

**А. А. Скидан**

## **ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕНЩИН**

*Статья посвящена актуальным проблемам совершенствования организационно-методических условий построения физкультурно-оздоровительных занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся женщин зрелого возраста. Личностно-ориентированный подход позволяет создать специально организованную здоровьесберегающую среду через построение целостной системы оптимальных условий.*

Индивидуально-ориентированная траектория физкультурно-оздоровительной деятельности направлена на повышение адаптивно-ресурсного потенциала личности, за счет создания соответствующей здоровьесберегающей среды, через построение целостной системы оптимальных условий. Возросший темп современной жизни предъявляет повышенные требования к социальной мобильности личности и здоровью в целом. Здоровье является фундаментом полноценной жизнедеятельности человека и необходимым условием разностороннего гармоничного развития личности [3].

Оздоровительная физическая культура является мощным социальным феноменом, способным преобразовывать как социальную реальность, так и формировать личность. Создание оптимальных условий для различных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности будет способствовать привлечению, повышению интереса и усилению мотивации к оздоровительным занятиям [6]. Актуальность проблемы ухудшения здоровья, физическая и нравственная деградация указывает на необходимость модернизации системы физического воспитания различных категорий и групп населения, путем включения в занятия современных оздоровительных практик, учитывающих потребности, индивидуальные возможности занимающихся [3, 4, 6].

Проблема необходимости совершенствования организационно-методических условий построения оздоровительных занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся женщин зрелого возраста является особенно актуальной и социально значимой. В этой связи ведется поиск путей оптимизации тренировочного процесса с данным контингентом занимающихся, все большее признание получает личностно-ориентированный подход, который несмотря на видимую целесообразность недостаточно используется в физкультурно-оздоровительной практике [1, 4, 5].

Анализируя состояние физкультурно-оздоровительной практики выявляется несоответствие применяемых форм, методов, содержания и организации тренировочного процесса женщин зрелого возраста с их индивидуальными задатками, способностями, личностными установками,

потребностями, уровнем физического развития, функционального состояния и физической подготовленности [1, 3, 4, 5].

Личностно-ориентированное содержание физкультурно-оздоровительной деятельности женщин должно носить индивидуально-дифференцированный характер с неукоснительным соблюдением здоровьесберегающих принципов физического воспитания что значительно повысит эффективность реализации оздоровительно-тренировочных программ занятий.

**Цель исследования** – повышение эффективности физкультурно-оздоровительных занятий шейпингом женщин зрелого возраста на основе лично-ориентированного подхода.

**Материалы и методы исследования.** Экспериментальной базой исследования выступала лаборатория современных физкультурно-оздоровительных и рекреативных технологий Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. Исследование включало следующие этапы: 1-й этап – анализ и обобщение философских, психологических и педагогических положений научно-методической литературы с целью изучения перспективности применения личностно-ориентированного подхода в физическом воспитании женщин зрелого возраста, а также выявления эффективных средств, методов организации процесса физкультурно-оздоровительных занятий шейпингом; 2-й этап – проведен констатирующий педагогический эксперимент, целью которого явилось определение исходных морфологических, функциональных, физических и психологических показателей испытуемых, установление отправных положений для разработки организационно-педагогических условий, определяющих эффективность реализации личностно-ориентированного подхода в физкультурно-оздоровительной практике женщин зрелого возраста; 3-й этап – проведен формирующий педагогический эксперимент, в котором осуществлялась конкретизация выше указанных условий с последующим их внедрением и оценкой эффективности в процессе физкультурно-оздоровительных занятий шейпингом с женщинами зрелого возраста.

В эксперименте приняли участие женщины первого (21-35 лет) периода зрелого возраста в числе 42 испытуемых, посещающие групповые шейпинг занятия. Для проведения исследований были сформированы две равноценные группы занимающихся женщин - контрольная группа (КГ) (n=21) и экспериментальная группа (ЭГ) (n=21). Испытуемые КГ занимались по тренировочной программе занятий «Шейпинг-классик», а для участниц, включенных в ЭГ по разработанной методике физкультурно-оздоровительных занятий шейпингом в соответствии с организационно-педагогическими условиями, обеспечивающими реализацию личностно-ориентированного подхода.

