

раста, которые приняли участия в Губернаторских состязаниях в 2014 году в Сургуте.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На примере представленного практического опыта реализации проекта, можно констатировать, что использование онлайн технологий может быть направлено на формирование инновационной деятельности по физическому воспитанию и развитию детей дошкольного возраста, особенно при реализации федеральных государственных стандартов дошкольного образования. В заключение необходимо отметить, что разработанная нами автоматизированная онлайн система достаточно функциональна, проста в использовании, исключает ряд существенных трудоемких операций выполняемых в повседневной методической работе каждого инструктора по физической культуре в дошкольном образовательном учреждении. Новый подход использования онлайн технологий в образовательной области «Физическая культура» позволит несколько иначе рассматривать вопросы взаимодействия с родителями. Также он позволит упростить процесс получения информации для разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов в физическом воспитании детей. Онлайн технологии будут актуальны и в вопросах касающихся сетевого взаимодействия с учреждениями дополнительного образования по формированию групп для коррекции физической подготовленности детей и отбора их в группы начальной подготовки по соответствующим видам спорта.

Работа выполнена при финансовой поддержке Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры в рамках Конкурса научно-исследовательских работ, имеющих фундаментальное и прикладное значение в 2014 году, приказ № 1417 от 6.11.2014 г.

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 [Электронный ресурс] // URL : <http://www.rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html>. – Дата обращения 01.02.2015.

REFERENCES

1. *Federal state educational standard of preschool education (Order of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation of 17.10.2013 No. 1155, available at: <http://www.rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html>.*

Контактная информация: FursovAV@bk.ru

Статья поступила в редакцию 24.02.2015.

УДК 796.034.2

ОПТИМИЗАЦИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ШЕЙПИНГОМ

Анна Александровна Скидан, аспирант, Евгений Павлович Врублевский, доктор педагогических наук, профессор, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Республика Беларусь; Валерий Филиппович Костюченко, доктор педагогических наук, профессор, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. Лесгафта, Санкт-Петербург); Евгений Федорович Орехов, доктор педагогических наук, профессор, Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск

Аннотация

Представлена оздоровительная методика занятий шейпингом с женщинами зрелого возраста, на основе учета биологических закономерностей функционирования женского организма. Про-

веденный педагогический эксперимент включал в себя применение шейпинг программ, основанных на дифференцированном распределении нагрузки, в зависимости от фаз овариально-менструального цикла женщин. Эффективность методики подтверждается оптимизацией психофизиологического состояния женщин среднего возраста.

Ключевые слова: шейпинг, женщины среднего возраста, овариально-менструальный цикл, психофизиологическое состояние.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.02.120.p164-169

OPTIMIZATION OF THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL CONDITION OF WOMEN OF MIDDLE AGE IN THE COURSE OF OCCUPATIONS BY HEALTH-IMPROVING SHAPING

Anna Alexandrovna Skidan, the post-graduate student, Eugenie Pavlovich Vrublevsky, the doctor of pedagogical sciences, professor, The Gomel State University of F. Skorina, Gomel, Belarus; Valery Filippovich Kostjuchenko, the doctor of pedagogical sciences, professor, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg; Eugenie Fedorovich Orekhov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk

Annotation

The health-improving methodology of shaping exercises with the mature age women on the base of biological regularities of woman organism function is presented. The realized pedagogical experiment included the use of the shaping programs based on the differentiable distribution of the exertion depending on the phases of women ovarian menstrual cycle. The effectiveness of the methodology is proved by the optimization of psychophysiological state of middle age women.

Keywords: shaping, middle age women, ovarian menstrual cycle, psychophysiological state.

ВВЕДЕНИЕ

Занятия физической культурой женщин имеют специфические особенности, связанные с анатомо-физиологическими особенностями женского организма. В связи с этим, возникла необходимость поиска с одной стороны, способов гуманизации и индивидуализации процесса оздоровления женщин, и с другой – современных продуктивных оздоровительных технологий, обеспечивающих оптимизацию психофизиологического состояния женщин зрелого возраста.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику оптимизации психофизиологического состояния женщин среднего (взрослого по <http://www.medical-enc.ru/3/vozrast.shtml>) возраста в процессе оздоровительных занятий шейпингом.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Педагогический эксперимент проводился в течение 12 месяцев на базе Гомельского физкультурно-оздоровительного центра. В исследовании приняли участие 53 женщины в возрасте от 21 до 35 лет. Все участницы эксперимента были разделены на две группы: контрольную (n=25) и экспериментальную (n=28). По признаку профессиональной деятельности группы были практически однородны – работники умственного труда, ведущие малоподвижный образ жизни и приблизительно одинакового физического развития и подготовленности, без нарушения овариально-менструального цикла (ОМЦ).

