

## Современные оздоровительные технологии, используемые в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины  
Киевский национальный экономический университет имени В. Гетьмана (г. Киев)*

**Постановка научной проблемы и её значение.** Сегодня женщина вовлечена во все сферы деятельности человечества, а её роль в развитии и совершенствовании духовного процветания общества чрезвычайно велика. Помимо общественного аспекта деятельности, женщины выполняют главнейшую биологическую функцию – материнство и заботу о воспитании детей. Благополучие нации в основном определяется здоровьем женщин, сохранность которого является задачей общегосударственной важности. Сохранение и укрепление здоровья женщин – одна из актуальнейших проблем современности, что представляет не только научно-практический интерес, но и способствует решению социальных, демографических и культурологических задач общества [1].

В наш стремительный век не имеет смысла доказывать, что физическое движение – лучшее средство для сохранения и приумножения здоровья. Большую цену приходится платить тому, кто пренебрегает физическими упражнениями, – это и снижение физической и умственной работоспособности, и ослабление приспособляемости организма к климатическим условиям и ухудшение здоровья в целом [1; 10].

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 [7; 10].

**Связь с научными планами, темами.** Работа выполнена согласно Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 гг. Министерства образования и науки, молодёжи и спорта Украины по теме 3.7. «Усовершенствование биомеханических технологий в физическом воспитании и реабилитации с учётом индивидуальных особенностей моторики человека», номер государственной регистрации – 0111U001734.

**Анализ исследований по проблеме.** Как отмечают многие специалисты [1; 7], в основе методики занятий с женщинами должен лежать принцип функциональной целесообразности в подборе физических упражнений, что обусловлено спецификой женского организма.

М. П. Ивлев [8] обосновал содержание и методику 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, созданию фонограммы с учётом структуры комплекса, темпа выполнения упражнений, оценки интенсивности нагрузки и корректировки 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.

Теоретико-методическое и экспериментальное обоснование унифицированной структуры занятий для женщин с использованием различных 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 состоят из блоков различной целевой направленности, которые в совокупности охватывают полный круг задач оздоровительной гимнастики и

учитывают предпочтение занимающихся. Автор выделяет такие блоки, как поддерживающий, аэробный, танцевально-хореографический, корригирующий, профилактический, релаксационный, дополнительный и произвольный.

Комплексы упражнений индивидуальной направленности в процессе занятий физическим фитнесом в зависимости от уровня физического состояния женщин разработаны Д. Ю. Луценко [12]. 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).

Программы оздоровительных занятий с комбинированными упражнениями, позволяющими пролонгировано поддерживать оптимальный уровень частоты сердечных сокращений и повышать работоспособность кардиореспираторной системы женщин зрелого возраста на протяжении тренировочных занятий разработаны Е. В. Бодюковым [2]. 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.

В работе И. А. Ворочиной [4] впервые даётся 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.

В. А. Чубаковой [14] 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.

Программа занятий аквааэробикой для женщин разного возраста, учитывающая особенности их потребностно-мотивационной сферы разработана Е. Ю. Колгановой [11]. Экспериментальными исследованиями установлено её положительное влияние на функциональное состояние организма женщин.

Программа занятий ритмической гимнастики для женщин 18–30 лет, построенная 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. Мальшевой [13].

Н. О. Гоглюевой [5] разработаны дифференцированные программы занятий аквафитнесом в соответствии со структурой и уровнем физического состояния женщин первого зрелого возраста. 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), 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 течении длительного времени.

В исследовании 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 работе Р. В. Библика [1] обоснована и разработана технология коррекции нарушений осанки у женщин первого зрелого возраста в процессе занятий оздоровительным фитнесом. Технология состоит из трёх этапов – подготовительного, основного, поддерживающего, – включает пять блоков различной целевой направленности, пять моделей занятий и шесть комплексов корректирующих физических упражнений (рис.1). Содержание корректирующей технологии включало упражнения аэробной направленности, способствующие повышению и поддержанию высокого уровня основных функциональных систем организма; упражнения силовой направленности, способствующие укреплению мышечной и костной систем; упражнения, направленные на развитие гибкости различных отделов позвоночника, которые предусматривали применение специальных корректирующих физических упражнений с использованием фитболов.

