

оптимальность объема и интенсивности двигательной активности как основного критерия эффективности физкультурно-образовательного процесса; ситуация успеха как стимул формирования мотивов познавательно-моторной деятельности студентов.

Таким образом, методология модернизации системы физического воспитания студентов в процессе обучения в вузе должна строиться по типу общепедагогических технологий, предполагающих синергетику компонентов технологий инновационной направленности (по ориентации на личностные структуры, типу организации познавательно-моторной деятельности, содержанию модернизации и модификации) и традиционно сложившихся, ограничивающих образовательное пространство преимущественно развитием двигательной сферы. Ее предметно-содержательная часть, начиная от постановки социально значимых и личностных целей и задач и заканчивая применением новейших средств и способов обработки информации, подчинены достижению базовой цели – формированию физической и спортивной культуры студентов. Разработанная нами методология ориентирует педагогический процесс на конвергентность и дифференцированность педагогических воздействий с учетом мотивационного, аксиологического, личностно-поведенческого, физического, информационного, рефлексивного, операционного компонентов, направленных на формирование физической и спортивной культуры студентов [1].

### Литература

1. Драндров, Г. Л. Методические основы формирования спортивной культуры студентов: монография / Г. Л. Драндров, В. А. Бурцев, К. Б. Тумаров. LAP LAMBERT Academic Publishing GmbH & Co. KG Dudweiler Landstraße 99 66123 Saarbrücken Germany. – 2012. – 280 с.
2. Шилько, В. Г. Модернизация системы физического воспитания студентов на основе личностно ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности : дис. ... д-ра пед. наук / В. Г. Шилько. – М., 2004. – 488 с.
3. Якимович, В. С. Проектирование системы физического воспитания детей и молодежи на основе личностно ориентированного образования : дис. ... д-ра пед. наук / В. С. Якимович. – Волжский, 2002. – 380 с.

## КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ С ЖЕНЩИНАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

*Козлов С.С.<sup>1</sup>*

Спортивно-оздоровительный комплекс «Олимпийский»<sup>1</sup>,

*Минск, Беларусь*

*Кожедуб М.С.<sup>2</sup>*

Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины<sup>2</sup>,

*Гомель, Беларусь*

*Врублевский Е.П.<sup>2,3</sup>*

Зеленогурский университет,

*Зелена Гура, Польша<sup>3</sup>*

**Аннотация.** Представлена инновационная методика занятий оздоровительной аэробикой с женщинами 30-40 лет, предполагающая последовательное применение средств различной направленности на основе универсальных критериев оптимизации физической нагрузки, базирующихся на показателях энергетической и пульсовой стоимости физической работы.

**Актуальность.** Обобщение данных научно-методической литературы показывает, что в настоящее время проблема оздоровления населения становится все более актуальной, особенно в условиях неблагоприятной экологической обстановки и при постоянном воздействии на человека физических и психических стрессов [2,5]. Особое внимание необходимо уделять женщинам, так как эта категория населения в нашей стране является наименее вовлеченной в физкультурно-оздоровительные занятия и нуждается в формировании устойчивой потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом [1,3,4].

Возрастной период женщин 30 - 40 лет характеризуется как наиболее важный, так как является некоторым переломным не только в возрастном и репродуктивном аспектах, но и в показателях функционального состояния, а также их физической активности. Эффективные занятия оздоровительной физической культурой в этот период, в том числе и аэробикой, позволяют не только улучшить или сохранить продолжительное время функциональные возможности женщин на высоком уровне, но и создают надежные условия для формирования у них устойчивых мотивов и потребностей в физической активности на протяжении последующих лет жизни [1,4,6].

Цель исследования: разработать и научно обосновать комплексную методику проведения занятий оздоровительной аэробикой с женщинами 30-40-летнего возраста.

Результаты исследования и их обсуждение. Установлено, что основными физическими характеристиками рассматриваемой популяции женщин (30-40 лет) являются избыточная масса тела, низкая эффективность основных функций организма, недостаточный уровень развития физических способностей и общей работоспособности.

Изучение интересов и мотивации испытуемых выявило, что для женщин 30-40 лет наибольшее значение имеет улучшение внешнего вида и формирование «красивой фигуры». На первое место по значимости свыше 60% респондентов поставили достижение этой цели. Второе место отводится укреплению здоровья (29,9%). Лишь 9,5% опрошенных женщин считают для себя наиболее важным улучшение самочувствия и настроения (таблица).

