

# АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Бибик Р.В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

**Аннотация.** Современные оздоровительные технологий должны включать: систему оценки состояния занимающихся; методику проверки тренировочных и программ с коррекцией по результатам оперативного мониторинга. Специальная материально-технической база содержит комплекс компьютерных и видеотехнологий с шейпинг-программным обеспечением, видео оборудованием. Технология лидирующих видеопрограмм демонстрирует одновременно три уровня сложности комплекса. Это позволяет: индивидуализировать процесс тренировки, повысить самостоятельность занимающихся.

**Ключевые слова:** оздоровительный фитнес, педагогические технологии, женщины первого зрелого возраста.

**Анотація.** Бибик Р.В. Аналіз сучасних оздоровчих технологій, що використовуються у процесі фізичного виховання жінок першого зрілого віку. Сучасні оздоровчі технології повинні включати: систему оцінки стану жінок; методику перевірки тренувальних і програм з корекцією за результатами оперативного моніторингу. Спеціальна матеріально-технічної база містить комплекс комп'ютерних і видеотехнологій із шейпинг-програмним забезпеченням, відео устаткуванням. Технологія лідируючих видеопрограм демонструє одночасно три рівні складності комплексу. Це дозволяє: індивідуалізувати процес тренування, підвищити самостійність що займаються.

**Ключові слова:** оздоровчий фітнес, педагогічні технології, жінки першого зрілого віку.

**Annotation.** Bibik R.V. Analysis of state-of-the-art improving technologies of women of the first mature age used during physical training. State-of-the-art improving technologies should power up: system of state estimation engaged; procedure of inspection training and programs with correction by results of operative monitoring. Special material the baseline contains a complex computer and videotechnologies with the shaping - software, video equipment. The technology of leading videoprograms shows simultaneously three levels of complexity of a complex. It allows: to individualize process of aging, to raise independence engaged.

**Keywords:** healthy fitness, pedagogical technologies, women at first mature age.

## Введение.

Физическая культура располагает мощным креативным потенциалом для повышения духовного, нравственного и физического здоровья человека.

В последние годы мы являемся свидетелями бурного развития оздоровительной физической культуры, которая становится одним из основных факторов здорового образа жизни [13, 18 и др.]. Принципы оздоровительной направленности физического воспитания, как правило, конкретизируются в физкультурно-оздоровительных технологиях. Оздоровительное направление фитнеса в настоящее время представляет собой сбалансированную программу физкультурной деятельности направленную на достижение и поддержание оптимального физического состояния человека в условиях современной цивилизации [9]. Оздоровительное направление фитнеса в последние годы основано на новейших научных данных и успешно реализуется в специально организованном педагогическом процессе, направленном на всестороннее развитие личности [11].

В начале XXI для системы оздоровительной физической культуры особенно актуальна проблема оздоровления и гармоничного развития личности.

В настоящее время в сфере оздоровительной физической культуры происходит активное внедрение в практику инновационных технологий с целью достижения и поддержания оптимального физического состояния человека в соответствии с его мотивацией и индивидуальными особенностями [4].

Работа выполнена согласно «Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2006 – 2010 гг. Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта по теме 3.2.1 «Усовершенствование биомеханических технологий в физическом воспитании и реабилитации с учетом пространственной организации тела человека». Номер государственной регистрации 0106U010786, индекс УДК 796.072.2.

## Формулирование целей работы.

*Цель работы* - анализ современных педагогических технологий используемых в процессе занятий оздоровительным фитнесом женщин первого зрелого возраста.

## Результаты исследований.

В настоящее время можно говорить о четырех актуальных стратегиях в разработке программ, связанных единой логикой физкультурно-оздоровительного процесса и предназначенных для практически здоровых лиц (взрослое население). Это: восстановление, сохранение, развитие и поддержание уровня физической, функциональной подготовленности.

Как отмечают многие специалисты [3, 8, 16] в основе методики занятий с женщинами должен лежать принцип функциональной целесообразности в подборе физических упражнений, что обусловлено спецификой женского организма.

