

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины
г. Гомель, Беларусь
Зеленогурский университет
г. Зелена Гура, Польша

ТЕХНОЛОГИЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ МАКРОЦИКЛОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ШЕЙПИНГ ТРЕНИРОВКИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Аннотация.

Скидан А.А., Севдалев С.В., Врублевский Е.П.

Технология проектирования макроциклов оздоровительной шейпинг тренировки женщин зрелого возраста.

Технологичный подход в проектировании тренировочного макроцикла позволяет оптимизировать процесс оздоровления женщин через рационально качественную организацию всех взаимосвязанных компонентов. Рассмотрены сущность и компоненты технологии проектирования макроциклов оздоровительной шейпинг тренировки. Представлены структурно-содержательный проект макроцикла и блочная модель шейпинг тренировок, направленных на решение комплекса задач по оздоровлению женщин зрелого возраста. Эффективность технологии подтверждается достоверным улучшением психофизических кондиций женщин 21-55 лет.

Ключевые слова: женщины, зрелый возраст, технология, шейпинг, проектирование, макроциклы оздоровительной тренировки.

Annotation.

Skidan A.A., Sevdalev S.V., Vrubbyovskiy E.P.

The technology of designing macrocycles is a healthy shaping exercise for mature women.

The technological approach in the design of the training macrocycle allows to optimize the process of healing women through the rationally qualitative organization of all interrelated components. The essence and components of the technology of macrocycle design are considered. The structural and substantial project of the macrocycle and the block model of the shaping of trainings aimed at solving a complex of

tasks for the improvement of women of adulthood are presented. The effectiveness of the technology is confirmed by a significant improvement in the psychophysical condition of women 21-55 years of age.

Keywords: women, mature age, technology, shaping, design, macrocycles of health training.

Актуальность. На сегодняшний день перспективным направлением в сфере оздоровительной физической культуры рассматривается модернизация содержания физкультурно-оздоровительных занятий, программ оздоровления для различных категорий населения. Технологизация в современных условиях становится одной из ярких тенденций развития и обновления физкультурно-оздоровительной работы в педагогической науке и практике [3, 7, 9].

Термин «технология» широко употребляется в научных кругах, однако понятие все еще можно считать методологически неустоявшимся. Это, безусловно, затрудняет процесс ее конструирования и практического применения. В современной педагогической науке «технологизация» все чаще раскрывается как система организации педагогической деятельности, основанная на ее структурировании в содержательном логическом представлении [7]. Особенностью технологизации в сфере оздоровительной физической культуры выступает необходимость педагогического проектирования – целенаправленной деятельности по созданию эффективного макета педагогического процесса, ориентированного на широкое использование. Педагогическое проектирование физкультурно-оздоровительных занятий предусматривает выстраивание стратегии и плана программы занятий для избранной категории занимающихся [3, 4, 9, 10].

Анализ литературы. Зрелый возрастной контингент является наиболее активным пользователем современных физкультурно-оздоровительных услуг, женщины в данном возрасте наиболее требовательны к качеству и эффективности занятий [2, 3, 10]. Качественная и количественная характеристики двигательного режима для женщин зрелого возраста составляют одну из важнейших проблем современного развития оздоровительной физической культуры. Ее решение базируется на не менее важной проблеме, которая связана с необходимостью решения вопросов мониторинга исходного физического и функционального состояния организма, позволяющего качественно и эффективно использовать конкретную оздоровительную программу [2].

Оптимизация физкультурно-оздоровительного процесса женщин зрелого возраста требует актуальной стратегии задач в разработке оздоровительных программ, связанных единой логикой восстановления, сохранения, развития и поддержания уровня физического здоровья современниц. При этом восстановление и развитие физических кондиций занимающихся женщин возможно за счет постепенного увеличения объема и интенсивности нагрузки, а поддержание достигнутого уровня – только благодаря рациональному комбинированию основных компонентов нагрузки в рамках относительно стандартного суммарного ее объема [2, 3, 5].