Таблица 1

**Значимость интересов женщин 30-40 лет, занимающихся оздоровительной физической культурой (в процентах)**

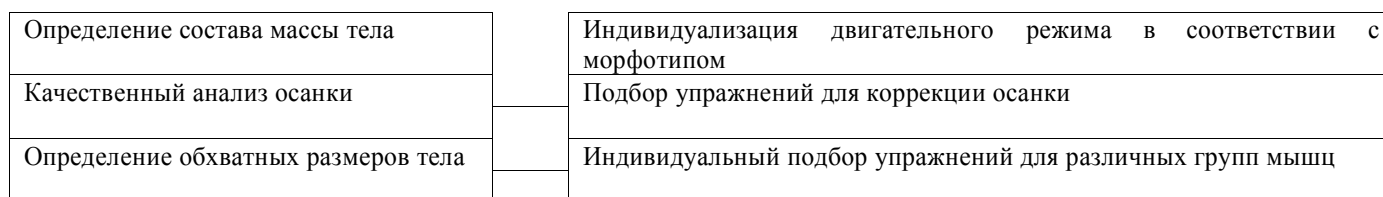
Интересы	Уровень значимости (1 — самый высокий)		
	1	2	3
Укрепление здоровья и повышение работоспособности	29,9	63,7	6,4
Улучшение внешнего вида и формирование «красивой фигуры»	61,6	19,3	19,1
Улучшение самочувствия и настроения	9,5	16,0	74,5

Результаты констатирующего эксперимента выявили, что только 38,3% женщин исследуемого возраста можно отнести к числу лиц с нормальной массой тела. Избыточной массой (превышение 10%) обладают 42,5%, недостаточной - 19,2%. Телосложение только 19,1% обследуемых женщин характеризуется отличными или хорошими весоростовыми показателями. Телосложение у большей части обследуемых женщин (57,4 %) соответствует оценке «плохо». Телосложение 10,6% обследуемых женщин получило оценку «очень плохо» и «критично».

Анализ состава массы тела женщин показал, что телосложение изучаемой категории женщин характеризуется повышенными значениями жировой массы (в среднем на 7,4 кг) и сниженными значениями мышечной (в среднем на 3,1 кг) по сравнению со здоровыми женщинами 20-30 лет, не занимающимися спортом.

На основе этих данных определялся приоритет задач, которые решались в ходе проведения оздоровительных занятий с женщинами данного возраста, и осуществлялся подбор основных тренировочных средств и режимов их использования. Выбор средств целенаправленного формирования гармоничного телосложения проводился в соответствии с алгоритмом, представленным на рисунке.

Основными компонентами, по которым целесообразно оптимизировать физическую нагрузку на занятиях различными видами оздоровительной аэробики, являются её объем и интенсивность. Объем тренировочной нагрузки регулировался нами за счет увеличения в комплексах доли физических упражнений, выполняемых с большой амплитудой, и включения в эти комплексы более сложных движений, требующих проявления значительных усилий.



*Рис.* Алгоритм подбора средств для формирования гармоничного телосложения у женщин 30-40 лет

Интенсивность физической нагрузки на оздоровительных занятиях различными видами аэробики регулируется темпом их музыкального сопровождения и является ведущим фактором, определяющим её величину.

Для достижения кумулятивного тренировочного эффекта занятий оздоровительной аэробикой женщинам систематически (три раза в недельном микроцикле) выполнялась физическая нагрузка в аэробном режиме энергообеспечения. В один тренировочный мезоцикл включалось несколько сдвоенных микроциклов, в течение которых выполнялись одни и те же комплексы упражнений различных видов оздоровительной аэробики с постоянным музыкальным сопровождением. В таких случаях постепенное увеличение тренировочной нагрузки в мезоциклах достигается за счет последовательного включения более «нагрузочных» видов аэробики.

Тренировочный мезоцикл включал шесть микроциклов, в течение которых в двух микроциклах выполнялись одни и те же комплексы упражнений различных видов оздоровительной аэробики с постоянным музыкальным сопровождением. Структура тренировочного мезоцикла имела следующий вид: два микроцикла тай-бо аэробики; два микроцикла классической аэробики; два микроцикла степ-аэробики. То есть в течение одного мезоцикла происходило постепенное увеличение тренировочной нагрузки за счет последовательного включения более «нагрузочных» видов аэробики.

Перед началом педагогического эксперимента в опытных группах было проведено комплексное тестирование, включавшее испытания для определения показателей физического развития (длина и масса тела) и функциональной подготовленности (ЧСС и АД в покое, PWC170, МПК). В опытной группе женщин, имеющих низкий уровень физической подготовленности, функциональные показатели (PWC170, МПК) были значительно меньше, чем в группе более подготовленных. Кроме этого, женщины низкого уровня физической подготовленности, имели большую массу тела и выше ЧСС в покое.

После комплексного тестирования все женщины приступили к регулярным занятиям оздоровительной аэробикой по разработанной нами программе. В обеих группах структура тренировочного годового цикла, мезоциклов и микроциклов была одинаковой. Единственное различие заключалось в том, что комплексы физических упражнений для женщин, имеющих низкий уровень физической подготовленности, были менее сложные, чем для женщин среднего уровня подготовленности.