М.П. Ивлевым [8] разработаны и обоснованы содержание и методика занятий ритмической гимнастикой с женщинами зрелого возраста. Разработанная методика позволила представить алгоритм составления комплексов, основа которого состоит в выявлении общей стратегической задачи, учитывающей возрастные особенности, профессиональную принадлежность, двигательный режим, функциональные возможности, а также мотивы к занятиям ритмической гимнастикой, подборе средств и методов, выборе упражнений и параметров нагрузки, организации соединений, «цепочек», серий, частей, создании фонограммы с учетом структуры комплекса, темпа выполнения упражнений, оценке интенсивности нагрузки и корректировке программы на основе полученных данных; определить принципиальную структуру занятий ритмической гимнастикой, которая содержит: упражнения – соединения – «цепочки» – серии – части – комплекс; выработать дифференцированный подход к содержанию комплексов для первого зрелого возраста, выражающийся как в общей структуре комплексов тренировочного режима, так и в подходе к интенсивности занятий по темпу движений, координационной сложности упражнений, амплитуде, подбору музыкального сопровождения занятий; выделить два этапа в освоении программ – втягивающий и тренировочный.

Для того чтобы в процессе оздоровительного фитнеса избавиться от избыточной массы и приобрести стройность фигуры, А.Н. Лапутиным, [12] было предложено использовать систему грузов, закрепляемых в области локализации центров масс биозвеньев тела человека. Масса каждого груза, закрепляемого на том или ином звене рассчитывается с учетом общей массы тела каждого конкретного человека, исходя из конкретных задач тренировочного процесса и биомеханических параметров выполнения заданных физических упражнений.

Анализ популярных методик и передовых теорий формирования телосложения человека, позволил [2, 5 и др.], разработать оптимальный двигательный режим тренировочных занятий, комплексов физических упражнений, адаптированных к биомеханической стимуляции и направленных на коррекцию телосложения женщин. Кроме того, автором разработана антицеллюлитная методика занятий и специальные упражнения, в процессе которых подвергаются стимуляции и локально прорабатываются мышечные группы, минимально задействованные в повседневном двигательном режиме, например ягодичные мышцы, мышцы внутренней и внешней поверхности бедра, что не имеет аналогов в мировой практике.

Теоретико-методическое и экспериментальное обоснование унифицированной структуры занятий для женщин с использованием возможностей наиболее полезных видов двигательной активности представлено в работе Е.С. Губаревой [6]. Автором в занятиях используются элементы многих популярных видов оздоровительной гимнастики и танца, позволяющие с наибольшей эффективностью реализовывать заложенный в них оздоровительный эффект. Занятия строятся из блоков различной целевой направленности, которые в совокупности охватывают полный круг задач оздоровительной гимнастики и учитывают предпочтение занимающихся. Автором выделены блоки: поддерживающий, аэробный, танцевально-хореографический, корригирующий, профилактический, релаксационный, дополнительный и произвольный.

Система силовой оздоровительной тренировки – «ИЗОТОН» разработана В.Н. Селуяновым [17]. Разработка системы тренировки «ИЗОТОН» имеет в своем происхождении две идеи. Первая – основным средством физического воспитания основной массы практически здоровых людей, обладающим наивысшей оздоровительной эффективностью, являются статодинамические упражнения, или изотонические упражнения. Вторая – регулярное использование статодинамических упражнений в жизни человека создает условия для повышения адаптационных резервов, создает повышенный и постоянный тонус.

Комплексы упражнений индивидуальной направленности в процессе занятий физическим фитнесом в зависимости от уровня физического состояния женщин разработаны Д.Ю. Луценко [14]. Продолжительность разработанных комплексов составляет 45-90 мин. По структуре автор выделяет пять блоков: подготовительный (разминка), аэробный (развитие выносливости, укрепление сердечно-сосудистой системы), силовой (развитие силовых качеств), музыкально-ритмический и заключительный (восстановление функциональных систем).

Е.В. Бодюковым [8], разработаны программы оздоровительных занятий с комбинированными упражнениями, позволяющими пролонгировано поддерживать оптимальный уровень частоты сердечных сокращений и повышать работоспособность кардио-респираторной системы женщин зрелого возраста на протяжении тренировочных занятий. Экспериментально установлено, что разработанная методика занятий атлетической гимнастикой положительно влияет на состояние здоровья, что выражается в улучшении показателей физического развития и двигательной подготовленности женщин исследуемого возраста.

На основании проведенного констатирующего эксперимента Т.В. Ивчатовой [9] разработана методика физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами первого зрелого возраста, направленная на коррекцию телосложения с учетом индивидуальной геометрии масс тела, способствующая сохранению их здоровья и формированию мотивации здорового образа жизни. Разработанный алгоритм организации годичного цикла оздоровительных занятий состоит из трех макроциклов: втягивающего, коррекционно-профилактического и поддерживающего-оздоровительного; включает семь блоков различной целевой направленности и девять моделей занятий (рис.1).