Контрольная группа (КГ) занималась по традиционной программе шейпинг-классик. Экспериментальная группа (ЭГ) – по аналогичной программе, но с применением методики оптимизации психофизиологического состояния (ОПФС), основанной на дифференцированном распределении нагрузки в зависимости от фаз биоритмики организма женщин.

Занятия шейпингом в обеих группах проводились три раза в неделю по 60 минут.

Особенность проведения экспериментальной методики заключалась в разработке трех видов комплексов упражнений, различных по направлению воздействия. Последнее состояло в том, что в каждой условно-принятой биоритмической фазе женщинам на занятиях предлагались чередующиеся блоки упражнений с различной интенсивностью.

Объем и интенсивность нагрузки экспериментальной программы в комплексах подбирались по среднестатистической норме продолжительности ОМЦ в 28 дней [1].

Первый комплекс упражнений применялся на занятиях с женщинами в предменструальную (27-28 день) и в собственно менструальную фазу (с 1 по 4 день). Этот период характеризуется снижением физической работоспособности и повышением психофизиологической напряженности [1], поэтому интенсивность нагрузки составляла 60% ЧСС max, а диапазон показателя ЧСС 110÷130 уд/мин.

Второй комплекс упражнений использовался на занятиях с женщинами в постменструальную фазу (с 5 по 10 день) ОМЦ. Поскольку в этой фазе наблюдается подъем показателей работоспособности до пиковых значений и благоприятное психофизиологическое состояние, то интенсивность нагрузки была 80% ЧСС max. При этом диапазон показателя ЧСС был равен 140÷160 уд/мин.

Третий комплекс упражнений был разработан для женщин, находящихся в овуляторной и постовуляторной фазе (с 11 по 26 день) ОМЦ, для которой характерно понижение уровня работоспособности и пограничное состояние психофизиологической напряженности. Здесь интенсивность нагрузки была в районе 70% ЧСС max, а диапазон показателя ЧСС составлял 130÷140 уд/мин.

Экспериментальные занятия шейпингом проводились в организованном режиме в спортивном зале со специальным оборудованием. Условно сформированные экспериментальные подгруппы женщин (по признаку фаз ОМЦ) занимались одновременно, но каждая в своем двигательном секторе с видео-инструктором.

Содержание основного практического раздела занятий включало выполнение упражнений, разделенных на 11 блоков (серий) – для последовательного прорабатывания отдельных мышечных групп. При этом последовательность была такой: разминка, бедро (спереди), бедро (сзади), бедро (внутри), бедро (сбоку), ягодичные мышцы, пресс (сверху), пресс (снизу), область талии, индивидуальный блок, заминка.

Оценка эффективности занятий осуществлялась на основе определения различий в показателях тестирования до начала эксперимента и в ходе 12 месяцев занятий.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ данных, полученных в начале первичного исследования, показал, что женщины контрольной и экспериментальной группы к началу эксперимента не имеют статистически достоверных различий (для 5% уровня значимости) по большинству исследуемых показателей, что обеспечило проведение объективного педагогического эксперимента. В ходе экспериментальной проверки оздоровительной направленности разработанной методики была выявлена позитивная динамика морфофункциональных показателей, характеризующих физическую работоспособность женщин экспериментальной группы (таблица 1).

Аэробный характер занятий, непрерывное выполнение всех комплексов упражнений, достигаемое за счет придания им искусственной цикличности и специально подобранных фонограмм, позволяющих регулировать ЧСС занимающихся за счет строго регламентированного ритма и темпа музыкального сопровождения, повысили аэробные способности организма женщин экспериментальной группы. Возросшие функциональные возможности привели к улучшению результатов в степ-тесте от 136,8 до 119,0 уд/мин ($p < 0,01$), что свидетельствует об эффективности применения нагрузок.

Таблица 1

Динамика показателей морфофункционального состояния женщин экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп в процессе педагогического эксперимента ($X \pm m$)

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		p
	КГ (n=25)	ЭГ (n=28)	КГ (n=25)	ЭГ (n=28)	
Масса тела (кг)	71,5±1,3	73,0±3,2	67,4±1,1	62,0±1,3	<0,05
% жира	31,6±3,8	35,7±1,2	30,4±1,2	26,8±0,7	<0,05
ЧСС _{в покое} (уд/мин)	81,5±1,2	78,2±2,4	78,9±1,3	69,6±2,8	<0,01
Проба Штанге (с)	31,3±8,3	34,0±8,0	30,3±1,2	48,2±0,9	<0,01
Степ-тест (уд/мин)	132,5±3,2	136,8±2,9	127,4±3,1	119,0±2,3	<0,05

