

Moscow.

6. Firsin, S.A. (2015), "Formation and improvement of the personal Olympic culture among schoolchildren", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 123, No. 5, pp. 194-196.

7. Tselovalnikov, E.V. and Semenova, A.S. (2015), "Adaptive approach to the implementation of the physical education program for primary school children", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 125, No. 7, pp. 167-170.

Контактная информация: ukcher@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.09.2015.

УДК 796.011:61

МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ЖЕНЩИН СРЕДСТВАМИ АКВА-ФИТНЕСА

Алиса Валерьевна Шаравьева, аспирантка,

Чайковский государственный институт физической культуры (ЧГИФК)

Аннотация

Разработанная методика коррекции функционального состояния и телосложения на основе аква-фитнеса имеет принципиальные отличия в виде индивидуальных рекомендаций по двигательному режиму и питанию, дополнительных занятий оздоровительной физической культурой, теоретических занятий по питанию и оздоровлению, особенностей аква-фитнеса для каждой возрастной группы, а также применяемых методов, задач и средств. Она окажет значительное оздоровительное воздействие на сердечно-сосудистую систему, ее резервные возможности и соматическую работу сердца.

Ключевые слова: аква-фитнес, аквааэробика, здоровье женщин молодого и зрелого возраста, функциональное состояние.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.09.127.p197-200

METHODOLOGY OF CORRECTION OF THE FUNCTIONAL STATE AND CONSTITUTION OF WOMEN BY MEANS OF AQUA FITNESS

Alice Valeryevna Sharavyeva, the post-graduate student,

Tchaikovsky State Institute of Physical Culture

Annotation

The developed method for correcting the functional state of the body on the basis of aqua aerobics is fundamentally different by individual recommendations to nutrition and motor mode, additional classes of health-improving physical training, theoretical lessons covering nutrition and recovery, aqua fitness peculiarities for each age group, as well as the used methods, objectives and means. It will have significant curative effect on the cardio-vascular system, its backup capabilities and physical functioning of the heart.

Keywords: aqua-fitness, water aerobics, women's health at young and mature age, functional state.

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье женщин в настоящее время является социально-значимым показателем медико-демографической характеристики населения России, при этом снижение состояния здоровья наблюдается уже в молодом возрасте (И.С. Саидюсупова, 2008) [2], это подтверждается увеличением количества молодежи со специальной медицинской группой с 10 до 20-40%.

При этом физической культурой в России занимается 13% населения (С.И. Смирнов, 2013) [3], из них 4% занимаются фитнесом [1].

В оздоровлении женщин можно выделить следующие противоречия: с одной стороны, индустрия фитнеса и физической культуры предоставляют широкий выбор оздо-

ровительных услуг для различного уровня физической подготовленности и возраста. С другой стороны остается проблема избыточной массы тела, повышенного давления, не сформированной потребности в занятиях физической культурой, не способности выполнять интенсивные физические нагрузки, как в аэробике, беге, функциональном тренинге, в связи, с чем занятия в воде становятся идеальной формой организации оздоровительной физической культуры.

Фитнес-нагрузка в воде умеренной мощности с преобладанием аэробного компонента служит фактором нормализации сердечно-сосудистой, дыхательной и эндокринной систем, средством коррекции жирового и мышечного компонентов тела. Однако недостаточно научно обоснованных методик аквааэробики и аква-фитнеса, их особенностей для женщин молодого и зрелого возраста; соотношения средств плавания, специальных упражнений, бега, прыжков, группировок, инновационных упражнений и диагностических методик оздоровительной эффективности занятий.

Уточнено нами понятие аква-фитнес представляет собой высокоэффективный вид выполнения упражнений в воде, с сочетанием оздоровительного и синхронного плавания, группировок, переворотов, бега, прыжков, аквааэробики, гребковых движений на основе оздоровительных технологий и фитнес оборудования, под музыкальное сопровождение 133-145 музыкальных акцентов.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Педагогический эксперимент проводился в течение 3-х лет (2011-2014 гг.) с женщинами в возрасте 18-34 лет, 35-45, 46-55 лет (в каждой возрастной группе по 20 человек). Оздоровительные занятия аква-фитнесом в экспериментальной группе (60 человек) отличались 3-х разовыми тренировками в неделю по 40 мин., моделированием физических нагрузок для женщин молодого и зрелого возраста в течение года: традиционного плавания 20-40% от общего объема занятия (200-600 м за занятие), элементов аквааэробики 25-50%, бега, ходьбы и прыжков 20-40%, выполнении специальных упражнений 10-40% на укрепление определенных мышечных групп, варьируя их в зависимости от возрастных групп женщин; проводились теоретические занятия по здоровому образу жизни, правильному питанию и укреплению женского здоровья (6 часов); смоделированы программы аква-фитнеса для каждой возрастной группы женщин. Контрольная группа занималась по программе аквааэробики 2 раза в неделю и 1 раз плаванием по 40 минут.

На рисунке 1 продемонстрирована схема коррекции функционального состояния и телосложения женщин. Основы коррекции заключаются в разработке содержания занятий по аква-фитнесу, внедрению инновационных упражнений для 3-х возрастных групп, в разработке теоретического курса о здоровье (6 часов), в составлении индивидуальных карт физического состояния с рекомендациями по двигательному режиму и питанию, динамикой антропометрии ЧСС, АД и др.

