

Анализ оздоровительных технологий, используемых в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста

Винницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (г. Вінниця)

Постановка научной проблемы и её значение. Слово «технология» имеет латинские корни и переводится буквально как наука об искусстве («*techno*» – искусство, мастерство, «*logos*» – слово, учение, знание). Семантика термина, пришедшего в педагогику из технологической сферы, означает путь или то, как получить определённый продукт с заданными свойствами [14].

В ряде литературных источниках [5] под педагогической технологией понимается систематический метод планирования применения и оценивания всего педагогического процесса на основе учёта человеческих и технических ресурсов, и взаимодействия между ними для достижения поставленной цели.

Выделяют три побудительные причины возникновения и практического использования педагогических технологий: необходимость внедрения в педагогическую систему деятельностного подхода; потребность мотивации и активизации познавательной деятельности; возможность проектирования технологической цепочки процедур, методов, организационных форм взаимодействия занимающихся и преподавателя.

Целесообразно отметить, что при проектировании педагогической технологии важной проблемой остаётся обеспечение целостного педагогического воздействия, ориентированного не на отдельные качества личности, а на структуру личности в целом, поскольку эффективность педагогической технологии в значительной мере определяется интеграцией психологических и педагогических факторов, влияющих на процесс обучения, с внутренней структурой личности учащегося, с его индивидуальными возможностями и общей направленностью [20].

Исходя из методологических аспектов слагаемых педагогической технологии и их характеристик, можно утверждать, что технология здоровьесбережения личности должна в широком смысле представлять собой совокупность философских, психолого-педагогических установок, определяющих социальный набор и сочетание форм, методов, приёмов образовательно-воспитательных средств, обеспечивающих оптимальное практико-ориентированное погружение занимающихся в специально созданную оздоровительную среду.

Цель работы – обобщить данные специальной литературы, касающиеся организации физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами первого зрелого возраста.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Сегодня все более безоговорочным становится то, что оздоровительная физическая культура в начале XXI в. становится одним из основных факторов здорового образа жизни. Оздоровительное направление фитнеса в настоящее время представляет сбалансированную программу физкультурной деятельности, направленную на достижение и поддержание оптимального физического состояния человека в условиях современной цивилизации [8].

Весьма внушительно выглядит список исследований отечественных и зарубежных авторов, которые посвящены проблемам укрепления здоровья женщин первого зрелого возраста средствами оздоровительного фитнеса.

На основании данных литературы систематизированы средства оздоровительного фитнеса с учётом использования различных видов двигательной активности.

Использование в процессе оздоровительного фитнеса одного вида двигательной активности.

Исследования, проведенные К. Г. Козаковой [9], позволили установить нормы предельно-допустимых и рациональных нагрузок в занятиях оздоровительной направленности для женщин первого зрелого возраста:

- для лиц с низким уровнем физического состояния рациональными являются нагрузки, интенсивность которых составляет 40–45 % от МПК;
- для лиц ниже среднего уровня физического состояния рациональными являются нагрузки интенсивностью 45–50 % от МПК;
- для лиц со средним и выше среднего уровнями физического состояния рациональными являются нагрузки интенсивностью 50–65 % от МПК;

Необходимо отметить, что автором разработана шкала оценки геометрических индексов, которая предназначена для определения нормативов обхватных размеров отдельных частей тела при построении программ занятий оздоровительной направленности [9].

Экспериментальное исследование срочного тренировочного эффекта различных физических упражнений и серий упражнений в занятиях ритмической гимнастикой женщин первого зрелого возраста позволило М. Ю. Ростовцевой [15] классифицировать применяемые упражнения по типу биоэнергетического обеспечения.

Заслуживает внимания система силовой оздоровительной тренировки – «ИЗОТОН», разработанная В. Н. Селуяновым [16]. Она базируется на концепции, согласно которой в основе биологического благополучия (как решающего условия здоровья) лежит, прежде всего, нормальное состояние эндокринной и иммунной систем, а также других физиологических систем организма (мышечной, сердечно-сосудистой и др.).

Методика оздоровительной тренировки для женщин зрелого возраста на основе использования изотонических упражнений, направленная на укрепление мышц спины и брюшного пресса, развитие координационных способностей, гибкости, эластичности суставно-связочного аппарата, повышение общей физической работоспособности и функциональных возможностей организма, разработана и апробирована А. С. Купцовой, Т. Б. Кукобе, В. П. Шульпиной [11].