Определение исходных показателей состояния женщин зрелого возраста и влияния применяемых методик осуществлялось по четырем группам показателей обследования. Первая группа морфологических показателей, характеризующих уровень физического развития женщин: индекс Пинье (ИП),

индекс массы тела (ИМТ), компонентный состав тела (жировая и мышечная масса). Вторая группа показателей функционального состояния испытуемых: частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), проба Штанге, проба Генчи, проба Руфье. Третья группа показателей физической подготовленности: прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях, наклон вперед из положения сидя, челночный бег 10x5 м. Четвертая группа психологических показателей включала следующие компоненты: мотивационный (анкетирование с целью выявления ведущих мотивов занятий физическими упражнениями) и рефлексивный (тестирование для определения самооценки и саморазвития).

В рамках эксперимента определены педагогические условия организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий шейпингом с женщинами зрелого возраста: а) формирование осознанного ценностного отношения к собственному здоровью, соблюдению норм и правил здорового образа жизни, устойчивой потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; удовлетворение личностно-значимых интересов, мотивов, потребностей, целей занимающихся в процессе занятий; активизация самостоятельности и познавательной активности в физкультурно-оздоровительной деятельности; б) гуманизация межличностных взаимоотношений субъектов физкультурно-образовательного процесса на основе взаимоуважения, взаимопонимания, взаимодоверия, сотрудничества; в) создание положительного эмоционального фона и психологически комфортных условий на занятиях; формирование и развитие физкультурно-оздоровительной рефлексии занимающихся; г) реализация индивидуально-дифференцированного подхода к занимающимся.

Дифференциация морфологических, функциональных, физических и психологических особенностей испытуемых позволила установить специфическую направленность тренирующих воздействий по сходным индивидуальным характеристикам, определить оптимальный подбор средств, методов, параметров физических нагрузок, способствующих улучшению физического состояния данной возрастной категории занимающихся. Дифференцированные шейпинг-программы занятий в зависимости от категории соматического типа (астенический, нормостенический и гиперстенический) конкретизировались преимущественной целевой направленностью, основанной на нормализации компонентного состава тела женщин (увеличения мышечной массы, умеренного уменьшения жирового компонента и умеренного увеличения мышечного компонента, уменьшения жировой массы и сохранения мышечного компонента) [2, 4]. Индивидуализация тренировочного процесса в условиях всех предлагаемых шейпинг-программ осуществлялась на основе учета фазности специфического биологического цикла конкретной женщины. Качественная и количественная мера тренирующих воздействий (содержание, объем и интенсивность) корректировалась согласно циклическим изменениям женского организма,

находящими отражение в психоэмоциональном состоянии, уровне работоспособности и проявлении двигательных способностей в каждой фазе овариально-менструального цикла (ОМЦ). В ходе формирующего педагогического эксперимента занятия проводились индивидуально-групповым методом: в каждой соматотипической группе согласно установленной специфической направленности тренировочная шейпинг-программа структурно-блочного содержания реализовывалась с индивидуальным распределением двигательных режимов в мезоструктуре, обусловленных ОМЦ женского организма [5].

Особое значение в экспериментальной группе при проведении занятий отводилось использованию вербально-коммуникативных методов (индивидуальные беседы, анкетирование, личностные тесты, экспресс-опросники) с целью выявления особенностей физкультурно-оздоровительной мотивации, уровня притязаний и самооценки занимающихся. Рефлексия настроения, эмоционального состояния испытуемых в начале и в конце практических занятий была направлена на установление эмоционального контакта, заинтересованности, активности занимающихся, для формирования атмосферы психологического комфорта и определения индивидуальной продуктивности тренировочных шейпинг-программ. Самостоятельное ведение специально разработанных дневников самоконтроля, в которых женщины систематически регистрировали ряд субъективных и объективных показателей текущего физического состояния, явилось ценным дополнением к индивидуальным диагностическим шейпинг-картам. При этом выяснялось и учитывалось мнение женщин о построении и организации тренировочного процесса, ими оценивалось содержание практических занятий. На основе полученных данных принималось конкретное решение о внесении необходимых изменений педагогических условий для наиболее оптимального взаимодействия в достижении общих, частных задач и повышения эффективности физкультурно-оздоровительного процесса в целом.