В ходе эксперимента у женщин экспериментальной группы возросло время задержки дыхания на вдохе (на 41,7%), что доказывает целесообразность включения в комплексы шейпинга специальных дыхательных упражнений, рассчитанных на совершенствование основных параметров функции дыхания. Отмечено также существенное снижение средних показателей ЧСС в покое (на 10,9%), что указывает на лучшую приспособляемость их сердечно-сосудистой системы к выполнению физических нагрузок. Зафиксировано ускорение адаптационных процессов после выполнения стандартной пробы (на 13,1%), отмечается динамичное снижение массы тела (на 15%), жира в организме (на 8,9%), что в целом свидетельствует об оздоровительном характере предложенной методики.

В результате первичного исследования тестовых заданий по определению уровня физической подготовленности также выявлена однородность групп, что подтверждено проверкой гипотезы о равенстве средних арифметических генеральных совокупностей (t-критерий Стьюдента).

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности женщин контрольной и экспериментальной группы в целом выявил лучшие показатели экспериментальной группы (табл. 2), которые достоверно превышают показатели контрольной: по силовой выносливости – на 7,7%, гибкости – на 47,6%, координации – на 15,4%, быстроте реакции – на 17,6% ($p < 0,05$).

Таблица 2

Динамика показателей физической подготовленности женщин экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп в процессе педагогического эксперимента ($X \pm m$)

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		p
	КГ (n=25)	ЭГ (n=28)	КГ (n=25)	ЭГ (n=28)	
Поднимание туловища из положения лежа (раз)	29,4±0,6	28,8±0,5	33,1±0,6	35,6±0,5	<0,05
Наклон вперед из положения сидя (см)	0,56±0,3	0,47±0,2	2,1±0,2	3,1±0,2	<0,05
Проба Ромберга (с)	29,2±0,6	29,4±0,6	34,9±0,5	40,3±0,7	<0,05
Ловля падающей линейки (см)	19,3±0,4	19,7±0,4	15,9±0,2	13,1±0,4	<0,05

С помощью методики, разработанной Н.А. Курганским [2], проводилось исследование психического состояния женщин. Оценивалась психическая активация, интерес, эмоциональный тонус, напряжение и комфортность (таблица 3). В результате исходного психологического тестирования женщин, было выявлено, что обе группы (КГ и ЭГ) имели среднюю степень выраженности во всех исследуемых нами психологических состояниях. Отметим, что статистически достоверные различия отсутствуют ($p > 0,05$).

По окончании педагогического эксперимента в динамике психического состояния женщин экспериментальной группы наблюдались положительные изменения по всем показателям. Средней степени выраженности в конце эксперимента соответствовали показатели психической активации и интереса, которые снизились на 20,9% и 26,6%, соответственно ($p < 0,01$). Высокой степени выраженности соответствовали показатели эмоционального тонуса и комфортности, которые снизились на 29,0% и 28,7% ($p < 0,01$). Показатели

затель напряжения снизился на 36,8% и стал соответствовать низкой степени выраженности.

Таблица 3

**Динамика показателей психического состояния женщин
экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп в процессе
педагогического эксперимента (X±m)**

Психические состояния	До эксперимента		После эксперимента		p
	КГ (n=25)	ЭГ (n=28)	КГ (n=25)	ЭГ (n=28)	
Психическая активация	10,2±0,5	11,0±0,5	9,0±0,6	8,7±0,5	>0,05
Степень выраженности	средняя	средняя	средняя	средняя	
Интерес	11,6±0,3	12,0±0,6	9,4±0,4	8,8±0,5	>0,05
Степень выраженности	средняя	средняя	средняя	средняя	
Эмоциональный тонус	9,4±0,4	10,0±0,3	12,1±0,5	7,1±0,4	<0,01
Степень выраженности	средняя	средняя	средняя	высокая	
Напряжение	13,5±0,6	12,5±0,4	10,1±0,5	7,9±0,6	<0,01
Степень выраженности	средняя	средняя	средняя	низкая	
Комфортность	9,2±0,5	10,1±0,5	8,7±0,3	7,2±0,4	<0,01
Степень выраженности	средняя	средняя	средняя	высокая	

В результате психологического тестирования выявлена положительная динамика всех психических состояний у женщин ЭГ, что свидетельствует об эффективности применения предложенной оздоровительной методики. Сравнительный анализ конечных средних показателей психического состояния женщин выявил, что в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, улучшились такие показатели, как эмоциональный тонус – на 41,3%, напряжение – на 21,7%, комфортность – на 17,2% (p<0,01). Следовательно, можно заключить, что экспериментальная методика положительно воздействует на психическое состояние женщин.