Всего в годичном цикле было проведено 120 занятий (40 недель по 3 занятия), которые включали по 36 тренировок классической, тай-бо и степ аэробикой и в ходе которых учитывали специфический биологический цикл женского организма. При совпадении тренировочных занятий у женщин с I-ой (менструальной 1-3-ий день), III-ей (овуляторной 13-14 день) и V-ой фазами (предменструальной 26-28 день) тренировочные воздействия уменьшались. Учитывая, что занятия оздоровительной аэробикой организованы групповым способом, в обозначенные периоды женщины выполняли комплексы физических упражнений, ориентируясь на своё самочувствие.

Одним из важных антропометрических показателей являются обхватные параметры человека, которые также используются в качестве критерия воздействия занятий оздоровительной направленности, направленной на коррекцию фигуры и результатом эффективного воздействия занятий оздоровительной физической культурой являются изменения кожно-жировых складок. В среднем в экспериментальной группе результаты исследования кожно-жировые складки достоверно уменьшились на 18,5% от исходного показателя (5,4 %) ( $p < 0,01$ ). Наибольшие изменения наблюдались под нижним углом лопатки (22,5%), передней и задней поверхности плеча (18,1 и 17,2%), бедре (17,1%) и на передней стенке живота (19,8%). В контрольной группе наибольшие изменения кожно-жировых складок отмечалось на передней поверхности плеча 15,5% и на бедре 12,6% ( $p < 0,01$ ).

Следует отметить, что в процессе исследования обхватные размеры (плеча, голени, предплечья, талии, бедра и ягодиц) достоверно изменились в обеих группах принявших участие в эксперименте. Таким образом, можно сказать, что занятия оздоровительной направленности обеспечивают улучшение физических показателей при отсутствии роста мышечного объема, что является немаловажным мотивационным моментом, способствующим для занятий физическими упражнениями.

В целом, учитывая, что в результате педагогического эксперимента у всех испытуемых женщин показатели функциональной подготовленности существенно и статистически значимо ( $p < 0,05$ ) улучшились, разработанную комплексную методику занятий оздоровительной аэробикой для женщин 30-40 лет можно с полной уверенностью считать эффективной и педагогически целесообразной, что, по сути, подтверждает правомочность сформулированной гипотезы исследования.

**Выводы.** В результате педагогического эксперимента была подтверждена гипотеза о высокой эффективности разработанной комплексной методики оздоровительных занятий аэробикой с женщинами 30-40 летнего возраста, которая позволила за 40 недель занятий достигнуть устойчивого оздоровительного эффекта у женщин низкого и среднего уровня физической подготовленности, выражающегося в экономизации деятельности сердечно-сосудистой системы (уменьшение ЧСС в покое в среднем на 5 %) и значительном повышении общей работоспособности (рост PWC170 кгм/мин/кг в пределах 18-28 %; рост МПК мл/мин/кг в пределах на 6-16 %).

Обобщая результаты проведенных исследований, можно сделать вывод о том, что двигательная активность является неременным условием повышения уровня здоровья и работоспособности у женщин зрелого возраста, улучшения показателей функционального состояния, физической подготовленности, эмоциональной устойчивости и успешной профессиональной деятельности.

Предложенная методика занятий оздоровительной направленности, при комплексном решении проблем физического состояния женщин зрелого возраста, является целесообразной для улучшения их функциональных возможностей. Она также позволит расширить двигательный арсенал женщин, повысить психоэмоциональное состояние и их мотивацию к регулярным занятиям физическими упражнениями, сформировать в них устойчивую потребность.

### Литература

1. Адамова, И.В. Влияние комбинированных занятий ритмической гимнастикой и плаванием на коррекцию форм тела у женщин зрелого возраста / И.В. Адамова, Е.А. Земсков // Сб. науч. тр. молодых ученых и студентов РГАФК. М., 2000. - С. 72-76.
2. Гуськов, С. И. Новые виды физической активности женщин – влияние времени // Теория и практика физической культуры / С. И. Гуськов, Е. И. Дегтярева. – 1998. – №2. – С. 52 – 62.
3. Зубкова, А.Ю. Оздоровительная физическая культура для лиц различных возрастных групп на основе сочетания восточных и западных гимнастических систем: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04/ А.Ю. Зубкова.- М.: РГУФК, 2006. - 221 с.
4. Лось, Е.Е. Шейпинг: организация самостоятельных занятий / Е.Е. Лось, Т.А. Глазко. – Минск, 2013. - 52 с.

5. Мильнер, Е. Г. Пути повышения эффективности оздоровительной тренировки / Е. Г. Мильнер // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 9. - С.43- 48.
6. Прохорцев, И.В. Способ тренировки тела человека – «Шейпинг»/ И.В. Прохорцев.–Москва, 1991. – 125 с.

