

9. Stetsenko, Yu.N. Functional training of athletes-rowers of various qualifications. Kiev: Purvis, 2014. 192 p.
10. Vrublevskiy, E., Kozhedub, M. The level of specific motor properties in the individual phases of the menstrual cycle among young sportswomen practicing sprints. Rocznik lubuski. 2018. T. 44. № 2A. pp. 105-115.

УДК 796.412+796-055.2

## МЕТОДИКА ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ШЕЙПИНГОМ С ЖЕНЩИНАМИ ПЕРВОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

*Скидан Анна Александровна,  
старший преподаватель, Гомельский государственный  
университет им. Франциска Скорины, г. Гомель, Беларусь*

**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.

## METHODS OF GROUP SHAPING SESSIONS WITH WOMEN OF THE FIRST PERIOD OF ADULTHOOD

*Skidan Anna Aleksandrovna,  
Senior Lecturer, Francisk Skorina Gomel State University,  
Gomel, Belarus*

**Annotation.** The article presents a wellness technique of group shaping trainings of individually differentiated orientation for women aged 21-55. The initial level of physical development and functional state of women of the first (21-35 years old) and second (36-55 years old) period of adulthood was revealed. Criteria of individualization and differentiation of the training and health-improving process are defined, motor programs of various target

orientations are developed with an optimal selection of means, methods, and parameters of physical activity based on the specific features of the morpho-functional state of women of different periods of adulthood.

**Keywords:** recovery, adulthood, women, training process, technique, shaping, somatic health.

**Введение.** Комплексное изучение морфофизиологических и функциональных характеристик в динамике как индивидуализированного тренировочного [1, 4, 11], так и оздоровительного процесса женщин является важным критерием подбора оптимальных средств, методов и параметров физических нагрузок [3, 6, 7, 8]. 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, 9, 10].

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

**Результаты исследования и их обсуждение.** В педэксперименте 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, 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 математическо-статистической обработке [2]. 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.

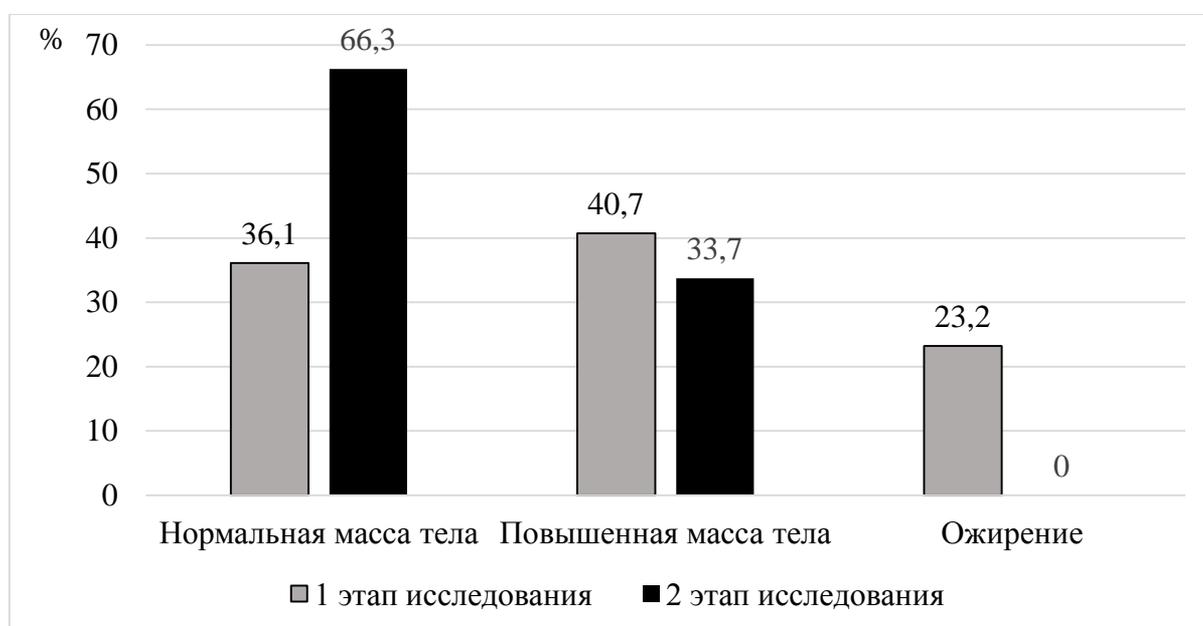


Рис. 1. Соотношение женщин зрелого возраста ( $n=86$ ) с различной массой тела в процессе педагогического эксперимента (%)

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.