Автором разработана автоматизированная система управления тренировочным процессом в оздоровительном фитнесе, содержание которой включает базу данных, характеризующуюся модульной структурой, и состоящей из таких блоков: скрининг и аналитическая оценка, коррекция, мониторинг,

питание, справка, терминология и история. Созданный программный продукт «PERFECT BODY» позволяет индивидуализировать педагогический процесс женщин с учетом пространственной организации их тела. Использование компьютерной программы «PERFECT BODY» расширяет возможности реализации современных оздоровительных технологий в тренировочном процессе женщин первого зрелого возраста и позволяет представить его в виде замкнутой системы управления, с включением элементов самоконтроля (рис.2).

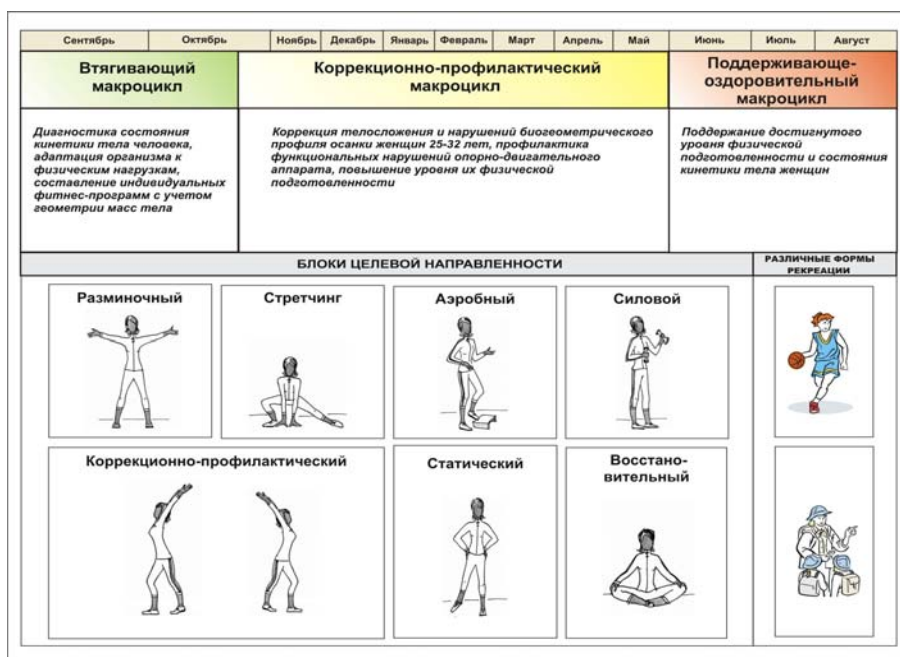


Рис. 1. Структура и содержание годового цикла тренировочных занятий женщин первого зрелого возраста, занимающихся оздоровительным фитнесом



Рис. 2. Распечатка с экрана компьютера. Главное окно программы «PERFECT BODY»

Результаты проведенных исследований показали преимущество разработанной методологии коррекции телосложения женщин с учетом индивидуальных биомеханических особенностей пространственной организации тела. Использование предложенных педагогических рекомендаций в процессе занятий оздоровительным фитнесом позволяет дифференцированно применять специальные физические упражнения, позитивно влияющие на организм женщин, эффективно воздействовать на их морфофункциональные показатели, повышать уровень развития физических качеств, изменять геометрию масс тела с целью коррекции телосложения и сохранения здоровья.

Л.И. Костининой [11] экспериментально обоснована эффективность моделирования процесса развития ритмичности у женщин, занимающихся оздоровительной аэробикой, как целостного

образовательного пространства, способствующего раскрытию кинезиологического потенциала занимающихся. Автором разработана и экспериментально обоснована система тестов для определения уровня развития ритмичности по ее основным разновидностям и проявлениям; предложен комплекс количественных и качественных критериев оценки прироста показателей ритмичности, дающий возможность своевременного корректирования применяемых средств обучения в оздоровительной аэробике.

В работе И.А. Ворочиной [3] впервые дана оценка динамики психофизического состояния женщин 20-35 лет занимающихся водной аэробикой по суммарным показателям их физического, функционального и психического состояния, и на основе этой информации обоснована эффективная методика оздоровления лиц зрелого возраста.

Б.К Ивлиевым [4] экспериментально проверена и научно обоснована оздоровительная эффективность и преобразующая роль шейпинга (рис.3) в работе с занимающимися разных контингентов при использовании соответственно дифференцированных методических схем занятий.

