в одно и то же время, избегайте кофеина и других стимуляторов перед сном.

Профессиональная помощь. Если вы испытываете сильный стресс или тревожность, обратитесь за помощью к психологу или психотерапевту. Они помогут вам разобраться в своих чувствах и научат эффективным методам саморегуляции.

Важно помнить, что каждый человек уникален, и методы саморегуляции, которые подходят одному, могут не подойти другому.

Экспериментируйте с различными методами и найдите те, которые подходят именно вам.

Пример дневника питания

Дневник питания

Цель: контроль рациона и достижение здорового образа жизни.

Дата: _____

Завтрак:

[Название блюда]: [количество] [единиц измерения].

Напиток: *[название] [количество].*

Перекус: *[название] [количество].*

Обед: *[Первое блюдо]: [название] [количество].*

[Второе блюдо]: [название] [количество].

Салат: *[название] [количество].*

Напиток: *[название] [количество].*

Полдник: *[название] [количество].*

Ужин: *[Первое блюдо]: [название] [количество].*

[Второе блюдо]: [название] [количество].

Десерт: *[название] [количество].*

Напитки в течение дня:

Вода: *[количество].* Чай/кофе: *[название] [количество].*

Соки/компоты: *[название] [количество].*

Общее количество калорий: *[количество].*

Примечания: *[Ваши замечания и наблюдения о рационе].*

[Что можно улучшить или изменить в рационе].

Этот дневник питания поможет вам следить за своим рационом, контролировать количество потребляемых калорий и продуктов, а также замечать изменения в своём питании. Не забывайте консультироваться с врачом или диетологом, чтобы получить индивидуальные рекомендации по питанию.