Технология применения степ-аэробики в оздоровительной тренировке с женщинами первого зрелого возраста обоснована в исследовании А. М. Жерносек [6]. По мнению автора, внедрение результатов данного исследования в практическую деятельность инструкторов и преподавателей по оздоровительной аэробике позволит в дальнейшем точнее определять дозировку упражнений, их чередование, а также выявить перечень упражнений, выполнение которых следует индивидуализировать (ограничить, исключить, изменить темп и амплитуду) в зависимости от характеристик контингента занимающихся.

Дифференцированные программы занятий аквафитнесом в соответствии со структурой и уровнем физического состояния женщин первого зрелого возраста разработаны Н. О. Гоглюватой [4]. Специалистом для женщин со средним и выше среднего уровнями физического состояния рекомендуется программа занятий преимущественно аэробной направленности с использованием упражнений высокой интенсивности (50–60 % от МПК). Для женщин с низким и ниже среднего уровнями 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 [4].

В работе В. О. Бурковой [3] 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).

В исследовании О. Ю. Лядской [12] обоснованы организационно-методические основы оздоровительных занятий с использованием фитбола с женщинами первого зрелого возраста для коррекции их телосложения, повышения уровня здоровья и физической подготовленности.

Научная новизна работы О. В. Солодянникова [17] определяется совокупностью впервые полученных экспериментальных материалов, обосновывающих процесс занятий степ-аэробикой женщин с использованием результатов биомеханических исследований движений:

- биомеханики традиционных и нетрадиционных (степа наоборот) базовых степ-шагов в занятиях степ-аэробикой;
- определение особенностей методики обучения базовых шагов женщин первого зрелого возраста и их комбинаций в занятиях степ-аэробикой.

Методика применения базовых шагов на занятиях оздоровительной аэробикой с женщинами зрелого возраста с учётом соматотипов обоснована и разработана Н. С. Беляевым [2] на основе индивидуально-типологического подхода. Методика предполагает отдельные занятия для женщин макро-, мезо- и микросоматических типов. Так, методика проведения занятий с женщинами макросоматического типа строится с акцентом на развитие аэробной выносливости и снижение жировой массы тела при средней координационной сложности движений; с женщинами мезосоматического типа – с акцентом на развитие аэробной выносливости при значительной координационной сложности движений; с женщинами микросоматического типа – с акцентом на развитие аэробной выносливости и рост силовых способностей при большой координационной сложности движений.

Использование в процессе оздоровительного фитнеса двух видов двигательной активности.

Программа занятий ритмической гимнастикой для женщин 18–30 лет, построенной на сочетании специфических, традиционных (танцевальные упражнения) и неспецифических (атлетическая гимнастика) средств, разработана и апробирована в исследовании Н. Л. Малышевой [13]. Реализация программы в годичном цикле занятий позволила избирательно воздействовать и осуществлять направленную коррекцию различных показателей физического состояния занимающихся.

В работе Я. В. Жигаловой [7] разработан классификатор гимнастических упражнений в системе оздоровительного фитнеса, определены режимы тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуального фитнес-профиля женщин и обоснована комплексная программа оздоровительного фитнеса с использованием двух видов двигательной активности.

Использование в процессе оздоровительного фитнеса трёх и более видов двигательной активности.

В исследовании Ю. И. Таран [18] выявлена специфика проявления срочного и кумулятивного эффекта занятий различными видами гимнастики (аэробики, степ-аэробики, комбинированной программы) для женщин 20–35 лет.

Научная новизна работы Ж. Г. Кортава [10] характеризуется совокупностью впервые полученных экспериментальных материалов, обосновывающих методику комплексного оздоровления женщин 20–35 лет, включающую занятия шейпингом, атлетической гимнастикой и закаливание.

Теоретико-методическое и экспериментальное обоснование унифицированной структуры занятий для женщин с использованием возможностей различных видов двигательной активности представлено в работе Е. С. Губаревой [5]. Автор предлагает в занятиях использовать элементы многих популярных видов оздоровительной гимнастики и танца, позволяющие с наибольшей эффективностью реализовывать заложенный в них оздоровительных эффект.

В исследовании В. А. Чубаковой [19] проведена комплексная экспериментальная оценка таких программ занятий по оздоровительной аэробике, как классическая (базовая) аэробика, футбол-аэробика, аэробика на основе спортивных единоборств, стретчинга.

