

УДК 378:796.01

Грудницкая Наталья Николаевна, Мазакова Татьяна Владимировна

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ОСНОВНЫХ КОМПОНЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОГО ФИТНЕСА ЖЕНЩИН

В статье раскрывается методическая последовательность планирования индивидуальных фитнес-программ, направленных на совершенствование показателей физического фитнеса женщин, состоящих из комплекса средств оздоровительного фитнеса: групповых занятий различными видами аэробики и занятий в тренажерном зале. Проведенное педагогическое исследование подтверждает эффективность разработанных программ, составленных индивидуально для каждой женщины в соответствии с ее уровнем физической кондиции.

Ключевые слова: *физический фитнес, компоненты физического фитнеса, планирование индивидуальных фитнес-программ, физические кондиции.*

Natalia Grudnitskaya, Tatiana Mazakova

THE INDIVIDUAL APPROACH TO IMPROVING THE MAIN COMPONENTS OF WOMEN'S PHYSICAL FITNESS

The article reveals the methodical sequence of individual fitness programs' planning. These programs are aimed at the improving of women's physical fitness results and consist of the health fitness' complex: group sports exercises of different aerobics' types and sports in the gym. The conducted pedagogical research confirms the effectiveness of the developed programs, which are constructed individually for each woman according to her level of physical condition.

Key words: *physical fitness, components of physical fitness, planning individual fitness programs, physical fitness*

Одним из самых популярных средств оздоровительной физической культуры в настоящее время является фитнес. Фитнес – это развитие всех физических качеств, необходимых для повседневной жизни.

Фитнес – физическая активность, предлагаемая в форме услуги и осуществляемая в целях оздоровления и улучшения физических кондиций, реализуется в соответствии с разработанными программами тренировок, питания и поведения в специализированном месте с использованием специального оборудования и при участии специалистов.

При изучении данной темы нами выявлено противоречие. С одной стороны, мы имеем современные и эффективные средства оздоровительного фитнеса, которые могут быть использованы для совершенствования показателей физических кондиций женщин различного возраста и уровня подготовленности. С другой стороны, мы обнаружили отсутствие программ, отвечающих индивидуальному подходу к подбору и дозировке средств оздоровительного фитнеса, поэтому проблема индивидуализации данного процесса остается актуальной. Разрешение данного противоречия актуализировало нашу работу.

Целью нашего исследования стала разработка индивидуальных фитнес-программ в соответствии с уровнем физической кондиции занимающихся женщин.

В данном исследовании впервые была предпринята попытка разработки и применения индивидуальных программ с целью эффективного воздействия на совершенствование основных компонентов физического фитнеса женщин.

Мы рассматриваем физический фитнес как средство активизации функциональных систем организма для работы с максимальной эффективностью. Практически здоровый человек может выполнять свой ежедневный объем работы, при этом он не испытывает утомления и способен заниматься дополнительными видами деятельности с большим удовольствием. По мере функциональной подготовленности способность к двигательной активности повышается [6].

Достаточно высокий уровень физического фитнеса характеризуется пониженной частотой сердечных сокращений при стандартной нагрузке или повышенной способностью мобилизации и использования энергоресурсов организма при максимальной нагрузке. Достаточно высокий уровень физического фитнеса – это оптимальная работоспособность и хорошее здоровье индивидуума.

Выделяют пять основных компонентов физического фитнеса [3, 6]:

- 1) мышечная сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Она необходима для нормальной жизнедеятельности человека;
- 2) мышечная выносливость – способность группы мышц или единичной мышцы производить усилия, преодолевать сопротивление в течение достаточно длительного времени. Определяют мышечную выносливость по количеству повторений данного задания без утомления или количеству времени, в течение которого мышца производит усилие без утомления. Многие виды повседневной работы требуют высокого уровня развития данного проявления силовых способностей;
- 3) кардиореспираторная или сердечно-сосудистая выносливость. Ее часто называют аэробной мощностью, а иногда встречается выражение аэробный фитнес. Способность сердца, кровеносных сосудов и легких доставлять кислород и питательные вещества в работающие мышцы и ткани во время продолжительной двигательной активности, а также выводить из них конечные продукты обмена веществ, которые ведут к утомлению. Оптимальное функционирование кардиореспираторной системы – необходимое условие рациональных занятий такими видами аэробной активности, как ходьба, бег, плавание и езда на велосипеде. Регулярное выполнение аэробных физических упражнений средней интенсивности – ключ к обеспечению эффективной деятельности кардиореспираторной системы;
- 4) гибкость – способность выполнять движения в суставах с максимальной амплитудой движения. Адекватный уровень гибкости играет важную роль в предупреждении травм опорно-двигательного аппарата и сохранении правильной осанки;
- 5) состав тела, характеризующий конституцию тела, которую можно представить в виде двухкомпонентной модели: чистая масса тела и жир тела. Чистая масса тела включает мышцы, кости, нервные ткани, кожу, кровь и внутренние органы. Эти ткани характеризуются высоким метаболизмом и осуществляют непосредственный вклад в производство энергии во время двигательной активности. Жир тела, или жировая ткань, представляет собой компонент, главная задача которого – накопление энергии для последующего использования. Жир тела также подразделяется на жизненно необходимый и аккумулированный (накопленный). Жизненно необходимый жир – это количество жира, требуемого для поддержания жизни и репродуктивной функции; для мужчин это количество составляет 3–5 %, для женщин – 8–12 %. Аккумулированный жир содержится в жировых отложениях под кожей (подкожный жир) и в глубине тела (внутренний жир). Чрезмерное содержание аккумулированного жира ассоциируется с понятиями чрезмерного веса или ожирения [7].

