

practice of physical culture, No. 5. pp. 70.

3. Rodionov, A.V., Topyshev, O.P. and Uskov, A.V. (2002). "Mechanisms for solving operational and tactical tasks in game sports", *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 31-34.

4. Spirin, M. P. (2007), "Competitive activity of volleyball players at the present stage of development", *Theory and practice of physical culture*, No. 9. pp. 34-37.

5. Lobanov, A.A., Demidkina, I.A. and Shikhovtsov, Yu.V. (2009). "Tactics in volleyball: an analysis of the results of the pedagogical observations of competition activity of volleyball-masters", *Bulletin of RUDN. Series: psychology and pedagogy*, No. 2, pp. 94-99.

6. Kareva, Yu.Yu., Shikhovtsov, Yu.V., Nikolaeva, I.V. and Nikolaev, P.P. (2017), "Chronoalgorithm of tactical and technical actions of a volleyball player taking the opponent's serve", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (148), pp. 98-103.

7. Reynaud, C. (2011), *Coaching volleyball technical and tactical skills*, Human Kinetics, Inc.

Контактная информация: shikhovtsovy@bk.ru

Статья поступила в редакцию 19.10.2020

УДК 796.011.1

ФИТНЕС-СЕЗОН» – ОДИН ИЗ ВИДОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЖЕНЩИНАМИ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Марина Леонидовна Штода, кандидат педагогических наук, доцент, Михаил Николаевич Есаулов, кандидат технических наук, доцент, Елена Борисовна Огнева, старший преподаватель, Национальный исследовательский ядерный университет МИФИ, Москва; Юлия Владимировна Пармузина, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Ирина Александровна Кириллова, кандидат педагогических наук, доцент, Волгоградская государственная академия физической культуры

Аннотация

В статье рассматривается структура проекта «фитнес-сезон», как одного из видов оздоровительных занятий с женщинами среднего возраста. «Фитнес-сезон» пожалуй, один из немногих видов тренинга, который учитывает все особенности фигуры женского организма. В настоящее время практически во всех фитнес-клубах создаются проекты «фитнес-сезоны». Фитнес-сезон длится обычно три месяца. В этом проекте могут принять участие женщины, которые целенаправленно готовы трудиться эти месяцы для того, чтобы достичь определенных результатов в коррекции своей фигуры. И обязательно должны соблюдать правильное питание.

Ключевые слова: «фитнес-сезоны», оздоровительные занятия, женщины среднего возраста, правильное питание.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.10.p451-454

"FITNESS SEASON" – ONE OF THE TYPES OF WELLNESS CLASSES WITH MIDDLE-AGED WOMEN

Marina Leonidovna Shtoda, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Mikhail Nikolaevich Esaulov, the candidate of technical sciences, senior lecturer, Elena Borisovna Ogneva, the senior teacher, National research nuclear University MEPhI, Moscow; Yulia Vladimirovna Parmuzina, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher, Irina Alexandrovna Kirillova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Volgograd State Academy of Physical Culture

Abstract

The article considers the structure of the project "fitness season" as one of the types of health-improving activities with middle-aged women. "Fitness season" is probably one of the few types of training that takes into account all the features of the female body shape. Currently, almost all fitness clubs are created the projects of the "fitness season". The fitness season usually lasts three months. This project can

be attended by women, who are purposefully willing to work these months in order to achieve certain results in correcting their figure. And you must observe proper nutrition.

Keywords: "fitness seasons", Wellness classes, middle-aged women, proper nutrition.

Сегодня во многих фитнес-клубах создаются разнообразные проекты «фитнес-сезон». Фитнес-сезон длится обычно от двух до трех месяцев. В проекте «фитнес сезон» может принимать участие любая женщина [1, 3]. В научно-методической литературе мы практически не нашли материалов на эту тему. В связи с этим считаем данную проблему актуальной. В связи с этим целью нашего исследования явилось изучение влияния оздоровительных занятий FitCurves в проекте «фитнес-сезон» на антропометрические показатели женщин среднего возраста.

Педагогический эксперимент проводился на базе фитнес-клуба Дзержинского района г. Волгограда в течение трех месяцев. В эксперименте принимали участие десять женщин среднего возраста, которые впервые стали участниками проекта «фитнес-сезон». Критерием для отбора женщин в экспериментальную группу послужила их мотивация к участию в проекте «фитнес-сезон», желание повысить жизненный тонус и работоспособность, а также откорректировать фигуру. Во время проведения эксперимента сохранялся трехразовый режим занятий на тренажерах FitCurves. При участии фитнес-врача для каждой участницы было откорректировано питание, которое женщины должны соблюдать в течении всего проекта [2,4].