ВЫВОДЫ

Эффективность предложенной оздоровительной методики шейпинг подтверждается положительной динамикой всех регистрируемых показателей в экспериментальной группе: выявлены статистически значимые (p<0,05) изменения морфофункциональных показателей, характеризующих физическую работоспособность женщин; зафиксировано достоверное повышение физической подготовленности по исследуемым физическим качествам; отмечены статистически значимые положительные изменения по всем показателям психического состояния женщин (p<0,01).

В результате проведенного педагогического эксперимента в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, при относительно одинаковом уровне физического развития, подготовленности и психического состояния, отмечается более интенсивная, положительная динамика по всем исследуемым показателям.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бутченко, Л.А. Медицинские вопросы физической культуры женщины / Л.А. Бутченко, В.И. Данилова-Перлей, Р.Г. Сукиасьян. – СПб. : Изд-во Гос. учрежд. здравоох., врач.-физкульт. диспансера, 2003. – 15 с.
2. Практикум по экспериментальной и прикладной психологии : учеб. пособие / под. общ. ред. А.А. Крылова и С.А. Маничева. – СПб. : Питер, 2000. – 560 с.

REFERENCES

1. Butchenko, L.A. (2003), *Medical issues of physical training women*, State. Health institution, inter-district medical-sports clinic No. 1, St. Petersburg.
2. Ed Krylov, A.A. and Manichev S.A. (2000), *Workshop on Experimental and Applied Psychology: Textbook*, publishing house “Piter”, St. Petersburg.

Контактная информация: lady.skidan@mail.ru

УДК 378

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОЛИМПИАДЫ АДЬЮНКТОВ В ВОЕННЫХ ВУЗАХ ВНУТРЕННИХ ВОЙСК МВД РОССИИ

*Клара Габдрахмановна Султанова, педагог-психолог,
Санкт-Петербургский военный институт внутренних войск МВД России*

Аннотация

Педагогические олимпиады адъюнктов способствуют повышению качества подготовки по научно-педагогическим специальностям. В статье раскрыта взаимосвязь олимпиадного движения и образовательной среды в военном вузе. Выделяются и описываются характерные педагогические функции офицера, основанные на уровне его педагогических знаний. Обобщается практический опыт проведения педагогической олимпиады среди адъюнктов в военном институте.

Ключевые слова: педагогическая олимпиада, адъюнкты, повышение качества подготовки адъюнктов, педагогическое проектирование.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.02.120.p169-171

OLYMPIADS ON PEDAGOGY IN MILITARY ACADEMIES OF INTERIOR MINISTRY TROOPS OF RUSSIA

*Klara Gabdrakhmanovna Sultanova, the educational psychologist,
St. Petersburg military institute of internal troops of the Ministry of Internal Affairs of Russia*

Annotation

Pedagogical competitions for adjuncts contribute to improving the quality of training of the scientific-pedagogical specialties. The article considers the relationship of the Olympic movement and the educational environment in the military institution of higher education. There have been outlined and depicted the typical pedagogical functions of the officer, based on the level of the pedagogical knowledge. We generalize the experience of holding the Olympiad for the adjuncts in the military institution.

Keywords: Olympiad on pedagogy, adjuncts, improving quality of adjuncts training, pedagogical design.

Повышение квалификации научно-педагогических кадров рассматривается важнейшей задачей развития военного образования. В условиях изменившихся требований к подготовке кадров высшей квалификации и реализации новых образовательных стандартов возникают вопросы первостепенной важности. В адъюнктурах городов Саратова, Санкт-Петербурга, Новосибирска, Перми проходят обучение и осуществляют диссертационные исследования офицеры внутренних войск МВД России, как правило, имеющие большой управленческий опыт, однако они не всегда обладают необходимым педагогическими знаниями и уровнем подготовки для проведения исследований. В практическом плане возникает необходимость в создании условий, в которых офицер сможет развивать компетенции, важные для научно-исследовательской деятельности. Во многом эти условия обеспечиваются обогащением образовательной среды военного вуза, комплексом организационных и методических мер. Л.Н. Бережнова отмечает, что образовательная среда – есть специфическая форма педагогической практики, направленная на организацию поддерживающих развитие человека условий, в которых ему предоставляются возможности для разрешения важных задач своей жизнедеятельности [1].

В качестве одного из направлений совершенствования образовательной среды и повышения качества обучения адъюнктов в военных вузах необходимо рассматривать олимпиадное движение по педагогике. Олимпиады по педагогике позволяют значительно повысить уровень знаний и культуры исполнения научно-исследовательской работы.