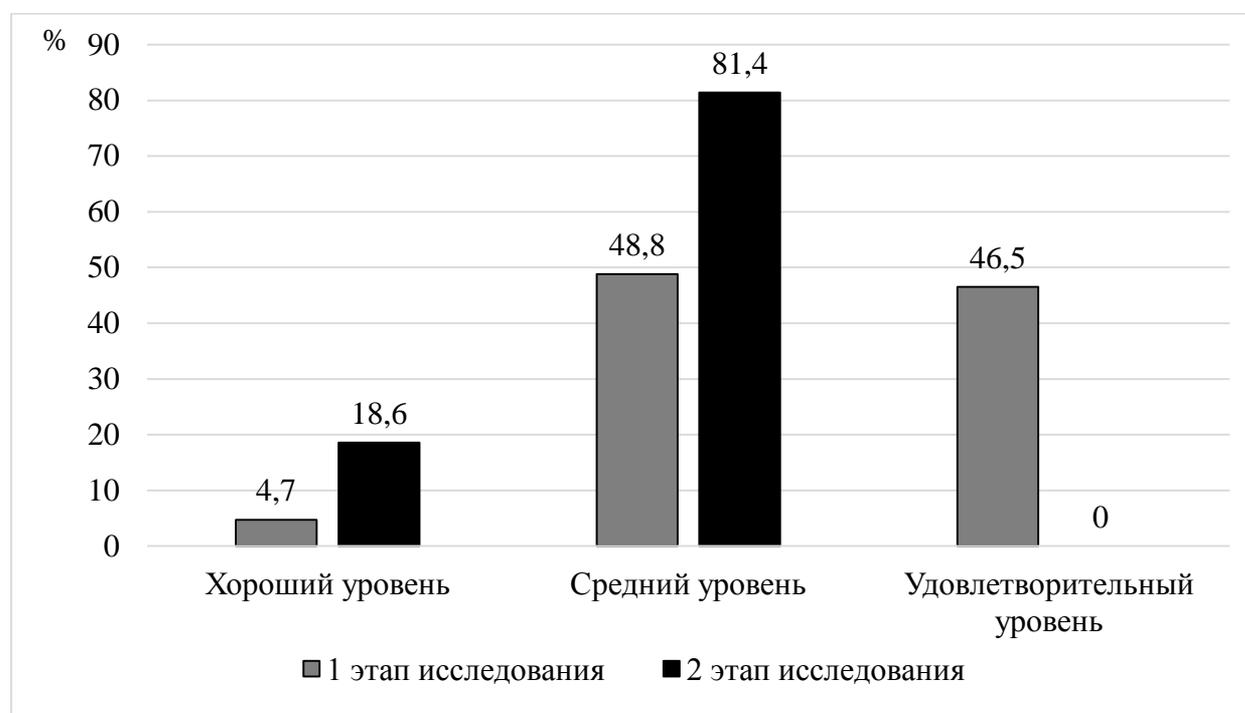


Рис. 2. Распределение женщин зрелого возраста (n=86) по результатам пробы Руфье в процессе педагогического эксперимента (%)

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] высокого уровня здоровья не было установлено ни до, ни после проведенного эксперимента (рис. 3).

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.

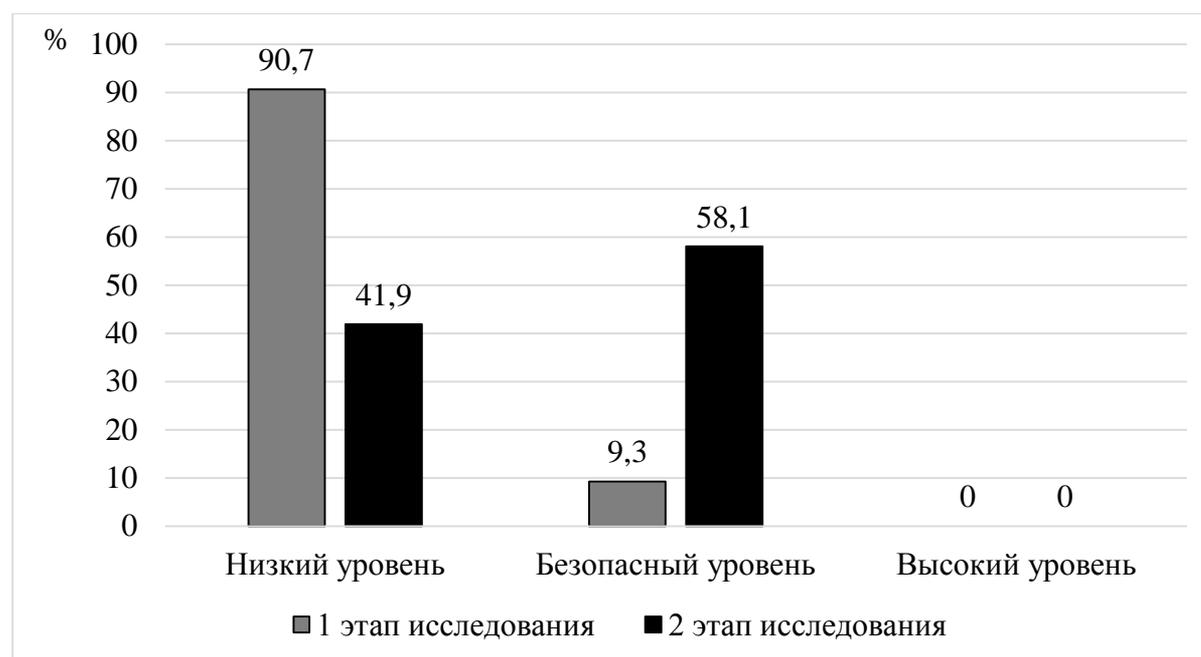


Рис. 3. Распределение женщин зрелого возраста ( $n=86$ ) по оценке уровня физического (соматического) здоровья в процессе педагогического эксперимента (%)

