

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ И СПОРТИВНЫХ КЛУБАХ**

А.В. Гурвич

Проблемы сохранения здоровья человека, наций, цивилизации всё более актуализируются. Здоровье занимает одно из первых мест в системе параметров оценки современной цивилизации (Бердников И.Г., Велинский М.Я., Семке В.А. и др.). Меняются концептуально-методологические основания наук, занимающихся изучением проблемы здоровьесбережения (Чурганов О.Н., Сыченков В.В.).

Одно из основных направлений в решении проблемы сохранения, укрепления и развития здоровья связано с воспитанием у молодого поколения определенной системы ценностной ориентации. Люди стали понимать, что здоровое будущее нашей планеты – именно в развитии и внедрении инновационных оздоровительных технологий, а также в обращении человека к здоровому образу жизни, в необходимости ориентироваться на формирование потребностей его поддержания.

Всё выше изложенное определило актуальность исследования.

Объект исследования – система формирования здорового образа жизни у учащихся образовательных учреждений и посетителей спортивных клубов.

Предмет исследования – методика проектирования и реализации инновационных оздоровительных фитнес-технологий в формировании здорового образа жизни.

Гипотеза исследования состоит в том, что формирование здорового образа жизни у учащихся образовательных учреждений и клубов будет более эффективным, если использовать инновационные оздоровительные фитнес-технологии.

Цель исследования заключалась в проверке эффективности применения инновационных оздоровительных фитнес-технологий в образовательных учреждениях и спортивных клубах.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, анкетирование, антропометрические измерения, физиологические исследования, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Эксперимент проводился с июня 2003 года по июнь 2005 года на базе спортивных комплексов «Олимп», «Старт», «Дельфин», фитнес-клуба «Прилесье», средней школы № 90 г. Тольятти и спорт клуба «Reebok» г. Санкт-Петербург.

Контрольной группе были предложены занятия по плаванию продолжительностью 45 мин. 2 раза в неделю с четко дозированной нагрузкой, выраженной в объеме проплываемой дистанции, который увеличивается в зависимости от уровня физической подготовленности.

С экспериментальной группой проводили занятия по специально разработанным программам по аквааэробике продолжительностью 45 мин. 2 раза в неделю.

К основным показателям эффективности разработанных фитнес-программ мы отнесли: массу тела, индекс Гарвардского степ-теста, макси-

мальное потребление кислорода, тест PWC170.

Измерение и оценка всех показателей проводилась перед экспериментом и через каждые 6 месяцев на протяжении 2 лет.

Контрольные и экспериментальные группы (18 ЭГ и 18 КГ) были разделены по:

-конституциональному типу (астенический, нормостенический, гиперстенический);

-длине тела (150-155 см, 156-161 см, 162-167 см);

-виду профессионального труда (умственный, физический).

Всего в 36 учебно-тренировочных группах в эксперименте приняло участие 564 девушки, в каждой из 18 ЭГ и 18 КГ было по 14-15 человек. Распределение по группам, в соответствии с указанными признаками, было следующим: 1 гр. – астенический, умственный 150-155 см; 2 гр. – астенический, умственный 156-161 см; 3 гр. – астенический, умственный 162-167 см; 4 гр. – астенический, физический 150-156 см; 5 гр. – астенический, физический 156-161 см; 6 гр. – астенический, физический 162-167 см; 7 гр. – нормостенический, умственный 150-155 см; 8 гр. – нормостенический, умственный 156-161 см; 9 гр. – нормостенический, умственный 162-167 см; 10 гр. – нормостенический, физический 150-155 см; 11 гр. – нормостенический, физический 156-161 см; 12 гр. – нормостенический, физический 162-167 см; 13 гр. – гиперстенический, умственный 150-155; 14 гр. – гиперстенический, умственный; 15 гр. – гиперстенический, умственный 162-167 см; 16 гр. – гиперстенический, физический 150-155 см; 17 гр. – гиперстенический, физический 156-161 см; 18 гр. – гиперстенический, физический 162-167 см.

Измерения проводились:

1-е – до начала эксперимента;

2-е – через 6 месяцев;

3-е – через 12 месяцев;

4-е – через 18 месяцев;

5-е – через 24 месяца.

Изменения показателей фиксировались в каждой группе по массе тела и индексу Гарвардского степ-теста (ИГСТ) для оценки восстановительных процессов после дозированной мышечной работы.

Оценка физической работоспособности производилась по показателям теста PWC170 и максимального потребления кислорода (МПК). При этом подсчитывался средний результат во всех КГ. В процессе эксперимента проверялась эффективность фитнес-программ аквааэробики по сравнению с обычным плаванием.

Наши педагогические наблюдения за ходом занятий, заранее обусловленная система педагогических воздействий, комплекс мероприятий по оперативной оценке своего самочувствия, желания тренироваться, последствий, влияния физической нагрузки на организм занимающихся обеспечили их оптимальное физическое состояние и предотвратили предпосылки к развитию патологических реакций организма.

При составлении программы аквааэробики для ЭГ решались такие задачи, как адекватность физических нагрузок индивидуальным возможностям организма, необходимость рациональной регламентации их по направленности, объему и мощности воздействия.

Одним из критериев влияния занятия по программам контрольной и экспериментальной групп являлось изменение физического развития испытуемых, под которым понимается комплекс морфофункциональных показателей, определяющих физическую работоспособность в момент обследования.