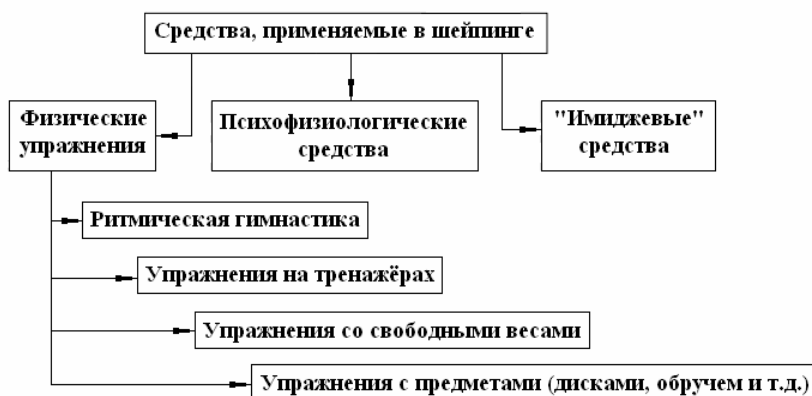


Рис.3. Основные средства, применяемые в шейпинге

По мнению Б.К Ивлиева [8] будучи высокотехнологичной компьютеризованной системой конструктивного воздействия на соматические формы человека средствами специально отобранных и дозированных, по преимуществу гимнастических, упражнений, шейпинг позволяет решать важные задачи, наиболее типичными из которых являются регуляция веса, жировой компоненты тела, реконструкция внешних форм и осанки в соответствии с избранной компьютерной моделью, освоение навыков владения своим телом в движении и при позировании, приобретение дополнительной грации, выразительности, координационной гармонии движений.

В.А. Чубаковой [19] была проведена комплексная экспериментальная оценка таких программ занятий по оздоровительной аэробике как: классическая (базовая) аэробика, фитбол-аэробика, аэробика на основе спортивных единоборств, стретчинга, а также различных видов разминки с помощью методов глубокого медико-биологического исследования воздействия физической нагрузки на организм женщин первого зрелого возраста.

Е.Ю. Колгановой, [10] разработана программа занятий аквааэробикой для женщин разного возраста, учитывающая особенности их потребностно-мотивационной сферы. Экспериментальными исследованиями автором установлено ее положительное влияние на функциональное состояние организма женщин.

Программа занятий ритмической гимнастики для женщин 18-30 лет, построенной на сочетании специфических, традиционных (танцевальные упражнения) и неспецифических (партерная и атлетическая гимнастика) средств, реализация которой в годичном цикле занятий позволила избирательно воздействовать и осуществлять направленную коррекцию различных проблемных показателей физического состояния занимающихся разработана и апробирована Н.Л. Малышевой [15].

Технологии применения занятий степ-аэробикой в оздоровительной тренировке, по мнению А.М. Жерносек [7] должны включать следующие компоненты:

- программы занятий с учетом специфики оздоровительной степ-аэробики (подготовительная, основная и заключительная части);
- рекомендации по проведению подготовительных мероприятий к занятиям оздоровительной степ-аэробикой (анамнез, диагностика функционального состояния, инструктаж);
- методика регулирования физической нагрузки;
- методика индивидуализации физической нагрузки в группе с учетом уровня подготовленности занимающихся.

Н.О. Гоглюватой, [4] разработаны дифференцированные программы занятий аквафитнесом в соответствии со структурой и уровнем физического состояния женщин первого зрелого возраста. Для женщин со средним и выше среднего уровнем физического состояния рекомендуется программа занятий преимущественно аэробной направленности с использованием упражнений высокой интенсивности (50 – 60 % от МПК), выполняемых в непрерывном темпе, с одновременным включением в работу крупных мышечных групп в процессе выполнения упражнений в безопорном положении. Для женщин с низким и

ниже среднего уровнем физического состояния предлагается программа занятий аэробной направленности средней интенсивности (40 – 50 % от МПК) с преимущественным использованием силовых комплексов упражнений, выполняемых в опорном положении и у бортика бассейна с акцентом на основные мышечные группы в течение длительного времени.

В работе Л.Д. Батишевой [8] представлены особенности современного физического воспитания женщин зрелого возраста. Рассматривается сущность физиологического – естественного и преждевременного – патологического старения организма человека. Показаны причины и механизмы старения организма. Систематизируются существующие знания о возрастных изменениях организма женщин зрелого возраста.