## ПЕРСПЕКТИВЫ РЕАЛИЗАЦИИ СОВРЕМЕННОЙ КОНЦЕПЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МУЗЫКАНТОВ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

*Коновалов И.Е., Коновалова Ю.Н.*

Поволжская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма  
Казань, Россия  
Набережночелнинский колледж искусств  
Набережные Челны, Россия

Современная жизнь невозможна без серьезных перемен в социальной сфере общества, где главным ориентиром становится состояние здоровья человека. Это, пожалуй, один из главных определяющих факторов уровня жизнеспособности цивилизованной страны. Поэтому одна из приоритетных задач средних специальных учебных заведений (ССУЗ) на данном этапе продолжающейся модернизации системы средней профессиональной школы (СПО), является концентрация усилий на сохранении и укреплении здоровья, воспитании потребности в здоровом образе жизни, совершенствовании психофизических качеств и функциональных способностей будущего специалиста, используя реальный, доступный и действенный ресурс – современные разработки, в области физического воспитания, основанные на научных исследованиях.

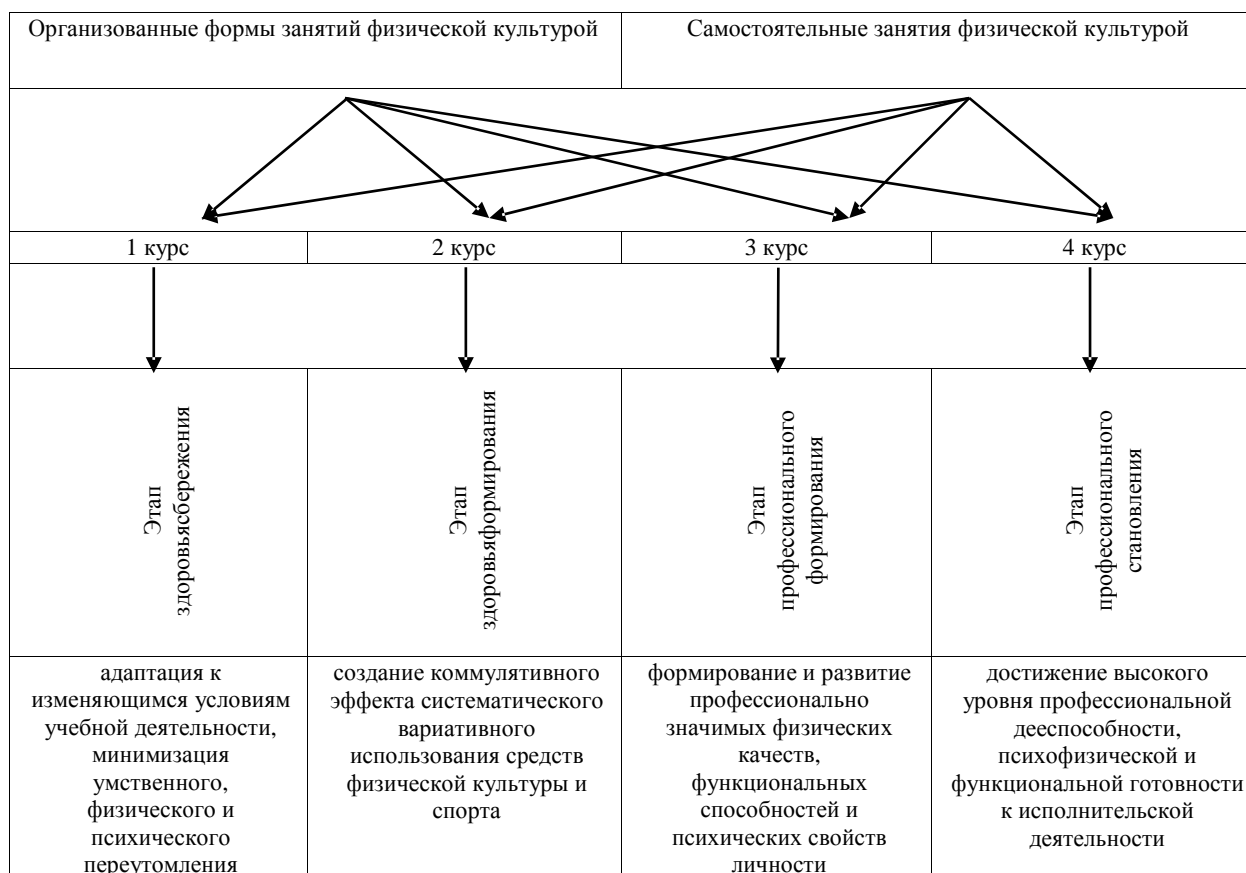


Рис.1. Структура современной концепции ФВ музыкантов ССУЗ