Наличие большого интереса к шейпингу, как к физкультурно-оздоровительной системе, обуславливает высокую актуальность научных исследований, которые позволили бы совершенствовать методологию данного вида двигательной активности, организационно-педагогические основы развития и технологии шейпинг

тренировки по программному обеспечению занятий применительно к зрелому возрастному контингенту занимающихся женщин [5, 7, 10].

Технология шейпинг предполагает разработку соответствующих критериев эффективности как всего физкультурно-оздоровительного процесса, так и отдельных программ занятий, системный подход позволяет рассматривать данный вид двигательной активности как целостную систему, состоящую из упорядоченных компонентов по организационному, диагностическому, образовательному и коррекционно-профилактическому направлению, результатом функционирования которых является новый уровень физического здоровья занимающихся женщин [5, 9].

Цель исследований заключалась в разработке и экспериментальном обосновании технологии проектирования макроциклов оздоровительной шейпинг тренировки женщин зрелого возраста.

Задачи исследования:

1. Определить основные компоненты технологии организации процесса оздоровительной шейпинг тренировки женщин зрелого возраста.
2. Выявить и оценить исходный уровень физического развития, функционального, психического состояния и физической подготовленности женщин зрелого возраста.
3. Разработать структуру и содержание макроциклов оздоровительной шейпинг тренировки женщин зрелого возраста.
4. Апробировать эффективность разработанной технологии проектирования макроциклов оздоровительной шейпинг тренировки для женщин 21-55 лет.

В настоящем исследовании приняли участие 86 женщин в возрасте от 21-55 лет, занимающихся на базе физкультурно-оздоровительного центра при Гомельском государственном университете им. Ф. Скорины.

Результаты исследований и их обсуждение. Технология проектирования оздоровительного процесса представлена как целостная система - упорядоченная совокупность взаимосвязанных содержательных компонентов, реализуемых в строгой логической последовательности для достижения гарантированного оздоровительного результата. Разработаны основные компоненты технологии организации процесса оздоровительной шейпинг тренировки женщин зрелого возраста.

Диагностический компонент – выявление ценностно-мотивационных ориентиров к занятиям шейпингом, оценка исходного уровня физического развития, функционального, психического состояния и физической подготовленности контингента потенциальных занимающихся. Объективность полученных в ходе диагностики данных послужила ориентиром для проектирования стратегии, последующих составляющих технологии организации оздоровительной тренировки.

По методике М. Рокича [8], основанной на ранжировании списка ценностных ориентаций выявлено, что ценность «Здоровье» (физическое и психическое) на первом месте у всех женщин зрелого возраста 100%, что без сомнения подтверждает факт необходимости разработки проекта оздоровительной шейпинг тренировки. На втором месте 89% «Счастливая семейная жизнь» - благополучие семьи, забота ее членах всегда было отличительной особенностью представительниц прекрасного пола.

Третье место по степени значимости 78% присвоено ценности «Продуктивная жизнь» (максимальное полное использование своих возможностей, сил и

способностей), подтверждает факт активной жизненной позиции женщин в зрелом возрасте, активное стремление в реализации идей и удовлетворения своих амбиций. Четвертое место заняла ценность «Уверенность в себе и внутренняя гармония» 73%, выражающая свободу от внутренних конфликтов. В полном объеме полученные результаты наглядно представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Приоритетное распределение терминальных ценностей женщинами зрелого возраста

Выявление мотивационных ориентиров женщин к занятиям шейпингом, предполагало ранжирование по степени важности четырех факторов, результаты свидетельствуют, что ведущим является фактор «Оздоровления» - 43%, вторая строка в рейтинге была отведена «Внешней привлекательности» - 31%, третью позицию занял «Психологический» фактор – 17%, на четвертой позиции – 9% «Социальный».