Женщины в процессе тренировки выполняли упражнения на семи базовых тренажерах FitCurves по пять минут на каждом «жим ногами», «грудь / спина», «бицепс / трицепс», «приседания», «жим от плеч/тяги сверху», «пресс/спина», «сведение/разведение ног» [5]. Упражнение на каждом тренажере было направлено на коррекцию фигуры в необходимых местах. Эти упражнения разработаны на основании изучения научно-методической литературы, методических семинаров и наблюдений из практики нашей работы. Упражнения разучивались поэтапно. Между каждым тренажером была аэробная «восстановительная станция», на которой выполнялись упражнения оздоровительной аэробики – шаги и их комбинации. Это позволяло поддерживать необходимый уровень пульса, в то время как мышцы отдыхали от силовой нагрузки [5].

В заключительной части занятия мы давали женщинам дыхательные упражнения и упражнения на растягивание основных мышечных групп. Анализ антропометрических данных женщин позволил получить информацию о влиянии оздоровительных занятий с использованием FitCurves в «фитнес-сезоне». Нами было сделано три среза исследуемых показателей. Данные представлены в таблицах 1, 2.

Таблица 1 – Результаты промежуточного тестирования исследуемых показателей в проекте «фитнес-сезон» ($\bar{X} \pm m$)

Исследуемые показатели	1 этап (n=10)	2 этап (n=10)	T	P
Вес, кг	71,2±0,3	68,3±0,7	2,31	<0,05
Объем груди, см	101,2±0,6	98,4±1,1	2,41	<0,05
Объем талии, см	87,3±1,1	86,4±1,3	1,67	>0,05
Объем нижней части живота, см	98,7±0,9	96,1±0,6	2,37	<0,05
Объем ягодиц, см	121,1±0,5	119,2±0,4	2,53	<0,05
Объем бедра, см	70,2±0,5	68,1±1,3	1,97	>0,05
Объем предплечья, см	32,4±0,7	31,1±1,3	1,19	>0,05
Жировой компонент массы тела	38,9±0,3	37,3±1,17	2,79	<0,05

Из таблицы 1 следует, что после месяца интенсивных занятий и соблюдения рациона правильного питания, произошли положительные изменения исследуемых показателей, но не всех. Это связано с тем, что прошло очень мало времени с начала проекта.

В таблице 2 представлены итоговые антропометрические показатели по завершению проекта «фитнес-сезон».

Таблица 2 – Динамика изменения антропометрических показателей женщин среднего возраста в течение педагогического эксперимента в проекте «фитнес-сезон» ($\bar{X} \pm m$)

Исследуемые показатели	1 этап (n=10)	3 этап (n=10)	T	P
Вес, кг	71,2 $\pm$ 0,3	66,2 $\pm$ 0,9	3,28	<0,01
Объем груди, см	101,2 $\pm$ 0,6	96,7 $\pm$ 0,7	2,97	<0,05
Объем талии, см	87,3 $\pm$ 1,1	82,2 $\pm$ 0,9	3,21	<0,01
Объем нижней части живота, см	98,7 $\pm$ 0,9	94,5 $\pm$ 1,2	3,54	<0,01
Объем ягодиц, см	121,1 $\pm$ 0,5	115,3 $\pm$ 0,9	3,57	<0,01
Объем бедра, см	70,2 $\pm$ 0,5	65,7 $\pm$ 0,7	2,77	<0,05
Объем предплечья, см	32,4 $\pm$ 0,7	29,3 $\pm$ 0,9	2,37	<0,05

Из представленных данных мы можем увидеть положительную динамику всех исследуемых показателей. Вес тела женщин за три месяца занятий снизился на пять килограмм. То есть в месяц приблизительно полтора килограмма – это можно оценить положительно, так как для организма нет стресса резкого похудения, снижение веса идет плавно. Обхватные размеры груди уменьшились в среднем на 4,5 сантиметра. Результаты этого показателя достоверны. Обхватные размеры талии также уменьшились с 87,3 см до 82,2 см. Полученные данные достоверны. Объем нижней части живота уменьшился с 98,7 см до 94,5 см. Участники проекта увидели себя в другом облике и поверили, что они смогут дальше улучшить свои параметры тела. Объем ягодиц уменьшился на 5,8 см. В этом антропометрическом показателе также прослеживается положительная динамика. Обхватные размеры бедра снизились с 70,2 см до 65,7 см. Объем предплечья уменьшился чуть меньше остальных показателей на 3,1 см, но он тоже получился достоверным. По специальной формуле, мы высчитывали жировой компонент массы тела на всех этапах и также получили положительный результат. Из таблицы видно, что произошло снижение в данном показателе. Результаты достоверны.

