

2. Фарбей, В.В. Оптимизация подготовки спортивного резерва в зимних многоборьях : монография / В.В. Фарбей ; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2010. – 223 с.

REFERENCES

1. Salnikov, V.A. (1993), Age and individual characteristics of physical development during different phases of sport advancement: dissertation, Omsk, Russian Federation.
2. Farbey V.V. (2010), Optimization of preparation of sports reserve in winter all-round: Monograph, publishing house of Herzen University, Russian Federation.

Контактная информация: farbeyv@mail.ru

УДК 796.07; 796.034.2

УЧЕТ СОМАТИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЖЕНЩИН ФЕРТИЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ АЭРОБИКИ

Юлия Александровна Харлампенкова, преподаватель,

Наталья Александровна Дарданова, преподаватель,

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Аннотация

В статье рассматривается проблема организации занятий различными видами аэробики в условиях небольших фитнес-клубов. Представлен авторский алгоритм организации и проведения групповых занятий с женщинами фертильного возраста в условиях фитнес-клуба, занимающихся различными видами аэробики, на основе учета их соматических особенностей. В ходе проектирования экспериментального алгоритма системы групповых занятий нами были сформулированы практические рекомендации, характеризующие успешность занятий фитнесом с женщинами фертильного возраста на основе проведения соматодиагностики. Говоря о проведении групповых занятий, на наш взгляд, необходимо в основную часть занятия степ-аэробикой включать упражнения силового характера, что позволит повысить не только функциональные возможности организма женщин, но и более эффективно воздействовать на процессы жиросжигания. В занятиях силовой аэробикой мы рекомендуем увеличить время аэробной части и использовать дополнительное оборудование и отягощения для повышения интенсивности нагрузки.

Ключевые слова: соматодиагностика, система занятий различными видами аэробики, женщины фертильного возраста, алгоритм проведения групповых занятий.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2012.03.85.p184-187

CONSIDERATION OF SOMATIC FEATURES OF WOMEN AT CHILDBEARING AGE IN THE ORGANIZATION OF TRAINING ON VARIOUS KINDS AEROBICS

Julia Aleksandrovna Harlampenkova, the teacher,

Natalya Aleksandrovna Dardanova, the teacher,

The Smolensk State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism

Annotation

The problem of organization of different types of aerobics classes in small fitness clubs is analyzed in the article. The author's algorithm for organizing and holding the group studies with women of childbearing age in a fitness club has been presented, for different kinds of aerobics based on their physical characteristics. During design the experimental algorithm for group lessons system, we have formulated practical recommendations, characterizing the successful fitness training with women of childbearing age based on somatic diagnostic. Speaking about giving the group training, in our opinion, it is necessary to include in the main part of training the step aerobics the exercises of power character that will allow to raise not only the functionality of an organism of women, but also more effectively influence on fat burning processes. During power aerobics lessons, we recommend to increase time of an aerobic part and use

the additional equipment and poundage for increase of intensity of load.

Keywords: somatic diagnostic, system of different types of aerobics classes, women of childbearing age, algorithm of group sessions.

Наиболее популярными видами аэробики среди женщин фертильного возраста являются степ-аэробика и силовая аэробика. В условиях фитнес-центра подбор средств для регулярных занятий данными видами аэробики носит групповой характер, т.е. без учета индивидуальных соматических особенностей женщин. Как известно, основной целью женщин фертильного возраста, занимающихся аэробикой, является снижение массы тела. Степ-аэробика и силовая аэробика имеют по своему содержанию разную направленность, что напрямую влияет на соотношение жирового и мышечного компонентов тела женщины. Цель – разработать алгоритм организации и проведения групповых занятий с женщинами фертильного возраста в условиях фитнес-клуба, занимающихся различными видами аэробики, на основе учета их соматических особенностей.