В результате оценки исходного морфофункционального состояния женщин зрелого возраста (таблица 1) выявлены отклонения от нормы большинства показателей.

Так, показатель массы тела по сравнению с нормативными превышен на 18,7% (в среднем 11 кг). За пределами норм развития находятся и следующие показатели: весо-ростовой индекс (на 13,4%), жизненная емкость легких (ЖЕЛ) на 15,2%, жизненный индекс (на 27,3%), частота сердечных сокращений (ЧСС) на 11,8%, результаты пробы с задержкой дыхания (на 13,7%), показатель общей работоспособности PWC_{170} (на 10,2%), артериальное давление (АД) на 6,7%, значительно превышен жировой (на 35,4%) и, наоборот, снижен мышечный компонент массы тела (на 8,2%).

Исходный уровень здоровья испытуемых, определяемый по методике Г.Л. Апанасенко [6] в минусовых значениях, то есть, оценен как низкий.

Таблица 1 - Динамика средних показателей морфофункционального состояния и физической подготовленности женщин (n=86) в процессе педагогического эксперимента

Показатели	Результаты исследования (X ± m)		Изменение (%)
	До эксперим.	После эксперим.	
Масса тела (кг)	70,5±3,2	61,2±1,2*	13,2
Индекс Кетле (г/см)	425,7±19,3	369,2±7,2*	13,3
ЖЕЛ (мл)	2922,6±30,3	3272,6±81,0*	11,9
Жизнен. индекс (мл/кг)	41,5±1,3	53,7±0,5*	29,4
ЧСС в покое (уд/мин)	82,3±1,3	72,3±1,6*	12,1
АД сист. (мм.рт.ст.)	134,2±3,7	122,8±1,9*	8,5
АД диаст. (мм.рт.ст.)	82,3±2,8	73,8±1,5*	10,3
Проба Штанге (с)	35,4±4,6	45,7±2,9*	29,1
RWC ₁₇₀ (кг м/мин кг)	10,9±0,3	12,2±0,3*	11,9
Время восстановления после 20 приседаний (с)	126,1±12,5	102,9±7,8*	18,4
Уровень здоровья по Г.Л. Апанасенко, баллы	-2,5	9,5*	73,6
Жировой компонент (%)	33,8±4,2	25,2±0,8*	25,4
Мышечный компонент (%)	26,6±0,5	33,6±1,2*	26,3
Бег 2 км (мин/с)	1074,4±15,8	858,2±14,2*	20,1
Наклон вперед (см)	3,9±0,7	7,2±1,5*	84,6
Сгиб. и разгиб. рук (кол. раз)	4,5±0,8	10,1±0,9*	124,4
Вис на перекладине (с)	7,5±0,2	13,4±0,3*	78,6
Прыжок в длину с места (см)	120,5±0,8	129,1±0,9*	7,1

Примечание: * - достоверность различий по t-критерию Стьюдента при p<0,05

Уровень исходной физической подготовленности женщин отмечается ниже среднего. Об этом свидетельствуют результаты тестовых упражнений, показавшие, что у испытуемых в среднем на 34,5% ниже нормативных значений показатели общей и на 38 % - силовой выносливости, на 44,4% - показатели силы, на 16,5% - скоростно-силовых способностей, на 6,2% - взрывной силы, на 30,7% - гибкости.

В результате предварительной диагностики психического состояния женщин по методике Н.А. Курганского и Т.А. Немчина [1] выявлены средние показатели психической активности, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфорта (таблица 2).