Цель физического фитнеса – формирование прочной основы физического здоровья наряду с уменьшением риска возникновения различных заболеваний. Цель повышения физической работоспособности – предоставить человеку возможности для эффективного осуществления повседневной деятельности, а также для успешного участия в отдельных видах спорта [3, 4, 5].

Нами была выявлена методическая последовательность планирования индивидуальных фитнес-программ, состоящая условно из семи этапов:

1. Оценка сведений о контингенте занимающихся, для которого предстоит составить план (о состоянии здоровья, уровне физической и спортивно-технической подготовленности и др.) посредством анкетирования, контрольных испытаний (тестирования), измерений окружностей тела, измерений тела на весах анализатора жировой массы.
2. Определение и конкретизация цели и задачи тренировочного процесса применительно к конкретному контингенту занимающихся и конкретным условиям ведения занятий.
3. Установление нормативов и требований, которые должны быть выполнены занимающимися на соответствующих этапах.
4. Определение разделов программы тренировок и расчет учебного времени.
5. Определение рациональной последовательности прохождения теоретической и практической части по периодам, этапам, отдельным занятиям, уточнение объема и интенсивности нагрузок.
6. Определение общей организации работы по реализации плана, подбор методов и форм тренировочных занятий.
7. Просмотр и согласование всех пунктов, разделов, параметров нагрузок и т. д. [1].

На основе выявленной методической последовательности разработаны индивидуальные опытные программы, направленные на совершенствование показателей физического фитнеса женщин, состоящие из комплекса средств оздоровительного фитнеса: групповых занятий различными видами аэробики и занятий в тренажерном зале, под контролем тренера.

Для выявления эффективности разработанных программ на организм молодых женщин было сформировано 2 группы по 10 человек: контрольная и экспериментальная. Экспериментальная группа регулярно занималась по составленной индивидуальной программе. В контрольной группе женщины самостоятельно занимались в тренажерном зале по своим планам тренировки.

Длительность занятия в обеих группах составляла 120 минут, тренировки проходили три раза в неделю.

В экспериментальной группе тренировка начиналась с одного из видов оздоровительного фитнеса (60 минут). В своей экспериментальной программе мы использовали такие виды оздоровительного фитнеса, как аэробика, степ-аэробика, памп-аэробика, таэ-бо, пилатес, стретчинг. После 60-минутной тренировки, в течение оставшихся 60 минут, 2 подгруппы женщин по 2 человека и 2 подгруппы – по 3 человека, занимались в тренажерном зале под контролем тренера, по составленной специально для них индивидуальной программе в соответствии с их уровнем физической кондиции.

Двум подгруппам из двух человек, показавших хорошие результаты по данным физического развития и результатам педагогического тестирования основных показателей физического фитнеса, были разработаны комплексы упражнений на отдельные группы мышц [1, 5].

Третьей подгруппе из трех человек, показавших хорошие результаты по данным физического развития и низкие результаты педагогического тестирования, был разработан соответствующий общеразвивающий комплекс упражнений [5].

Четвертой подгруппе из трех человек, показавших низкие результаты по данным физического развития и низкие результаты педагогического тестирования, был также разработан общеразвивающий комплекс упражнений меньшей сложности [6].

Заканчивалось занятие блоком релаксации, упражнениями стретчинга. Большое внимание в релаксационном блоке уделялось специальным дыхательным упражнениям, направленным на улучшение состояния здоровья и достижение душевного равновесия [1, 5].

В контрольной группе из 10 человек, тренировка длилась так же, как и в экспериментальной группе, 120 минут, но отличие заключалось в том, что участники данной группы руководствовались планами тренировок, составленными без учета показателей их физических кондиций.

На начало эксперимента достоверных различий между опытными группами не было обнаружено.