В.О. Бурковой [1] научно обоснована методика проведения занятий с женщинами первого зрелого возраста по программе Пилатес «Мэтворк» включающая четыре этапа:

- базовый курс (с обучением технике выполнения упражнений с концентрацией внимания на мышечных ощущениях и согласованности движений и дыхания);
- программы начального уровня сложности (с увеличением темпа выполнения упражнений базового уровня);
- программа среднего уровня сложности (закрепление техники выполнения базовых упражнений и освоение новых, разучивание переходов от одного упражнения к другому с целью выполнения всех упражнений последовательно без пауз отдыха);
- программа для хорошо подготовленных (с высокой координационной сложностью движений в разнообразных условиях сохранения равновесия, с требованием к эстетической стороне техники исполнения).

#### **Выводы.**

Современные оздоровительные технологий, используемые в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста должны включать разработанные подходы:

- систему оценки (мониторинга) состояния занимающихся.
- методику проверки тренировочных и имиджевых программ с коррекцией по результатам оперативного мониторинга.
- систему шейпинга, предполагающую использование специальной материально-технической базы, включающей в себя комплекс компьютерных и видеотехнологий с шейпинг-программным обеспечением, видео - и теледемонстрационным оборудованием;
- технологию лидирующих видеопрограмм («шейпинг-классик», «шейпинг-про», «шейпинг-юни»), демонстрирующих на экране монитора одновременно три уровня сложности комплекса и позволяющих: индивидуализировать процесс тренировки, повысить самостоятельность занимающихся и освободить инструктора от рутинных обязанностей ведения занятия, предоставив ему возможность более тонкого индивидуализированного корректирования процесса исполнения упражнений.

*Перспективы дальнейших исследований.* Многие вопросы, касающиеся коррекции телосложения женщин первого зрелого возраста с учетом индивидуальных особенностей пространственной организации тела, все еще оптимально не разрешены. За последние годы только в работе Т.В. Ивчатовой [9] представлены данные характеризующие гониометрические показатели тела женщин первого зрелого возраста, с различными нарушениями биогеометрического профиля осанки.

Перечисленные положения указывают на актуальность проблемы, что и обусловило выбор направления дальнейших наших исследований.

#### **Список использованной литературы**

1. Буркова О.В. Влияние системы пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин зрелого возраста: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04/ М., 2008. - 22 с.
2. Власов А. С. Особенности методики занятий атлетической гимнастикой с женщинами в зависимости от их соматического развития: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04/ – Малаховка, 2000. – 23 с.
3. Ворочихина И.А. Индивидуально-типологические основы методики водной аэробики для занимающихся зрелого возраста: Автореф. дис... канд. пед. наук. : 13.00.04 – Малаховка, 2006. – 22 с.
4. Гоглюватая Н.О. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с женщинами первого зрелого возраста: Автореф. дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02./НУФВСУ.-К., 2007.-21с.
5. Грец И А. Индивидуальное программирование занятий оздоровительной физической культурой для женщин 30-40 лет: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04/ – Смоленск, 2001. – 26 с.
6. Губарева Е.С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики: Автореф. дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02./НУФВСУ.-К., 2001.-21с.
7. Жерносек А.М. Технология применения занятий степ-аэробикой в оздоровительной тренировке: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04/ М., 2007. - 24 с.
8. Иващенко Л.Я., Благий А.Л. Физическое воспитание взрослого населения / Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта: в 2-х т. – К., 2003. – Т.2. –С. 201-239.

9. Ивчатова Т.В. Биомеханический контроль кинетики тела женщин первого зрелого возраста в процессе занятий оздоровительным фитнесом // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / Під. ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ, 2004. – № 16. – С. 57-63.
10. Колганова Е.Ю. Влияние занятий аквааэробикой на состояние организма женщин разного возраста: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04/ Малаховка, 2007. - 22 с.
11. Костюнина Л.И. Моделирование процесса развития ритмичности движений у студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04/ М., 2006.- 22 с.
12. Лапутин А.Н. Гравитационная тренировка. – К.: Знание, 1999. – 315 с.
13. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки // Теория и практика физ. культуры. – 2002. - № 8. – С. 6-14.
14. Луценко Д.Ю. Разработка компьютерной версии программы занятий в фитнесе на основе технологии баз данных // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХХПІ, 2003-№15. - С.97-108.
15. Малишева Н.Л. Эффективность различных вариантов построения занятий в группах ритмической гимнастики с женщинами 18-30 лет: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04/ Минск, 2007. - 22 с.
16. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
17. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 172 с.
18. Хоули Эдвард Т., Френкс Б. Дон. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. – К.: Олімпійська література, 2004. – 375 с.
19. Чубакова В.А. Педагогические технологии проведения занятий различными видами оздоровительной аэробики с женщинами молодого возраста (21-35 лет) : Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04/ М., 2006.- 23 с.

Поступила в редакцию 03.11.2008г.