Таблица 2 - Динамика средних показателей психического состояния женщин (n=86) в процессе педагогического эксперимента

Показатели	До эксперимента	После эксперимента
Психическая активация (баллы)	13,6	6,3
<i>Степень выраженности</i>	<i>средняя</i>	<i>высокая</i>
Интерес (баллы)	12,0	6,6
<i>Степень выраженности</i>	<i>средняя</i>	<i>высокая</i>
Эмоциональный тонус (баллы)	12,8	6,5
<i>Степень выраженности</i>	<i>средняя</i>	<i>высокая</i>
Напряжение (баллы)	16,5	10,1
<i>Степень выраженности</i>	<i>высокая</i>	<i>средняя</i>
Комфортность (баллы)	15,6	8,5
<i>Степень выраженности</i>	<i>низкая</i>	<i>высокая</i>

Оценка исходных результатов показала разную степень выраженности по отдельным психическим показателям. Так, анализ предварительной психодиагностики женщин выявил, что испытуемые имеют среднюю степень выраженности по показателям психической активации, интереса, эмоционального тонуса. Показатель напряжения отмечается в высокой зоне, а степень комфортности напротив зафиксирована низкой выраженности. В целом, данные показатели указывают на плохое самочувствие женщин, низкую работоспособность, напряженность, взволнованность, озабоченность и неудовлетворенность.

Предпроектировочный компонент – определение ориентиров для выбора стратегии оздоровительной тренировки с избранной категорией занимающихся.

На основе полученных исходных данных ценностно-мотивационных потребностей женщин зрелого возраста, их морфофункциональных, психических показателей и показателей физической подготовленности определен план задач оздоровительного процесса:

- повышение и сохранение морфофункциональных показателей и общей работоспособности;
- нормализация деятельности сердечно-сосудистой и респираторной систем, улучшение состояния опорно-двигательного и связочно-мышечного аппарата;
- совершенствование пропорций телосложения;
- профилактика заболеваний, вызванных возрастными изменениями в организме;
- достижение нормативных показателей основных физических качеств;
- увеличение объема двигательной активности;
- учет и удовлетворение интересов, потребностей, индивидуальных особенностей занимающихся в процессе занятий;
- гармонизация психоэмоционального состояния для улучшения социальной, профессиональной и личной жизни.

Собственно-проектировочный компонент – разработка с учетом перечисленных задач общей структуры и содержания макроцикла оздоровительной шейпинг тренировки женщин зрелого возраста (таблица 3), включая подбор

индивидуальная проблемных участков тела, нарушений пространственной организации тела), статический (развитие силы, регуляция тонуса мышц, укрепление суставов и связок), профилактический блок (профилактика возрастных заболеваний), восстановительный блок (восстановление морфофункциональных систем, приобретение нервно-мышечного равновесия).

Организационный компонент - организация и проведение процесса шейпинг тренировок с женщинами зрелого возраста согласно разработанной структуры и содержания макроцикла, в ходе которого происходит решение запланированных оздоровительных задач. Организация процесса контроля и самоконтроля в режиме мониторинга за динамикой результатов, состоянием и уровнем удовлетворенности занимающихся, при необходимости вносятся коррективы в планы отдельных занятий, микро- и мезоциклов оздоровительной тренировки.

Результативно-оценочный компонент - оценка эффективности разработанной технологии организации шейпинг тренировок на уровень физического развития, функционального, психического состояния и физической подготовленности женщин зрелого возраста. Эффективность применяемых подходов к проведению тренировок определялась по динамике и достоверности изменений, произошедших в показателях.

Анализ данных, полученных в результате исследования морфофункционального состояния и физической подготовленности женщин выявил достоверные изменения по всем показателям в сравнении с исходными значениями (см. таблицу 1). Под воздействием тренировок в рамках педагогического эксперимента наблюдается повышение уровня морфофункционального состояния женщин зрелого возраста.

После девяти месяцев шейпинг тренировок установлено, что у испытуемых показатель массы тела достоверно снизился на 9,3 кг, составив должный вес. Вследствие снижения массы тела достоверно уменьшились и значения индекса Кетле, характеризующего пропорциональность физического развития.