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 литературы

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. and 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. S. 295-300.
11. Vrublevskiy, E., Kozhedub, M. The level of specific motor properties in the individual phases of the menstrual cycle among young sportswomen practicing sprints. Rocznik Lubuski. 2018. T. 44. № 2A. pp. 105-115.

### References

1. Vrublevskiy, E.P. Individualization of women's training in speed-power types of athletics: dis. ... doctor of pedagogical Sciences. Volgograd, 2008. 437 p.
2. Vrublevskiy, E.P., Likhachev, O.E and Vrublevskaya, L.G. Final qualification work. Preparation, Registration, Protection. M.: Physical Culture and sport, 2006. 228 p.
3. Kozlov, S.S., Sizova, N.V., Vasilets, V.V., and Vrublevskiy, E.P. Individual-differentiated organization of training actions at step-aerobics classes with middle-aged women // Theory and practice of physical culture, 2015, no. 8, Pp. 50-53.
4. Kostyuchenko, V.F., Vrublevskiy, E.P. Features of individual training activities of highly qualified athletes in the annual training cycle // Scientific notes of the p. F. Lesgaft University. 2009. No. 3 (49). Pp. 39-43.
5. Landa, B.Kh. Method of comprehensive assessment of physical development and physical fitness: textbook. manual. M.: Soviet sport, 2006. 208 p.
6. Maksimuk, O.V., Vrublevskiy, E.P., Lin W. Study of students ' motivation to engage in Chinese health-improving Wushu gymnastics // Physical education of students. 2014. No. 3. S. 40-43.
7. Skidan, A.A., Vrublevskiy, E.P., Kostyuchenko, V.F. and Orekhov, E.F. Optimization of the psychophysiological state of middle-aged women in the process of health shaping classes // Scientific notes of the p. F. Lesgaft University. 2015. No. 2 (120). Pp. 164-169.
8. Skidan, A.A., Sevdalev, S.V. and Vrublevskiy, E.P. The content of the methodology of health-improving shaping classes for girls in the process of physical education // Physical education of students. 2015. no. 6. Pp. 56-62.
9. Skidan, A.A., Vrublevskiy, E.P. Method of differentiated activities in health shaping with mature women // Izvestiya of the Tula state University. Physical Culture. Sport, 2014, No. 3, Pp. 37-43.
10. Kostyuchenko, V.F., Skidan, A.A. and Vrublevskiy, E.P. Individual differentiated training design of health shaping in mature women // Pedagogy, psychology, medico-biological problems of physical culture and sports. 2018. No. 6. P. 295-300.
11. Vrublevskiy, E., Kozhedub, M. The level of specific motor properties in the

individual phases of the menstrual cycle among young sportswomen practicing sprints. Rocznik Lubuski. 2018. T. 44. № 2A. pp. 105-115.

УДК 796.011.3

## КАЛИСТЕНИКА – СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В «ДОМАШНИХ» УСЛОВИЯХ

*Тимофеева Елена Анатольевна,  
кандидат педагогических наук, доцент, кафедра управляющих систем ВШПМ, Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна,  
г. Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** Не все знают, но привести тело в порядок и обрести достойную физическую форму можно, не переступая порога тренажёрного зала [11]. Не нужны тренажёры и штанги с гантелями, стоит лишь освоить программы для тренировок с использованием веса собственного тела.

Термин «Калистеника» («Calisthenics») обозначает комплексы физических упражнений с использованием минимального количества инвентаря, а основным снарядом является вес собственного тела. Для того, чтобы начать практиковать данные программы, потребуется минимальный набор оборудования, чаще всего спортсмены обходятся без него. Такой способ поддержания тела в форме известен давно, калистеника успешно практиковалась атлетами древнего мира. Вспомните легендарные способности воинов Спарты и спортсменов Древней Греции [9, 11].

**Ключевые слова:** калистеника, тело, упражнения, мышцы, нагрузка.

## CALISTHENICS - THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION IN "HOME" CONDITIONS

*Timofeeva Elena Anatolyevna,  
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Department control systems VSHPM, Saint-Petersburg State University  
of Industrial Technologies and Design, Saint-Petersburg, Russia*

**Annotation.** Not everyone knows, but you can put your body in order and get a decent physical shape without crossing the threshold of the gym [11]. You do not need simulators and barbells with dumbbells, you just need to master the programs for training using your own body weight.