В теоретическом курсе (рисунок 1) применялись словесные и наглядные методы обучения, такие как лекции, беседы, демонстрация видео фильмов, консультации. Для проведения занятий был выбран фронтальный метод обучения, поточный, повторный, интервальный метод, включающий интервалы плавания, бега и ходьбы, аквааэробики, специальных упражнений для мышц брюшного пресса, спины, ног и рук, выполняемых по 20-30 повторений в 3 подхода. Методы диагностики: масса тела, тип конституции, жировой и мышечный компонент тела, ЧСС, АД, ЖЕЛ, коэффициенты регуляции сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Методические особенности (рисунок 1) для женщин 18-23, 35-45, 46-55 лет касались дозирования нагрузки, а именно продолжительности и скорости плавания, наличия или отсутствия поддерживающего оборудования, амплитуды и скорости выполнения движений, стилей плавания, усложненных и упрощенных условий выполнения упражне-

ний, темпа музыкального сопровождения, упражнений на «глубокой» и «средней» воде, количества повторений и подходов, частоты контроля ЧСС.



Рис. 1. Схема коррекции функционального состояния и телосложения

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Показатели ЖЕЛ достоверно увеличились во всех возрастных группах женщин, так в группе 18-34 лет от 2015 мл до 3475 мл, в ЭГ на 38%, против 30% в КГ. Это свидетельствует о высокой эффективности занятий по аква-фитнесу, а также акценту на правильность дыхания, упражнений с задержкой дыхания. Эксперимент показал тенденцию к снижению жирового компонента в среднем на 6% и увеличению мышечного на 5%, в группе женщин 35-45 лет достигнут наилучший результат с 38,2 до 30%. В процессе систематических занятий аква-фитнесом у женщин достоверно уменьшились антропометрические показатели (обхват груди, талии, бедра). Масса тела имеет положительную динамику, наилучший результат в возрастной группе 18-34 лет от 68,7 до 60,0 кг, в ЭГ данный показатель снизился на 10%, против КГ – 7%.

Тип телосложения изменился следующим образом, в группах 18-34 и 35-45 лет значительных изменений не выявлено, в группе 46-55 лет число женщин «гиперстенического» телосложения сократилось на 25%.

Показатели ЧСС и АД имеют положительную динамику во всех возрастных группах, достоверные различия выявлены в группе 35-45 лет и 46-55 лет, что свидетельствует об улучшении деятельности сердечно-сосудистой системы и уменьшении гипертензии.

Педагогический эксперимент позволил достоверно повысить коэффициент экономичности кровообращения во всех возрастных группах, так в группе 46-55 лет значения

изменились от 4989 до 2727 усл.ед. (норма 2600 усл.ед.), в ЭГ прирост составил 34%, против КГ –18%.

Резервы дыхательной и сердечно-сосудистой систем в группе 46-55 лет имеют достоверные различия результатов от 8,3 до 20,0 усл.ед. (5÷10 неудовлетворительно, 10÷30 усл.ед. удовлетворительный уровень), в ЭГ коэффициент увеличился на 45%, против результатов КГ 37%; уровень гемодинамической нагрузки на сердечно-сосудистую систему (регуляция деятельности сердечно-сосудистой системы, соматическая работа сердца) изменился от 120 до 90 усл.ед. (90-100 усл.ед. – ниже среднего, 101 и выше – низкий уровень) в ЭГ в среднем снизился на 28%, в КГ на 21%.

ВЫВОД

Комплексная методика позволила значительно улучшить функциональное состояние женщин всех возрастных групп, наилучшие результаты достигнуты в группе 18-34 лет, что обусловлено особенностями молодого возраста. За время эксперимента сформирована потребность в регулярных занятиях аква-фитнесом и физической культурой, численность групп сохранена за счет индивидуального подхода, диагностических мероприятий, лекционного курса, методических рекомендаций и инновационных упражнений для всех возрастных групп.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агаджанян, Н.А. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М. : Изд-во Рос. ун-та дружбы народов, 2006. – 284 с.
2. Саидюсупова, И.С. Медико-социальная оценка состояния здоровья студентов медицинского вуза и пути совершенствования организации медицинской помощи : дис. ... канд. мед. наук : 14.00.33 / Саидюсупова И.С. – М., 2008. – 228 с.
3. Смирнов, С.И. Организационно-педагогические факторы управления сферой фитнес-услуг : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Смирнов С.И. – СПб., 2013. – 25 с.

REFERENCES

1. Agadzhanian, N.A., Baevsky R.M. and Berseneva A.P. (2006), *Problems of adaptation and teaching about health*, Publishing house of people's Friendship University, Moscow.
2. Soidusoovi, I.S. (2008), *Medico-social health assessment of medical students and ways of improving the organization of medical care*, dissertation, Moscow.
3. Smirnov, S.I. (2013), *Organizational-pedagogical factors of management in the sphere of fitness services*, dissertation, St. Petersburg.

Контактная информация: alisa.scharavyova@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 13.09.2015.

УДК 316.422

СОВРЕМЕННЫЕ СПОСОБЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОНИТОРИНГОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ (НА ПРИМЕРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)

Татьяна Леонидовна Шапошникова, доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой,

Елена Сергеевна Киселёва, кандидат физико-математических наук, доцент,
Дмитрий Александрович Романов, кандидат педагогических наук, доцент,
Кубанский государственный технологический университет", г. Краснодар

Аннотация

В статье представлен современный метод формирования мониторинговых показателей, отражающих эффективность функционирования социальных систем любой природы и любого порядка (уровня иерархии). Предложенный авторами метод универсален, т.е. применим в любой сфе-