Месяцы	Этапы	Блоки целевой направленности
Сентябрь	<b>Подготовительный –</b> определение типов осанки женщин первого зрелого возраста, физической подготовленности и адаптация их организма к физическим нагрузкам  <b>Основной –</b> коррекция нарушений осанки женщин, укрепление мышечного корсета, изменение мышечной топографии, формирование статодинамического стереотипа  повышение уровня физической подготовленности занимающихся за счёт снижения факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний; повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды	<b>Разминочный</b> 
Октябрь		<b>Аэробный</b> 
Ноябрь		
Декабрь		<b>Коррекционно-профилактический</b> 
Январь		
Февраль		
Март		
Апрель		
Май	<b>Стретчинг</b> 	
Июнь	<b>Поддерживающий –</b> поддержание достигнутого состояния осанки и уровня физической подготовленности женщин первого зрелого возраста	<b>Восстановительный</b> 
Июль		
Август		

**Рис. 1.** Этапы технологии коррекции направленности. Блок-схема технологии коррекции нарушений осанки женщин первого зрелого возраста в процессе занятий оздоровительным фитнесом [1]

**Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследований.** На основании данных констатирующего эксперимента разработана методика физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами первого зрелого возраста, направленная на коррекцию телосложения с учётом индивидуальной геометрии масс тела, способствующая сохранению их здоровья и формированию мотивации здорового образа жизни [9]. Разработанный алгоритм организации годового цикла оздоровительных занятий состоит из трёх макроциклов: втягивающего, коррекционно-профилактического и поддерживающе-оздоровительного; включает семь блоков различной целевой направленности и девять моделей занятий (рис. 2).

Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
<b>Втягивающий макроцикл</b>		<b>Коррекционно-профилактический макроцикл</b>						<b>Поддерживающе-оздоровительный макроцикл</b>			
Диагностика состояния кинетики тела человека, адаптация организма к физическим нагрузкам, составление индивидуальных фитнес-программ с учетом геометрии масс тела		Коррекция телосложения и нарушений биогеометрического профиля осанки женщин 25-42 лет, профилактика функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, повышение уровня их физической подготовленности						Поддержание достигнутого уровня физической подготовленности и состояния кинетики тела женщин			
<b>БЛОКИ ЦЕЛЕВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ</b>										<b>РАЗЛИЧНЫЕ ФОРМЫ РЕКРЕАЦИИ</b>	
Разминочный 		Стретчинг 		Аэробный 		Силовой 					
Коррекционно-профилактический 				Статический 		Восстановительный 					

**Рис. 2.** Структура и содержание годового цикла тренировочных занятий женщин первого зрелого возраста, занимающихся оздоровительным фитнесом [9]

Разработана автоматизированная система управления тренировочным процессом в оздоровительном фитнесе, содержание которой включает базу данных, характеризующуюся модульной структурой, состоящей из таких блоков, как скрининг и аналитическая оценка, коррекция, мониторинг, питание, справка, терминология и история. Созданный программный продукт «PERFECTBODY» позволяет индивидуализировать педагогический процесс женщин с учётом пространственной организации их тела. Использование компьютерной программы «PERFECTBODY» 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. 3).



**Рис. 3.** Распечатка с экрана компьютера. Главное окно программы «PERFECTBODY» [9]

**Выводы и перспективы дальнейших исследований.** Анализ и обобщение специальной литературы свидетельствует о том, что за последние годы большую популярность приобретают физкультурно-оздоровительные занятия для женщин, направленные на достижение и поддержание оптимального физического состояния и снижения риска развития заболеваний кардиореспираторной, иммунной, эндокринной и других функциональных систем. Результаты проведенных исследований показали преимущество разработанной методики коррекции телосложения женщин с учётом индивидуальных биомеханических особенностей пространственной организации тела. Использование предложенных педагогических рекомендаций в процессе занятий оздоровительным фитнесом позво-

ляет дифференцированно применять специальные физические упражнения, положительно 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.

Перспективы дальнейшей научной работы лежат в плоскости разработки и внедрения в процесс занятий оздоровительным фитнесом женщин второго зрелого возраста технологии коррекции нарушений пространственной организации тела.