Масса тела представляет собой один из основных признаков физического развития человека, в процессе усиленных физических упражнений может претерпевать значительные изменения.

Анализ средних показателей массы тела в начале эксперимента показал, что участники контрольных (КГ) и экспериментальных (ЭГ) групп имели примерно одинаковую величину. Тенденция к уменьшению массы тела наблюдалась во всех группах.

Из полученных результатов видно, что динамика массы тела значительно выше в экспериментальных группах, чем в контрольных, исключение составляют группы с астеническим конституциональным типом, преимущественно физическим видом труда, рост 156-161 см, 162-167 см, где изменения массы тела незначительны. Другой особенностью является то, что наибольшее снижение массы тела в экспериментальных группах приходится на период после 12 месяцев тренировок, тогда как в контрольных этот показатель изменяется равномерно, но незначительно или остается без изменений.

Таким образом, при анализе динамики показателя массы тела занимающихся по различным программам выявлены благоприятные изменения, проявившиеся в снижении веса тела. Однако следует отметить, что межгрупповые различия в динамике данного показателя экспериментальной группы значительно превышают таковые в контрольной.

Информативным показателем функционального состояния организма является физическая работоспособность. Оценке физической работоспособности уделяется значительное внимание при анализе воздействия физических нагрузок на организм.

Показатели физической работоспособности, полученные при выполнении теста PWC170, почти идентичны во всех группах и соответствовали уровню физической работоспособности ниже среднего.

Сравнительный анализ результатов тестирования, зарегистрированный на всех этапах обследования, выявил положительную динамику показателя физической работоспособности во всех группах. Так, при первом и втором обследовании в КГ PWC 170 увеличилось с $470,8 \pm 82,3$ до $490,2 \pm 72,3$ кгм\мин, в ЭГ – с $470,6 \pm 8$ до $510,7 \pm 60,4$ кгм\мин; на третьем в КГ – до $540,3 \pm 83,4$ кгм\мин, в ЭГ – до $630,4 \pm 79,4$ кгм\мин, на пятом в КГ – до $550,4 \pm 72,8$ кгм\мин, в ЭГ – до $670,2 \pm 66,6$ кгм\мин.

Максимальное потребление кислорода как интегральный показатель, характеризующий состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем в условиях напряженной мышечной деятельности, имеет характер изменений, сходный с показателем физической работоспособности. Исходный уровень расчетных показателей МПК соответствуют во всех группах нижней границе среднего уровня.

На протяжении всего эксперимента уровень МПК увеличился во всех группах, но качественно различался. За первое полугодие в КГ – с $2040,3 \pm 86,5$ до $2073,3 \pm 115,4$ мл\мин, в ЭГ – с $2040,1 \pm 120,3$ до $2108,1 \pm 115,4$ мл\мин в третьем обследовании КГ – до $2124,6 \pm 125,6$, ЭГ – до $2311,3$ мл\мин, в пятом

КГ – до 2175,6 мл\мин, ЭГ – до 2379,3±196,2 мл\мин.

С помощью Гарвардского степ-теста количественно оценивали восстановительные процессы после дозированной мышечной работы.

Показатель Гарвардского степ-теста до эксперимента соответствовал низкому уровню. Во время проведения занятий тенденция к его увеличению наблюдалась во всех группах.

Данные изменения показателей PWC170, МПК и Гарвардского степ-теста свидетельствуют о том, что у занимающихся в экспериментальной группе эти величины значительно выше, в отличие от контрольной.

Разработанные и апробированные инновационные оздоровительные фитнес-технологии в виде программ по аквааэробике внедрены в образовательные учреждения г. Тольятти, спортивные комплексы и фитнес-центры г.г. Тольятти, Москвы и Санкт-Петербурга.

Таким образом наша гипотеза получила экспериментальное подтверждение.

Внедрение фитнес-программ в образовательный процесс и деятельность физкультурно-спортивных объединений при высокопрофессиональном кадровом обеспечении оказалось высокоэффективным в становлении и развитии физического и психического здоровья занимающихся, в профилактике заболеваемости. Успешность развития и обучения зависит от создания оптимальных условий для реализации их возможностей с учетом индивидуальных и возрастных особенностей формирования адекватной самооценки и самосознания при поддержке со стороны специалистов и семьи.

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ НЕПРЕРЫВНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ КУРСАНТОВ ВИФК

Е.В.Зими́на, В.Я. Коло́тов

Изучение и анализ любого методического направления в обучении иностранным языкам, любой методической или авторской школы иноязычного обучения наглядно показывают, что методика обучения иностранным языкам определяется методами обучения, т.е. совокупностью способов взаимосвязанной деятельности преподавателя и учащихся, направленных на достижение целей образования, воспитания и развития учащихся в сфере иноязычной грамотности.

Одним из императивов современного военно-профессионального образования выступает непрерывность. Поиск соответствующей организационной структуры и учреждений, которые обеспечили бы переход от принципа «образование на всю жизнь» к принципам «образование через всю жизнь», «образование как способ жизни» - важнейшая проблема XXI века.

Образование и фактически должно стать таким социальным институтом, который способен предъявлять человеку разнообразные наборы образовательных услуг, позволяющих учиться и профессионально совершенствоваться непрерывно и обеспечивать курсантам и выпускникам ВИФК возможность получения высшего, послевузовского и дополнительного профессионального образования.

Одной из важных проблем организации и построения продуктивного не-