

Скидан Анна Александровна, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта,
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
Республика Беларусь, 246019, г. Гомель, ул. Советская, 104,
e-mail: lady.skidan@mail.ru

ИННОВАЦИОННАЯ МЕТОДИКА ШЕЙПИНГ-ТРЕНИРОВОК С ЖЕНЩИНАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье представлена методика групповых шейпинг-тренировок индивидуально-дифференцированной направленности для женщин 21-55 лет. Выявлены критерии индивидуализации и дифференциации тренировочно-оздоровительного процесса, разработаны двигательные программы различной целевой направленности с оптимальным подбором средств, методов, параметров физической нагрузки, основанных на специфических особенностях женщин разного периода зрелого возраста.

Ключевые слова: оздоровительная методика, женщины зрелого возраста, шейпинг, соматическое здоровье.

Введение. Комплексное изучение морфо-физиологических и функциональных характеристик в динамике как индивидуализированного тренировочного [1, С. 58; 4, С. 40], так и оздоровительного процесса женщин является важным критерием подбора оптимальных средств, методов и параметров физических нагрузок [3, С. 51; 6, С. 40; 7, С. 164; 8, С. 62]. Улучшение качества физкультурно-оздоровительных услуг и усиление оздоровительного эффекта занятий для зрелых женщин приобретает сегодня характер актуальной педагогической проблемы, которая должна быть изучена с теоретико-практических позиций [5, С. 23; 8, С. 37; 10, С. 296].

Цель исследования – выявить особенности влияния шейпинг-тренировок на показатели соматического здоровья женщин зрелого возраста.

Результаты исследования и их обсуждение. В педагогическом эксперименте приняли участие 86 женщин в возрасте 21-55 лет занимающихся в физкультурно-оздоровительном центре при Гомельском государственном университете.

В ходе педагогического эксперимента был реализован девятимесячный макроцикл оздоровительных шейпинг-тренировок с применением трех двигательных программ – аэробной, силовой и комбинированной направленности. Отличия в применяемых программах заключались в использовании различного оборудования, методов проведения тренировок, средств, а также индивидуального подбора объема и интенсивности физической нагрузки с учетом возраста и соматического типа исследуемых.

Особенностью при проведении экспериментальной методики была её индивидуально-дифференцированная направленность тренировочного, которая

осуществлялась с учетом выявленных специфических особенностей морфофункционального состояния женщин разного периода зрелого возраста.

Эффективность разработанной оздоровительной методики построения шейпинг-тренировок оценивалась посредством сравнения результатов обследования испытуемых различных возрастных групп в начале (1 этап исследования) и в конце (2 этап исследования) оздоровительного процесса. Все собранные цифровые данные подвергались математико-статистической обработке [1, С. 56]. После девяти месяцев шейпинг-тренировок у женщин всех возрастных групп отмечается статистически достоверная ($p < 0,05$) динамика снижения массы тела.

Так, у занимающихся первой возрастной группы показатель снизился на 9,3 кг, достигнув должного показателя, во второй возрастной группе на 9,4 кг. На рисунке 1 отражено количественное соотношение женщин зрелого возраста с различной массой тела. Перед началом тренировок только у 36,1% женщин показатель оценивается как нормальная масса тела, у 40,7% обследованных выявлена избыточная масса тела, у 23,2% – ожирение (первой степени). В конце исследования у большинства женщин (66,3%) фактическая масса тела стала соответствовать должной, а у 33,7% выявлено незначительное превышение, и ни одна из женщин, посещающих шейпинг-тренировки не имела ожирения.