#### *Источники и литература*

1. Бибик Р. В. Характеристика структуры мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности женщин первого зрелого возраста / Р. В. Бибик // Олимпийский спорт и спорт для всех : междунар. науч. конгресс, 12–15 сентября 2011 г. : тезисы докл. / под общей ред. В. Г. Монолаки. – Кишинев, 2011. – С. 489–491.
2. Бодюков Е. В. Содержание и методика занятий атлетической гимнастикой оздоровительной направленности с женщинами 39–49 лет : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Е. В. Бодюков. – Барнаул, 2003. – 24 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. Ворончихина И. А. Индивидуально-типологические основы методики водной аэробики для занимающихся зрелого возраста : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» автореф. дис... канд. пед. наук / И. А. Ворончихина. – Малаховка, 2006. – 22 с.
5. Гоглюватая Н. О. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с женщинами первого зрелого возраста : автореф. дис. на соискание ученой 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.
6. Губарева Е. С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 24.00.02 «Физическое воспитание различных групп населения» / Е. С. Губарева. – Киев, 2001. – 21 с.
7. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев : Наук. мир, 2008. – 198 с.
8. Ивлев М. П. Содержание и методика занятий ритмической гимнастикой с женщинами зрелого возраста : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / М. П. Ивлев. – М., 1987. – 23 с.
9. Івчатова Т. В. Корекція статури жінок першого зрілого віку з урахуванням індивідуальних особливостей геометрії мас їх тіла : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. В. Івчатова. – К., 2005. – 20 с.
10. Кашуба В. А. Профилактика и коррекция нарушений пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, Адель Бенжедду. – Киев : Знання України, 2005. – 158 с.
11. Колганова Е. Ю. Влияние занятий аквааэробикой на состояние организма женщин разного возраста : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Е. Ю. Колганова. – Малаховка, 2007. – 22 с.
12. Луценко Д. Ю. Разработка комплексов упражнений индивидуальной направленности в фитнесе и их влияние на улучшение физического состояния женщин / Д. Ю. Луценко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. – Харьков, 2002. – № 7. – С. 40–50.
13. Малышева Н. Л. Эффективность различных вариантов построения занятий в группах ритмической гимнастики с женщинами 18–30 лет) : автореф. дис. на соискание ученой 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. Чубакова В. А. Педагогические технологии проведения занятий различными видами оздоровительной аэробики с женщинами молодого возраста (21–35 лет) : автореф. дис. на соискание ученой 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.

**Аннотації**

В процессе ретроспективного анализа научно-методической литературы и обобщения передового опыта установлено, что наиболее распространёнными массовыми формами физкультурно-оздоровительной деятельности на современном этапе среди женщин первого зрелого возраста являются различные виды оздоровительного фитнеса, направленные на формирование привлекательного телосложения, укрепление здоровья. На основании выявленных индивидуальных особенностей геометрии масс тела женщин разработана технология, которая позволяет с помощью физических упражнений избирательно воздействовать на пространственную организацию их тела. Контроль коррекции телосложения женщин в процессе занятий оздоровительным фитнесом осуществляется на основе биомеханического мониторинга. Процесс оздоровительных занятий обеспечивается наличием современной компьютерной технологии, начиная со скрининга и аналитической оценки исходного состояния человека, до сопутствующего хранения архива информации о физическом состоянии исследуемых, с целью анализа динамики этих показателей для корректирования процесса физического воспитания.

**Ключевые слова:** оздоровительные технологии, телосложение, женщины первого зрелого возраста.

**Vitalij Kashuba, Tetyana Ivchatova. Сучасні оздоровчі технології, які використовуються в процесі фізичного виховання жінок першого зрілого віку.** У процесі ретроспективного аналізу науково-методичної літератури та узагальнення передового досвіду встановлено, що найбільш розповсюдженими масовими формами фізкультурно-оздоровчої діяльності на сучасному етапі серед жінок першого зрілого віку є різноманітні види оздоровчого фітнесу, спрямовані на формування привабливої статури тіла й зміцнення здоров'я. На основі виявлених індивідуальних особливостей геометрії мас тіла жінок розроблено технологію, яка дає змогу за допомогою фізичних вправ вибірково впливати на просторову організацію їхнього тіла. Контроль корекції тілобудови жінок у процесі занять оздоровчим фітнесом здійснювався на основі біомеханічного моніторингу. Процес оздоровчих занять забезпечується наявністю сучасних комп'ютерних технологій, починаючи зі скринінгу та аналітичної оцінки початкового стану людини, до супроводжуючого зберігання архіву інформації щодо фізичного стану піддослідних із метою аналізу динаміки цих показників для корекції процесу фізичного виховання.

**Ключові слова:** оздоровчі технології, тілобудова, жінки першого зрілого віку.

**Vitalij Kashuba, Tetyana Ivchatova. Modern Health Technologies Which are Used in the Process of Physical Education of Women of the First mature Age.** During the retrospective analysis of scientific and methodical literature and generalization of the best practices, there were found that the most common forms of mass physical culture activities at the current position of mature age women of the first stage are different types of wellness fitness, directed on formation of an attractive constitution, health promotion. Based on identified individual characteristics of the geometry of women body weight, there were developed a technology that allows you to target the spatial organization of their body by using exercises selectively. The constitution correction control of women while improving fitness is based on biomechanical monitoring.

The process of health activities is ensured by modern computer technology, starting with the screening and analytical evaluation of the initial state of a tested person to the associated archive storage of information about the physical condition of the tested person, in order to analyze the dynamics of these indicators for the adjustment process of physical education.

**Key words:** health technologies, build, mature age woman of the first stage.