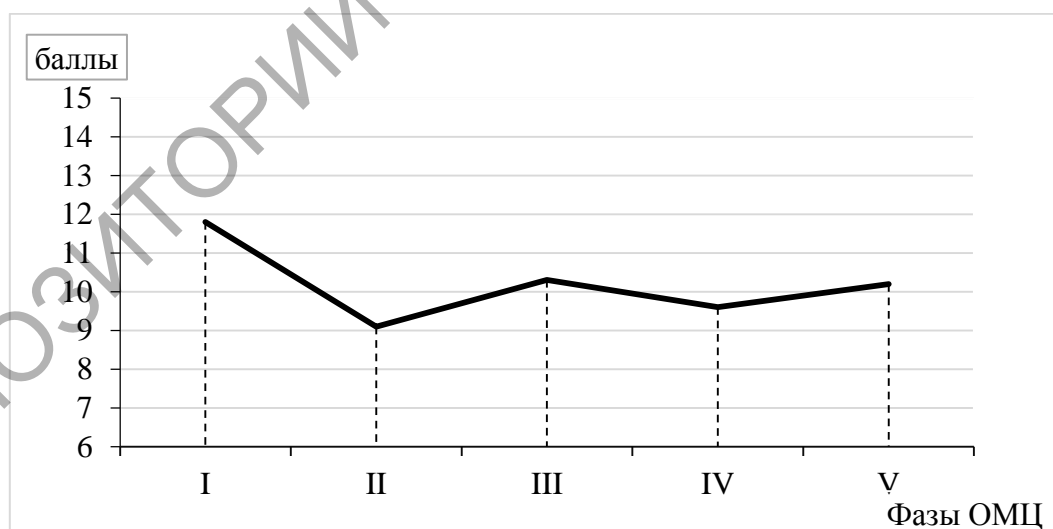
**Результаты исследования.** На основании соматометрии после определения исходных морфологических показателей физического развития (длина и масса тела, окружность грудной клетки) женщин была установлена их конституционная принадлежность (соматотип) по индексу Пинье (метод М.В. Черноруцкого) [2]. По результатам оценки индекса Пинье у 42,9 % женщин определен нормостенический тип конституции, у 33,3 % - гиперстенический и у 23,8 % - астенический. При более подробном анализе уровня развития испытуемых в соответствии с градациями величин ИП выявлено, что в количественном отношении телосложение женщин 21-35 лет характеризуется следующим образом: крепкое телосложение – 23,8 %; хорошее телосложение – 38,1 %; среднее телосложение – 14,3 %; слабое – 19,0 % и очень слабое телосложение - 4,8 %. Данные, касающиеся значений ИМТ также свидетельствуют о наличии отличительных особенностей у представительниц разных соматотипов ( $p < 0,05$ ). У астенических женщин отмечаются отклонения в сторону снижения данного показателя (недостаток и дефицит массы тела), у

гиперстенических – в сторону увеличения (предохранение). При этом, среднее значение ИМТ общего числа обследованных женщин составило  $22,56 \pm 0,33$  кг/м<sup>2</sup>, что соответствует норме.

Показатели компонентного состава тела, конкретизируют физическое развитие женщин, позволяют дать более точную и развернутую информацию по направленности тренировочного процесса для представительниц различного соматотипа. Данные, полученные в результате биоимпедансного анализа свидетельствуют не только о статистически достоверных различиях ( $p < 0,05$ ) в показателях индивидов неоднородных типологических категорий, но и об необходимости оптимизации компонентного состава тела женщин всех соматотипов. Установлено, что наибольшая жировая и мышечная масса наблюдается у гиперстеников, при этом, данные показатели у астеников имеют наименьшие значения. У нормастеников показатели жировой массы превышают оптимальные значения и отмечается пониженная мышечная масса. Так, процентное выражение жировой массы в вариантах астеник-нормастеник, астеник-гиперстеник и нормастеник-гиперстеник составляет 14,5 %, 30,6 % и 14,1 % ( $p < 0,05$ ), мышечной массы – 7,1 %, 15,6 % и 7,9 % ( $p < 0,05$ ) соответственно.

Анализируя и сопоставляя показатели функционального состояния и физической подготовленности представительниц различного соматотипа выявлена схожая тенденция относительно морфологического статуса.

При оценке уровня физической работоспособности женщин на протяжении ОМЦ установлено, что данный показатель у всех испытуемых изменяется в разные фазы ОМЦ в пределах удовлетворительного и среднего уровня. На рисунке 1 представлены данные пробы Руфье в разные фазы ОМЦ женщин 21–35 лет.