В исследовании Л. Д. Батищевой [1] представлены особенности современного физического воспитания женщин зрелого возраста. Автор рассматривает сущность физиологического – естественного и преждевременного – патологического старения организма человека. Показаны причины и механизмы старения организма. Систематизированы существующие знания о возрастных изменениях организма женщин зрелого возраста. Организация и применение оптимального двигательного режима как системы оздоровительных мероприятий и воздействий заключались в планировании и реализации совмещающихся воздействий оздоровительного влияния на организм женщин. Совмещённость средств и способов определялась целесообразным и допустимым, с точки зрения физиологии и педагогики, характером воздействия и на основе авторского опыта многолетней педагогической деятельности. Экспериментальный комплекс оздоровительного воздействия, предлагаемый специалистом, составили упражнения ритмической гимнастики; плавание; элементы йоги; подвижные игры, упражнения игрового характера; дыхательная гимнастика; закаливание; посещение сауны; психотерапия (аутотренинг, психотехники, элементы медитации); массаж и самомассаж; рациональное питание.

Экспериментальными исследованиями О. В. Ишановой [8] установлена взаимосвязь различных критериев оптимизации физической нагрузки при занятиях различными видами оздоровительной аэробики – величины энергозатрат (энергетическая стоимость работы) и суммарной величины ЧСС (пульсовая стоимость работы). Автор обосновал оптимальные параметры объёма и интенсивности тренировочной нагрузки оздоровительной направленности на занятиях классической, степ- и тай-бо-аэробикой в зависимости от темпа музыкального сопровождения с женщинами 25–35 лет, имеющими различный уровень физической подготовленности. *Интенсивностью тренировочной нагрузки* для

молодых женщин среднего и низкого уровней физической подготовленности в возрасте 25–35 лет оптимальной физической нагрузкой оздоровительной направленности обладают комплексы упражнений классической аэробики низкой ударности, выполняемые с интенсивностью, соответствующей темпу музыки 131–135 акц*мин⁻¹. При занятиях степ- и тай-бо-аэробикой оздоровительной направленности, по мнению автора, наиболее оптимально их музыкальное сопровождение в темпе 126–130 акц*мин⁻¹. Дальнейшее повышение темпа музыки приводит к снижению тренировочной нагрузки. Как отмечает О. В. Ишанова [8], причина такого снижения заключается, прежде всего, в уменьшении амплитуды выполнения упражнений за счёт повышения их темпа.

Объём тренировочной нагрузки. Оптимальная продолжительность тренировочной нагрузки в оздоровительной аэробике большинством специалистов-практиков принимается за 60 минут (1 час). При среднем темпе музыкального сопровождения 120 акц*мин⁻¹ за 60 минут тренировки занимающиеся выполняют 7200 движений. Это 50–60 упражнений с общим количеством повторов 320–400 раз. Автор разработал структуру построения микро-, мезо- и макроциклов для молодых женщин, систематически занимающихся оздоровительной аэробикой.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. В условиях ухудшающейся экологии, постоянного стресса и гиподинамии борьба за здоровье человека становится важным фактором, определяющим жизнь в современных условиях. Большую роль в этой борьбе отводят оздоровительным технологиям, используемым в физической культуре, которые призваны удовлетворить запросы самых разных возрастных групп и слоёв населения.

В настоящее время не вызывает сомнения факт возможности положительного влияния физкультурно-оздоровительных занятий на состояние физического и психического здоровья, улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, гормональной систем, улучшение силы, гибкости и других физических качеств человека. Данная проблема особо актуальна для женщин первого зрелого возраста с учётом того, что помимо общественного аспекта деятельности женщины выполняют главнейшую биологическую функцию – материнства и заботы о воспитании детей.

Специалисты рассматривают физкультурно-оздоровительные занятия как один из наиболее эффективных путей улучшения соматического и психоэмоционального состояния женщин зрелого возраста. Этот путь предлагает много возможностей реализации самых разных запросов к организации двигательной активности.

Список использованной литературы

1. Батищева Л. Д. Предупреждение преждевременного старения женщин зрелого возраста на основе средств оздоровительной физической культуры : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Л. Д. Батищева. – Майкоп, 2007. – 26 с.
2. Беляев Н. С. Индивидуально-педагогический подход в применении базовых шагов на занятиях оздоровительной классической аэробикой с женщинами зрелого возраста : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Н. С. Беляев. – СПб, 2009. – 26 с.
3. Буркова О. В. Влияние системы пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. А. Буркова. – М., 2008. – 24 с.
4. Гоглюватая Н. О. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с женщинами первого зрелого возраста : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. наук по физическому воспитанию и спорту : спец. 24.00.02. «Физическая культура, физическое воспитание различных групп населения» / Н. О. Гоглюватая. – Киев, 2007. – 20 с.
5. Губарева Е. С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : спец. 24.00.02 «Физическое воспитание различных групп населения» / Е. С. Губарева. – Киев, 2001. – 21 с.
6. Жерносек А. М. Технология применения занятий степ-аэробикой в оздоровительной тренировке : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А. М. Жерносек. – М., 2007. – 24 с.
7. Жигалова Я. В. Проектирование комплексных оздоровительных фитнес-программ для женщин 30–50-летнего возраста : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Я. В. Жигалова. – М., 2003. – 24 с.