Для выявления соматических особенностей женщин фертильного возраста, с ними (n=58) была проведена соматодиагностика (по Р.Н. Дорохову) на базе фитнес-клубов г. Смоленска («САПА» и «Гольфстрим»). Также были проведены педагогические наблюдения за организацией и проведением групповых занятий в условиях фитнес-клуба.

В результате педагогических наблюдений нами отмечено, что женщины не проходят полноценного медицинского обследования в фитнес-клубе, которое может выявить противопоказания для занятия выбранным видом фитнеса. Поэтому инструкторам приходится опираться лишь на «честность» женщин. Фитнес-клубы г. Смоленска в полной мере не могут обеспечить оценку состояния здоровья и подбор вида занятий с учетом состояния основных систем организма, так как, не имеют втягивающей («клубной») системы, которая бы позволила, оценивая индивидуальные особенности женщин, осуществлять подбор эффективных видов занятий.

В результате соматодиагностики было выявлено, что по габаритному уровню варьирования 50% женщин относятся к мезосомному типу, 35% – микросомному, 15% – макросомному. По компонентному уровню варьирования (КУВ):

- оценка жировой массы: 47% – макрокорпулентного типа, 32% – мезокорпулентный тип, 21% – микрокорпулентный тип;
- оценка мышечной массы: 53% – мезомышечный тип, 29% – микромышечный тип, 18% – макромышечный тип;
- оценка костной массы: 64% – мезоостный тип, 19% – микроостный тип, 17% – макроостный тип (рис.1).

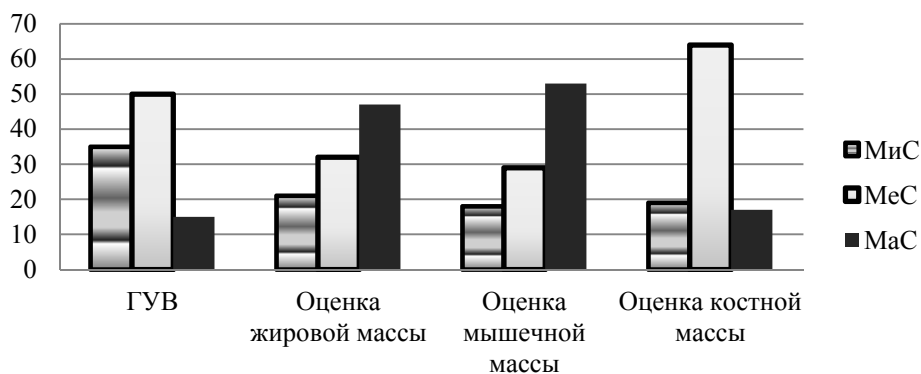


Рис.1. Распределение женщин по результатам соматодиагностики (%).

А также результаты соматодиагностики позволили выявить, что женщины фертильного возраста, которые занимаются степ-аэробикой и силовой аэробикой, имеют

разное распределение всех компонентов состава тела (рис.2).

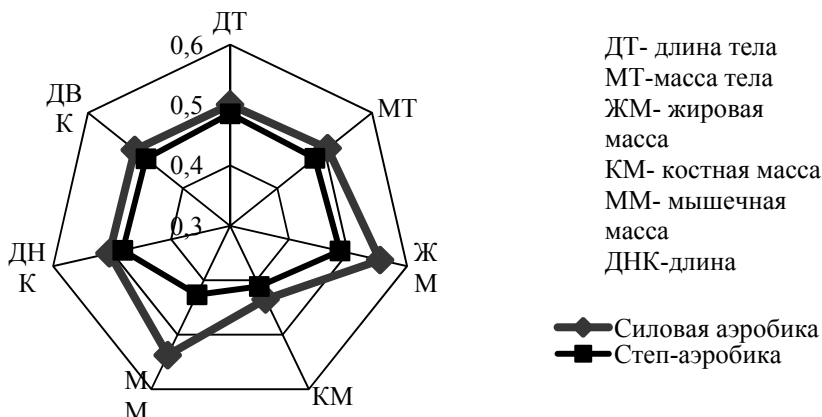


Рис.2. Результаты соматодиагностики женщин фертильного возраста.