Примечание: I - менструальная; II - постменструальная; III - овуляторная; IV - постовуляторная; V - предменструальная.

Рисунок 1 – Динамика уровня физической работоспособности по фазам овариально-менструального цикла женщин 21–35 лет (n=42)

Полученные результаты свидетельствуют о снижении физической работоспособности в предменструальной ( $10,2 \pm 1,5$  балла), менструальной ( $11,8 \pm 0,7$  балла) и овуляторной ( $10,6 \pm 1,1$  балла) фазах, повышение отмечается в постменструальной ( $9,1 \pm 0,9$  балла) и постовуляторной ( $9,6 \pm 1,3$  балла) фазах. При этом наибольшая разница данного показателя отмечается в менструальной и постменструальной фазах ( $p < 0,05$ ), в других периодах менструального цикла различия статистически незначимы ( $p > 0,05$ ). Однако у обследуемых женщин отмечались индивидуальные колебания самочувствия, работоспособности и регистрируемой базальной температуры на протяжении цикла, отраженных в циклограмме субъективных и объективных параметров [5].

Таким образом, установленные отличительные особенности явились основой индивидуально-дифференцированного построения физкультурно-оздоровительных занятий шейпингом женщин 21–35 лет с учетом их типологических характеристик и фазности биоритмики организма.

В ходе педагогического эксперимента установлена эффективность применения личностно-ориентированного подхода при организации и содержании физкультурно-оздоровительных занятий шейпингом женщин 21–35 лет, которая выразилась более значительными положительными изменениями результатов в ЭГ по сравнению с КГ. По завершении формирующего педагогического эксперимента отмечается статистически достоверное ( $p < 0,05$ ) улучшение всех регистрируемых показателей по выделенным компонентам: физическое развитие - внутригрупповой прогресс достигнут в показателях ИМТ в ЭГ – 8,5 %, в КГ – 3,11 %; жировой массы в ЭГ – 22,8 %, в КГ – 8,8 %; мышечной массы в ЭГ – 10,4 % и в КГ – 3,3 %; функциональное состояние – ЧСС в ЭГ – 9,6 %, в КГ – 4,1 %; САД и ДАД (систолическое и диастолическое артериальное давление) в ЭГ – 7,8 % и 9,1 %, в КГ – 4,3 % и 4,8 %. Так, в ЭГ отмечено улучшение результатов по следующим функциональным пробам: Штанге – на 6,8 с; Генчи – на 4,8 с; Руфье – на 4 балла. Незначительный прирост выявлен в КГ по результатам проб: Штанге – на 2,9 с; Генчи – на 1,6 с; Руфье – на 1,9 балла. Полученные результаты свидетельствуют, что реализация разработанных организационно-педагогических условий на основе личностно-ориентированного подхода в процессе физкультурно-оздоровительных занятий шейпингом положительно повлияла на изменение морфофункционального состояния женщин ЭГ.

В отношении показателей физической подготовленности появилась возможность констатировать, что средний межгрупповой результат в ЭГ оказался статистически достоверно ( $p < 0,05$ ) лучше, чем в КГ во всех тестовых упражнениях: прыжок в длину с места в ЭГ - на 12,7 %, в КГ – на 7,4 %; поднимание туловища из положения лежа на спине на 62,1 % - в ЭГ, в КГ – на 29,8 %; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях в ЭГ – на 60,4 %, в КГ – на 45,9 %; наклон вперед из положения сидя на 30,7 % - в ЭГ, в КГ – на 7,7 %; а также челночный бег 10x5 м в ЭГ – на 28,3 %, в КГ – на 9,6 %.

В показателях мотивационного компонента также произошли положительные изменения, в частности, у испытуемых ЭГ изменился перечень

ведущих мотивов к физкультурно-оздоровительной деятельности: «сохранение и укрепление здоровья» явилось главным и достаточно значимым мотивом в результате практических занятий данного контингента занимающихся - 71,4 % (увеличение на 6 человек). Для лиц КГ мотивационные ориентиры не изменились - «коррекция фигуры» остается на лидирующей позиции. Также установлены положительные изменения показателей рефлексии, результаты теста на самооценку показали, что число женщин, имеющих высокий уровень увеличилось на 8 человек, в КГ – на 2 человека. По результатам теста на саморазвитие выявлен внутригрупповой статистически достоверный ( $p < 0,05$ ) прирост показателей на высоком уровне в ЭГ – на 8,1 %, в КГ – на 2,6 %. При этом в ЭГ сформировалась устойчивая физкультурно-оздоровительная мотивация, о чем свидетельствует возвращение 90,4 % женщин к занятиям шейпингом после этапа «Активного отдыха», в КГ составило 52,3 %.