8. Ишанова О. В. Комплексная методика занятий оздоровительной аэробикой с женщинами 25–35-летнего возраста : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / О. В. Ишанова. – Волгоград, 2008. – 22 с.
9. Козакова К. Г. Физиическое состояние женщин зрелого возраста и его коррекция в условия различных форм физкультурно-оздоровительных занятий : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / К. Г. Козакова. – Киев, 1993. – 20 с.
10. Кортава Ж. Г. Технология применения силовых упражнений и закаливания в оздоровлении женщин первого зрелого возраста : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Ж. Г. Кортава. – М., 2000. – 24 с.
11. Купцов А. С. Развитие силовых способностей женщин зрелого возраста с различным соматотипом в процессе оздоровительной тренировки / А. С. Купцов, Т. Б. Кукоба, В. П. Шульпина [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.sportogtu.narod.ru>.
12. Лядьска О. Ю. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування з фітболом жінок першого зрілого віку : дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. Ю. Лядьска. – Дніпропетровськ, 2011. – 20 с.
13. Малышева Н. Л. Эффективность различных вариантов построения занятий в группах ритмической гимнастики с женщинами 18–30 лет) : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Н. Л. Малышева. – Минск, 2007. – 21 с.
14. Мещерякова Г. П. Организационно-педагогическое обеспечение реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе вуза : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Г. П. Мещерякова. – Ставрополь, 2006. – 23 с.
15. Ростовцева М. Ю. Повышение физической работоспособности женщин молодого возраста средствами ритмической гимнастики : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / М. Ю. Ростовцева. – Пос. Малаховка 1990. – 24 с.
16. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М. : Спорт Академ Пресс, 2001. – 172 с.
17. Солодянников О. В. Методика оздоровительных занятий степ-аэробикой на основе биомеханических исследований базовых шагов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Солодянников Олег Владимирович ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2009. – 146 с.
18. Таран Ю. И. Сравнительный анализ эффективности различных видов гимнастики для женщин 20–35 лет : автореф. дис. ... канд. наук по физ. культуре и спорту. – Киев, 1998. – 20 с.
19. Чубакова В. А. Педагогические технологии проведения занятий различными видами оздоровительной аэробики с женщинами молодого возраста (21–35 лет) : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В. А. Чубакова. – М., 2006. – 23 с.
20. Эрл Р. В. Основы персональной тренировки / Р. В. Эрл, Т. Р. Бехль. – Киев : Олимпийская лит., 2012. – 724 с.

Аннотации

Анализируются оздоровительные технологии, которые применяются в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста. На основании данных литературы систематизированы средства оздоровительного фитнеса с учётом использования различных видов двигательной активности. Рассмотрены наиболее часто используемые средства оздоровительного фитнеса, направленные на достижение и поддержание оптимального физического состояния женщин в условиях современной цивилизации. Представлены нормы предельно-допустимых и рациональных нагрузок в занятиях оздоровительной направленности для женщин первого зрелого возраста.

Ключевые слова: оздоровительный фитнес, женщины, первый зрелый возраст, физическое состояние.

Юрій Фурман. Аналіз оздоровчих технологій, які використовуються в процесі фізичного виховання жінок першого зрілого віку. Проаналізовано оздоровчі технології, які застосовуються в процесі фізичного виховання жінок першого зрілого віку. На підставі даних літератури систематизовано засоби оздоровчого фітнесу з урахуванням використання різних видів рухової активності. Розглянуто найбільш часто використовувані засоби оздоровчого фітнесу, спрямовані на досягнення й підтримання оптимального фізичного стану жінок в умовах сучасної цивілізації. Представлено норми гранично допустимих і раціональних навантажень у заняттях оздоровчої спрямованості для жінок першого зрілого віку.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, жінки, перший зрілий вік, фізичний стан.

Yurij Furman. Analysis of Health Technologies which are Used in the Process of Physical Education of Women of the First Mature Age. Health technologies which are used in the process of physical education of women of the first mature age are analysed. On the basis of data of literature the facilities of health fitness are systematized, taking into account the use of different types of motive activity. The most often used facilities of health fitness, sent to achievement and maintenance of optimal body condition of women in the conditions of modern civilization, are considered. The norms of maximum possible and rational capacity in health orientation trainings, for the women of the first mature age are presented.

Key words: health fitness, women, first mature age, body condition.