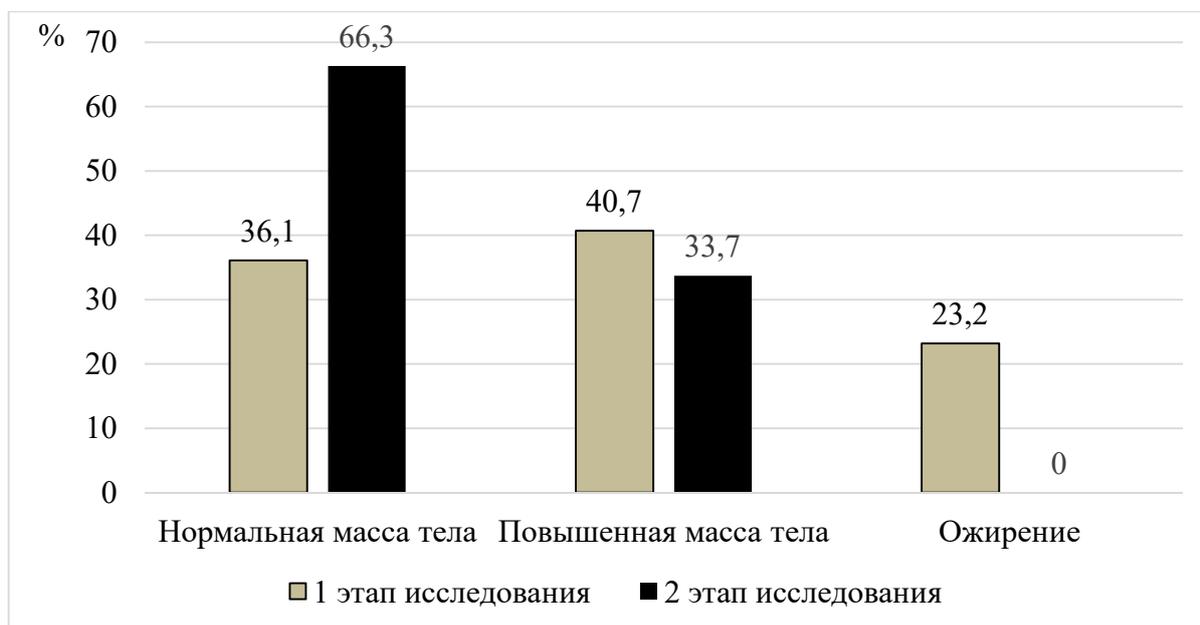


Рис. 1. Соотношение женщин зрелого возраста ($n=86$) с различной массой тела в процессе педагогического эксперимента (%).

Анализ показал, что данные респираторной системы на начальном этапе исследования у женщин первого (21-35 лет) и второго (36-55 лет) периода зрелого возраста выявлены отклонения от нормы: жизненная емкость легких (ЖЕЛ) на 12,8% и 17,6%, результаты проб Штанге на 3,5% и 19,2%, Генчи на 19,6% и 30,6%.

Повторное обследование по окончании эксперимента показало статистически достоверное улучшение ($p < 0,05$) отмеченных показателей у женщин разного периода зрелого возраста. Так, уровень ЖЕЛ повысился в первой возрастной группе на 397 мл, во второй на 303 мл. После курса шейпинг-тренировок у 65,1% женщин отмечен удовлетворительный уровень результатов пробы Штанге, а у 34,9% зафиксирован отличный уровень, неудовлетворительных показателей не выявлено.

Анализ средних групповых значений ЧСС в состоянии покоя у женщин на начальном этапе эксперимента выявил склонность к тахикардии среди всех испытуемых, что свидетельствует о низкой экономичности функций сердца. При этом во второй возрастной группе женщин данный показатель на 12,9% выходит за пределы нормы развития. Применение разработанной методики вызвало статистически достоверное улучшение ($p < 0,05$) ЧСС в условиях относительного мышечного покоя у всех женщин, занимающихся оздоровительными шейпинг-тренировками.

По результатам пробы Руфье хороший уровень адаптации ССС был выявлен лишь у 4,7% женщин, средний уровень – 48,8%, а у 46,5% – удовлетворительный (рис. 2). После девятимесячного макроцикла оздоровительных шейпинг-тренировок при анализе состояния адаптации, по данным той же пробы 81,4% исследуемых женщин имели средний уровень адаптации ССС, 18,6% – хороший уровень, показателей удовлетворительного уровня адаптации не выявлено.