Таким образом, проведенное в динамике исследование комплекса морфологических, функциональных, физических и психологических показателей дает основание утверждать, что специальные педагогические условия организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий шейпингом с женщинами зрелого возраста на основе лично-ориентированного подхода повышают эффективность тренировочного процесса без риска физических и психофизиологических перегрузок организма женщин.

**Выводы.** Реализация организационно-педагогических условий, основанных на лично-ориентированном подходе в физкультурно-оздоровительной практике женщин зрелого возраста позволяет оптимизировать тренирующие воздействия с учетом их наиболее существенных индивидуальных особенностей.

По результатам педагогического эксперимента установлена эффективность комплекса лично-ориентированных педагогических условий организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий шейпингом с женщинами 21-35 лет, которая подтверждается статистически достоверными ( $p < 0,05$ ) положительными изменениями компонентов морфофункционального, психологического статуса и физической подготовленности в сравнении с исходными значениями.

### Список использованной литературы

1. Войтов, А. Г. Философия : учеб. пособие для аспирантов / А. Г. Войтов. – М. : Дашков и К, 2003. – 512 с.
2. Мартиросов, Э. Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе / Э. Г. Мартиросов, С. Г. Руднев, Д. В. Николаев. – М. : Физическая культура, 2010. – 119 с.
3. Савин, С. В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста : монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова. – М. : Учебный центр «Перспектива», 2015. – 251 с.
4. Севдалев, С. В. Организационно-методические аспекты индивидуализации оздоровительной тренировки женщин / С. В. Севдалев, А. А. Скидан, Е. П. Врублевский // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. Т. 20, № S1. – С. 69–76.

5. Скидан, А. А. Индивидуальные особенности биоритмики организма женщин различного соматотипа, занимающихся шейпингом / А. А. Скидан // Известия Гомельск. гос. ун-та им. Ф. Скорины. – 2021. - № 2 (125). – С. 54–58.

6. Gusinets, E. V. Study of consumer requests of clients of fitness clubs and health centers of gomel / E. V. Gusinets // Альманах Крым. – 2020. – № 21. – С. 60–75.

УДК 796.01:612

**Н. А. Тишутин, М. Г. Никитина**

**СВЯЗЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ  
ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ  
С ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИЕЙ СЕРДЕЧНОГО РИТМА  
ЛЕГКОАТЛЕТОВ РАЗНОГО ПОЛА**

*В статье рассмотрены особенности связи функционального состояния центральной нервной системы и вегетативной регуляции сердечного ритма легкоатлетов разного пола. Установлено, что высокий уровень симпатической активности и централизации в управлении сердечным ритмом сочетается с большим количеством времени необходимого спортсменам-легкоатлетам обоих полов для ответной реакции на световой стимул. Напротив, функциональный уровень системы и устойчивость реакции положительно связаны с более высокой активностью автономного контура в регуляции сердечным ритмом.*

Функциональное состояние центральной нервной системы (ЦНС) играет крайне важную роль в осуществлении тренировочного и соревновательного процесса легкоатлетов. Это касается как спринтеров, сила и подвижность нервных процессов которых, а также скорость реакции необходимы для успешного бега на короткой дистанции, так и бегунов-стаеров, которым необходимо постоянно принимать оптимальные тактические решения по изменению темпа бега и перестроению в быстро меняющихся условиях, поддерживая высокий уровень нервного напряжения. Очень часто тренеры и спортсмены неудачное выступление связывают с низкой скоростью реакции и недостаточной частотой шагов [1].

В настоящее время используются несколько способов оценки функционального состояния (ФС) ЦНС. Наиболее распространённым и простым является анализ скорости и результативности простой сенсомоторной реакции. Ведущей характеристикой в данном способе является время реакции, под которым понимается промежуток времени от момента предъявления сигнала к действию до выполнения заранее установленного ответного движения [2].

С нейрофизиологической точки зрения, время реакции на стимул обусловлено скоростью реализации физико-химического процесса в воспринимаемом рецепторе, временем передачи нервного импульса через