Уровень жизненной емкости легких (ЖЕЛ) достоверно ($p < 0,05$) увеличился по сравнению с исходным на 350 мл. Показатель жизненного индекса достоверно повысился на 12,2 мл/кг и соответствует норме. ЧСС в состоянии покоя снизилась на 10,0 уд/мин ($p < 0,05$), систолическое АД на 11,4 мм.рт.ст. ($p < 0,05$), диастолическое на 8,5 мм.рт.ст. ($p < 0,05$).

В процессе занятий оздоровительным шейпингом существенно улучшились результаты функциональных тестов и достигли нормы. Наибольшая прибавка наблюдается в пробе Штанге на 10,3 с ($p < 0,05$), в тесте PWC_{170} – на 1,3 кг м/мин кг ($p < 0,05$), что свидетельствует о хорошем уровне физического состояния. Достоверно вырос и уровень физического здоровья занимающихся, оцениваемый по методике Г.Л. Апанасенко: прирост составил 12,0 баллов ($p < 0,05$), что соответствует «средней» оценке функционального уровня здоровья.

Оценка компонентного состава тела показала, что процентное содержание жира стало меньше. Отмечается динамичное снижение ($p < 0,05$) жирового компонента в организме женщин - на 25,4%, мышечный компонент наоборот вырос на 26,3%. Показатели состава тела достигли нормы. В результате анализа и систематизации данных тестовых упражнений, позволяющих оценить разные стороны физической подготовленности: гибкости, выносливости, силы, быстроты - выявлено достоверное увеличение исследуемых показателей ($p < 0,05$).

В процессе оздоровительных шейпинг тренировок отмечаются и положительные достоверные изменения психической сферы женщин зрелого возраста (см. таблицу 2).

Выводы. Технологичный подход в проектировании тренировочного процесса (макроцикла) позволяет оптимизировать процесс оздоровления женщин через рационально качественную организацию всех взаимосвязанных компонентов. Технология педагогического проектирования шейпинг тренировок представлена как целостная система, направленная на решение комплекса оздоровительных задач. Эффективность предложенной технологии проектирования макроциклов оздоровительной шейпинг тренировки зрелого возраста подтверждается достоверным улучшением всех регистрируемых показателей физического, функционального, психического состояния и физической подготовленности женщин в возрасте 21-55 лет.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в целенаправленном изучении технологии педагогического проектирования макроциклов оздоровительной шейпинг тренировки для женщин различных возрастных групп с учетом профессиональной деятельности.

Список использованной литературы

1. Барканова О.В. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / О.В. Барканова. – Красноярск: Литера-принт, 2009. – № 2. – С. 10-13.
2. Батищева Л.Д. Предупреждение преждевременного старения женщин зрелого возраста на основе комплекса средств оздоровительной физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.Д. Батищева. – Майкоп, 2007. – 26 с.
3. Венгерова Н.Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста: монография. / Н.Н. Венгерова. – СПб.: Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 2011. – 251 с.
4. Василец В.В. Сравнительный анализ изменений компонентного состава тела под влиянием тренировочной нагрузки оздоровительного характера / В.В. Василец, В.Ф. Костюченко, Е.П. Врублевский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта - 2015. - №1 (119). - С. 48-53.
5. Ивлиев Б.К. Организационно-педагогические основы развития и технологии шейпинга в России: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Б.К. Ивлиев. – М.: РГУФКСТ, 2006. - 142 с.
6. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2008. – 244 с.
7. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие / А.М. Митяева. - М.: Академия, 2008. – 192 с.
8. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособие / Д.Я. Райгородский. – Самара: «БАХРАХ-М», 2001. – С. 637-641.
9. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 2-е изд. – 192 с.

10. Скидан А.А. Оздоровительная методика совершенствования морфофункционального состояния женщин зрелого возраста в процессе занятий шейпингом / А.А. Скидан, Е.П. Врублевский // Спортивный вестник Преднепровья. - 2014. - №2. - С. 156-160.