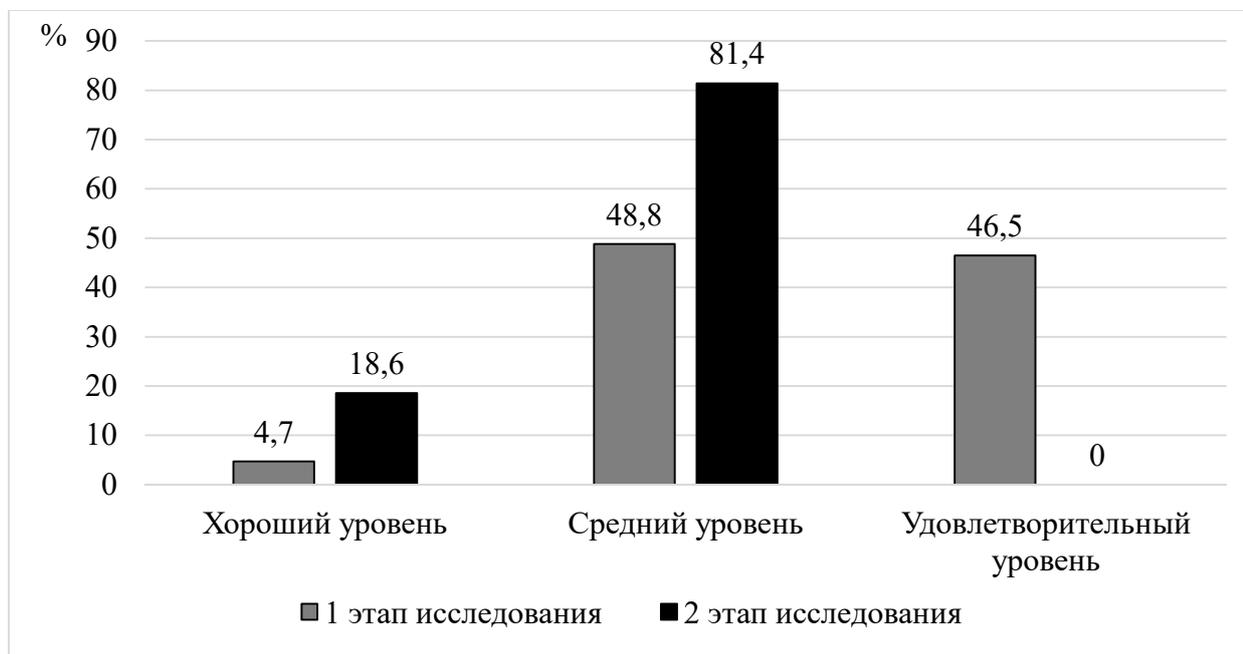


Рис. 2. Распределение женщин зрелого возраста ($n=86$) по результатам пробы Руфье в процессе педагогического эксперимента (%).

В целом, оценивая результаты прохождения женщинами данной пробы, можно отметить, что за период эксперимента величина индекса Руфье

снизилась ($p < 0,05$) на 3,8 балла в первой возрастной группе и на 3,2 балла – во второй возрастной группе, что подтверждают эффективность разработанной методики.

В результате анализа уровня физического здоровья женщин по методике Г.Л. Апанасенко [5, С. 82] высокого уровня здоровья не было установлено ни до, ни после проведенного эксперимента (рис. 3).