На рисунке 2 показано, что женщины, занимающиеся степ-аэробикой и силовой аэробикой, имеют одинаковые показатели длины и массы тела, длины верхних и нижних конечностей. Однако, отчетливо видны достоверные различия ($p < 0,05$) между компонентами состава тела. У женщин, занимающихся силовой аэробикой преобладает мышечный компонент. При этом жировая масса имеет большие значения, чем у женщин занимающихся степ-аэробикой, что говорит о разном подборе средств на данных видах аэробики.

В результате проведенной работы мы предлагаем следующий алгоритм (рис.3) организации групповых занятий степ-аэробикой и силовой аэробикой с женщинами фертильного возраста в фитнес-клубах.



Рис.3. Алгоритм организации групповых занятий степ-аэробикой и силовой аэробикой с женщинами фертильного возраста.

Предложенный нами алгоритм организации групповых занятий позволит рацио-

нально подобрать вид занятий (индивидуальных нагрузок) с учетом соматических показателей, что приведет к желаемым результатам, к правильному развитию функциональных возможностей организма и укреплению здоровья женщин фертильного возраста, что в современных условиях стоит на первом месте.

Говоря о проведении групповых занятий, на наш взгляд, необходимо в основную часть занятия степ-аэробикой включать упражнения силового характера, что позволит повысить не только функциональные возможности организма женщин, но и более эффективно воздействовать на процессы сжигания жира. В занятиях силовой аэробикой мы рекомендуем увеличить время аэробной части и использовать дополнительное оборудование и отягощения для повышения интенсивности нагрузки.

Выводы. Учет выявленных соматических особенностей женщин фертильного возраста позволяет не только оценить их компонентный состав тела, но и рационально подбирать средства и методы снижения и коррекции веса женщин, последовательно и логично организовывать групповые занятия различными видами аэробики.

Контактная информация: nat-dardanova@yandex.ru

УДК 373.2.01

ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ И КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

*Любовь Николаевна Эйдельман, кандидат педагогических наук,
Негосударственное образовательное учреждение «Учебный центр фитнеса «Натали»,
Санкт-Петербург*

Аннотация

В статье рассматривается поэтапное формирования правильной осанки средствами хореографии и классического танца. В основе каждого этапа выделено основное, ведущее звено, определяющее целостность и эффективность преподавания, лежит конкретная цель, достижение которой возможно только через решение основных педагогических задач соответствующими средствами и методами, учитывающими анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста, специфику преподавания танцевально-хореографических упражнений и влияние на формирование осанки. Учёт особенностей каждого этапа позволяет осуществить выбор танцевально-хореографических упражнений, в зависимости от объективных и субъективных факторов.

Ключевые слова: осанка, дошкольники, технология, хореография, классический танец.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2012.03.85.p187-190

TECHNOLOGY OF FORMATION OF THE CORRECT BEARING AT PRESCHOOL CHILDREN BY MEANS OF THE CHOREOGRAPHY AND CLASSICAL DANCE

*Lyubov Nicolaevna Eydelman, the candidate of pedagogic sciences,
Non-state educational establishment "Educational center of fitness "Natalie", St.-Petersburg*

Annotation

The article analyzes the stage-by-stage forming of correct posture by choreography and classic dance means. At the heart of each phase there was identified the main leading element that determines the integrity and effectiveness of teaching, specific goal that is only possible to get through the solution of the basic educational objectives by appropriate means and methods that take into account the anatomical and physiological characteristics of children at preschool age, the specifics of teaching to dance and choreography exercises and influence on the posture. Considering the features of every stage allows carrying out the choice of dancing-choreographic exercises, depending on objective and subjective factors.

Keywords: bearing, children at preschool age, technology, choreography, classical dance.