Эксперты в области фитнеса утверждают, что в процессе похудения свыше 80% результата зависит от того, что человек ест, и только остаток от того, каким видом физических нагрузок он занимается. Фитнес является связующим звеном между правильным питанием и желаемым результатом, которое отвечает за закрепление результата, способствует формированию силуэта фигуры. Это крайне важно поскольку, прибегнув к эффективной диете, человек теряет значительные объемы тела, кожа теряет эластичность. Бороться с такими последствиями похудения помогает фитнес. Для наших участниц проекта фитнес-врач помимо рекомендаций к физическим нагрузкам разработал рацион правильного питания, который женщины соблюдали в период «фитнес-сезона». Поэтому и достигли таких положительных сдвигов в коррекции фигуры. Подводя итог нашему проекту «фитнес-сезон» можно сказать, что сегодня быть здоровым стало престижно. Во многих фитнес-клубах стартуют фитнес-проекты, для того, чтобы женщины могли поверить в себя и стать более привлекательными. Занятия фитнесом улучшают самочувствие и повышают настроение, позволяют приобрести стройность фигуры и легкость походки. Успех занятий в фитнесе складывается из трех основных компонентов: тренировки, питание, отдых. Таким образом, правильное здоровое питание и регулярные занятия фитнесом создают предпосылки для полноценного развития возможностей организма, обеспечивают оптимальную работоспособность, повышают эффективность труда и удлиняют жизнь, что в целом можно определить как качество жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Авербух М. Двигайся больше, живи дольше : уникальная фитнеспрограмма продления молодости / Марк Авербух. – Москва : Гранд : Фаир-пресс, 2004. – 269 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники / И.В. Вачков. – Москва : Ось-89, 2009. – 255 с.
3. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Д. Благий, Ю.А. Усачев. – Киев : Науковий світ, 2008. – 197 с.

4. Малкина-Пых И.Г. Терапия пищевого поведения / И.Г. Малкина-Пых. – Москва : Эксмо, 2007. – 1038 с. – (Справочник практического психолога).
5. Базовый курс фитнес-тренера : учебно-методическое пособие / Ю.В. Пармузина, Е.П. Горбанева, И.А. Кириллова, О.В. Просветова. – Волгоград : ВГАФК, 2020. – 150 с.

REFERENCES

1. Averbukh, M. (2014), *Move more, live longer: a fitness program extending your youth*, Grand-Fair, Moscow.
2. Vachkov, I.V. (2018), *The basic technology of group training. Psychotechnics*, Os-89, Moscow.
3. Ivashenko, L.Ya. (2018), *Programming of health and fitness classes*, Naukoved, Kiev.
4. Malkin-Pyh (2017), *Eating behavior therapy. Handbook of a practical psychologist*, Eksmo, Moscow.
5. Parmuzina Yu.V., Gorbaneva, E.P., Kirillova, I.A. and Prosvetova, O.V. (2020), *Basic course of a fitness trainer: training manual*, Volgograd.

Контактная информация: Uliyaparmuzina@mail.ru

Статья поступила в редакцию 09.10.2020

УДК 796.332

БЛОКЧЕЙН-ПЛАТФОРМА КАК ИНСТРУМЕНТ ЦИФРОВИЗАЦИИ В ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ ТРЕНЕРОВ ПО ФУТБОЛУ

Татьяна Николаевна Шутова, кандидат педагогических наук, доцент, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Москва

Аннотация

Исследование посвящено новым форматам обучения и повышения квалификации тренеров, включая технологическую, образовательную блокчейн-платформу «TechUniversity» на базе РЭУ им. Плеханова. В первой части статьи представлена теоретическая основа блокчейн в образовании, во второй части статьи раскрыты особенности повышения квалификации тренеров по футболу и результаты опроса обучающихся в новом формате в период пандемии 2020 года. Обучение осуществлено с 250 тренерами Уральского федерального округа.

Ключевые слова: блокчейн-технологии, повышение квалификации, тренеры по футболу, цифровизация, улучшение коммуникаций и информатизации в обучении.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.10.p454-457

BLOCKCHAIN PLATFORM AS A DIGITALIZATION TOOL FOR PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF FOOTBALL COACHES

Tatyana Nikolaevna Shutova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Plekhanov Russian University of Economics, Moscow

Abstract

The research is devoted to the new formats of training and professional development of trainers, including the technological and educational blockchain platform "TechUniversity", based on Plekhanov Russian University of Economics. The first part of the article presents the theoretical basis of blockchain in education; the second part of the article reveals the features of professional development of football coaches and the results of the survey of students in the new format during the 2020 pandemic. Training was carried out with 250 football coaches of the Ural Federal district.

Keywords: blockchain technologies, professional development, football coaches, digitalization, improvement of communication and Informatization in training.

Современные информационные и цифровые технологии следует считать инструментом перехода к практико-ориентированному типу непрерывного образования с опорой