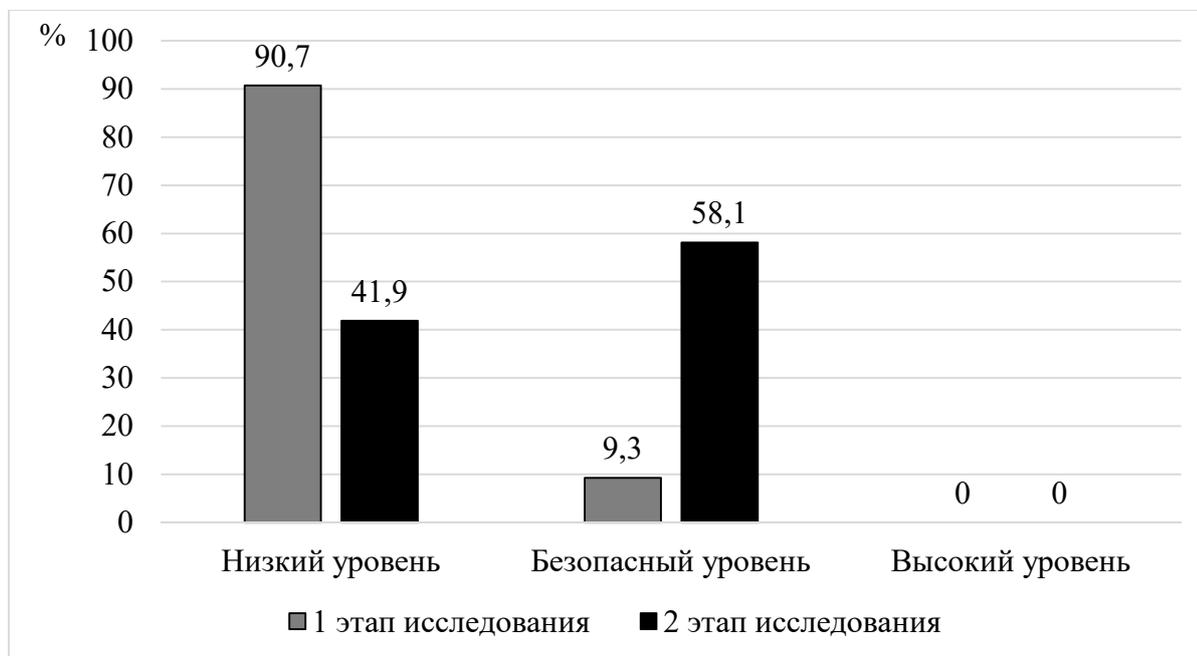


Рис. 3. Распределение женщин зрелого возраста ($n=86$) по оценке уровня физического (соматического) здоровья в процессе педагогического эксперимента (%).

Исходный низкий (в минусовых значениях) уровень здоровья выявлен у подавляющего большинства испытуемых – 90,7%, безопасный уровень – лишь у 9,3% женщин. Применение разработанной методики вызвало статистически достоверное улучшение ($p < 0,05$) показателей соматического здоровья женщин. Исходя из общей оценки уровня здоровья, 58,1% занимающихся повысили свое здоровье до безопасного уровня, а количество женщин с низким уровнем физического здоровья уменьшилось с 90,7% до 41,9%.

При этом существенный прогресс выявлен у лиц 21-35 лет и составил 14,2 балла, у представительниц 36-55 лет – 12,2 балла. Таким образом, проведенное в динамике исследование комплекса показателей морфофункционального состояния на основании анализа выявило положительное влияние шейпинг-тренировок на физическое (соматическое) здоровье женщин как первого, так и второго периода зрелого возраста.

Выводы. Реализация индивидуально-дифференцированного подхода в тренировочном шейпинг процессе позволяет оптимизировать подбор средств, методов, параметров физической нагрузки с учетом специфических особенностей морфофункционального состояния женщин разного периода

зрелого возраста, что создает объективную возможность управления тренирующих воздействий с целью оздоровления.

Выявлена эффективность оздоровительной методики построения групповых шейпинг-тренировок женщин 21-55 лет, которая подтверждается статистически достоверными ($p < 0,05$) положительными изменениями всех регистрируемых показателей.

Список использованной литературы и источников

1. Врублевский Е.П. Индивидуализация подготовки женщин в скоростно-силовых видах лёгкой атлетики: дис. ... д-ра пед. наук. Волгоград, 2008. 437 с.

2. Врублевский Е.П., Лихачев О.Е., Врублевская Л.Г. Выпускная квалификационная работа. Подготовка, Оформление, Защита. М. : Физкультура и спорт, 2006. 228 с.

3. Козлов С.С., Сизова Н.В., Василец В.В., Врублевский Е.П. Индивидуально-дифференцированная организация тренирующих воздействий на занятиях степ-аэробикой с женщинами среднего возраста // Теория и практика физической культуры, 2015. № 8. С. 50-53.

4. Костюченко В.Ф., Врублевский Е.П. Особенности индивидуальной тренировочной деятельности спортсменок высокой квалификации в годичном цикле подготовки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2009. № 3 (49). С. 39-43.

5. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие. М. : Советский спорт, 2006. 208 с.

6. Максимук О.В., Врублевский Е.П., Lin W. Изучение мотивации студентов к занятиям китайской оздоровительной гимнастикой ушу // Физическое воспитание студентов. 2014. № 3. С. 40-43.

7. Скидан А.А., Врублевский Е.П., Костюченко В.Ф., Орехов Е.Ф. Оптимизация психофизиологического состояния женщин среднего возраста в процессе занятий оздоровительным шейпингом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 2 (120). С. 164-169.

8. Скидан А.А., Севдалев С.В., Врублевский Е.П. Содержание методики оздоровительных занятий шейпингом для девушек в процессе физического воспитания // Физическое воспитание студентов. 2015. № 6. С. 56-62.

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

10. Kostyuchenko V.F., Skidan A.A., Vrublevskiy E.P. The individual differentiated training design of health-promoting shaping with mature age women // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2018. № 6. P. 295-300.