Через 8 месяцев в экспериментальной группе достоверные изменения произошли в процентном содержании воды в организме, мышечной массе тела и тесте на гибкость. Остальные исследуемые параметры изменились недостоверно, однако динамика улучшения их оказалась в несколько раз выше, чем в контрольной группе, например: вес изменился в контрольной группе на 0,9 %, в то время как в экспериментальной – на 4,80 %, окружность бицепса правой и левой рук уменьшилась в контрольной группе соответственно на 0,33 % и на 0,35 %, в экспериментальной – на 3,35 % и на 3,88 %, окружности правого и левого бедер уменьшились в контрольной группе на 0,9 %, в экспериментальной – на 3,43 %, процентное содержание жира в контрольной группе стало ниже на 2,12 %, в экспериментальной – на 15,17 %, процентное содержание воды увеличилось в контрольной группе на 1,65 %, в экспериментальной – на 7,81 % (рис. 1).

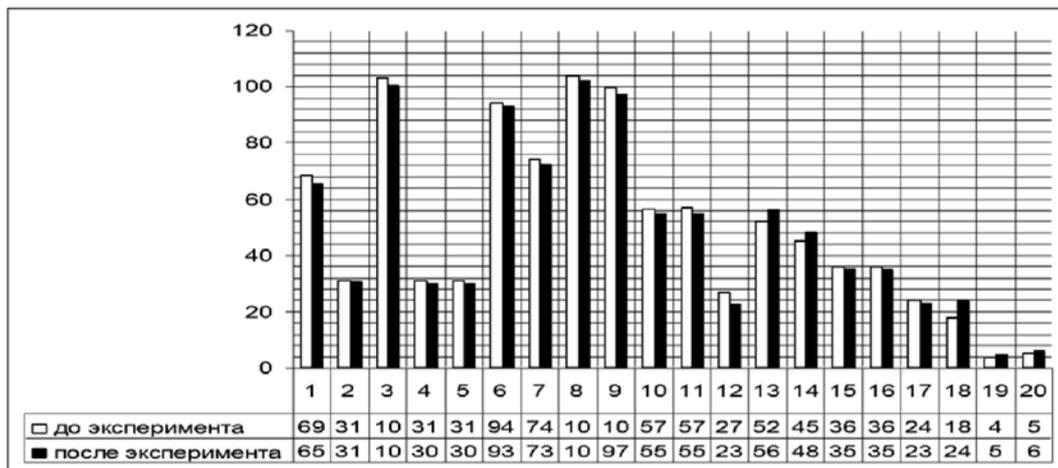


Рис.1. Результаты исследования показателей физических кондиций в экспериментальной группе:

1 – вес (кг); 2 – окружность шеи (см); 3 – окружность плечевого пояса (см), 4 – окружность бицепса правой руки(см), 5 – окружность бицепса левой руки(см), 6 – окружность грудной клетки (см), 7 – окружность талии(см), 8 – окружность таза(см), 9 – окружность бедер (см), 10 – окружность правого бедра (см), 11 – окружность левого бедра (см), 12 – % содержание жира (%). 13 – % содержание воды (%), 14 – мышечная масса (кг), 15 – окружность икры правой ноги (см), 16 – окружность левой икры (см), 17 – индекс массы тела по Кетле (кг), 18 – тест на определение силы (кол. раз), 19 – тест на гибкость (баллы), 20 – тест на быстроту (кол. раз).

На завершающем этапе исследования в контрольной группе изменения исследуемых параметров (объемов, окружностей, процентного содержания жира и воды в организме, мышечной массы, индекса массы тела по Кетле и тестов на определение уровня развития физических качеств) не показали достоверных различий, несмотря на то, что динамика улучшения была отмечена по всем критериям (рис. 2).

Достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами к концу эксперимента были получены в окружности плечевого пояса, мышечной массе тела, в тестах на силу, гибкость и быстроту. Несмотря на то что в остальных показателях не получено достоверных различий между группами, динамика различий столь высока, что становится очевидной возможность получения её при большей длительности эксперимента (рис. 3).

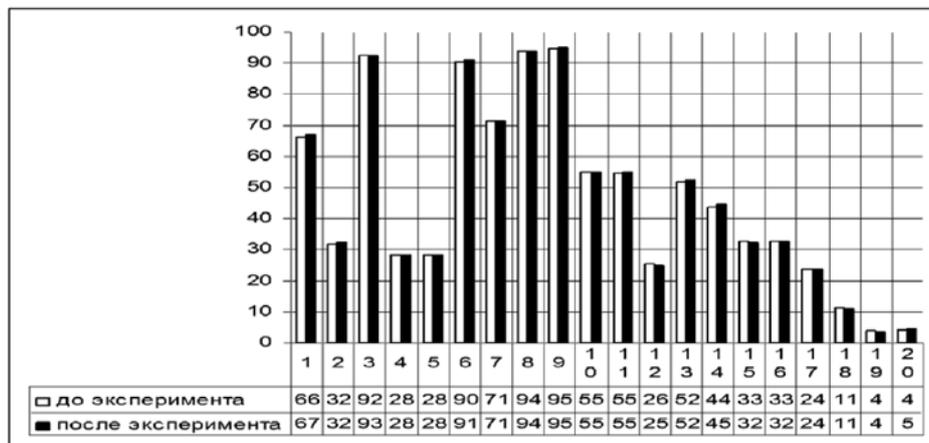


Рис. 2. Результаты исследования показателей физических кондиций в контрольной группе:

1 – вес (кг); 2 – окружность шеи (см); 3 – окружность плечевого пояса (см), 4 – окружность бицепса правой руки(см), 5 – окружность бицепса левой руки(см), 6 – окружность грудной клетки (см), 7- окружность талии(см), 8 – окружность таза(см), 9 – окружность бедер (см), 10 – окружность правого бедра (см), 11 – окружность левого бедра (см), 12 – % содержание жира (%). 13 – % содержание воды (%), 14 – мышечная масса (кг), 15 – окружность икры правой ноги (см), 16 – окружность левой икры (см), 17 – индекс массы тела по Кетле (кг), 18 – тест на определение силы (кол. раз), 19 – тест на гибкость (баллы), 20 – тест на быстроту (кол. раз).

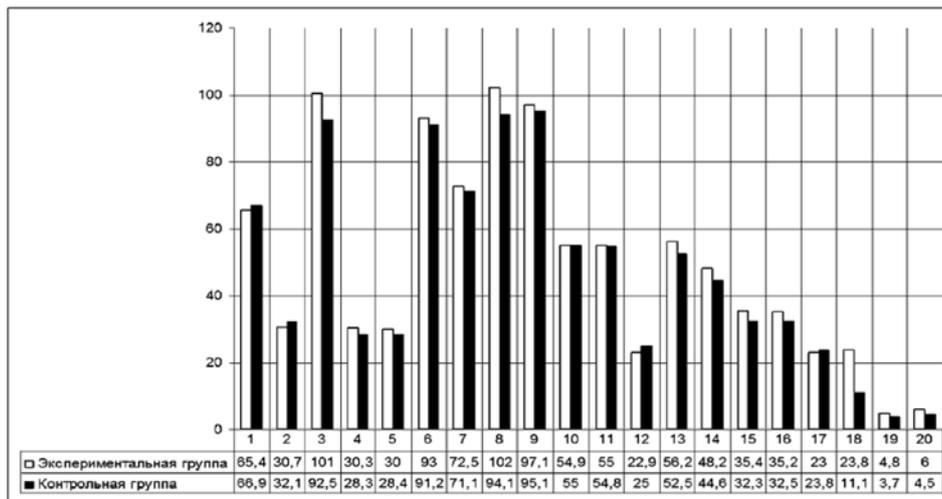


Рис.3. Результаты исследования показателей физических кондиций женщин в исследуемых группах в конце эксперимента:

1 – вес (кг); 2 – окружность шеи (см); 3 – окружность плечевого пояса (см), 4 – окружность бицепса правой руки(см), 5 – окружность бицепса левой руки(см), 6 – окружность грудной клетки (см), 7 – окружность талии(см), 8 – окружность таза(см), 9 – окружность бедер (см), 10 – окружность правого бедра (см), 11 – окружность левого бедра (см), 12 – % содержание жира (%). 13 – % содержание воды (%), 14 – мышечная масса (кг), 15 – окружность икры правой ноги (см), 16 – окружность левой икры (см), 17 – индекс массы тела по Кетле (кг), 18 – тест на определение силы (кол. раз), 19 – тест на гибкость (баллы), 20 – тест на быстроту (кол. раз).

Результаты экспериментальной работы и их анализ подтверждают рабочую гипотезу нашего исследования о том, что комплексное использование различных, адекватных уровню физической кондиции женщин средств оздоровительного фитнеса по программе, разработанной индивидуально на основе учета уровня физической кондиции занимающихся женщин, оказывают более эффективное влияние на совершенствование основных компонентов физического фитнеса.

Литература

1. Андреева Е. В., Благий А. П. Методика построения физкультурно-оздоровительных программ с разным уровнем физического здоровья // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: 7-й Междунар. науч. конгресс. М., 2003.
2. Дубровский В. И., Смирнов В. М. Физиология физического воспитания и спорта. М.: ВЛАДОС ПРЕСС, 2002. С. 381–382.
3. Грудницкая Н. Н. Оздоровительный фитнес: учебное пособие. Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2013. С. 17–21.
4. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания различных групп населения. Киев: Олимпийская литература, 2003. 423 с.
5. Построение комплексных оздоровительных программ на базе спортивных фитнес-центров: учебно-методическое пособие для тренеров, инструкторов. М.: НОРМА 2003. С. 20.
6. Эдвард Т. Хоули, Френке Б. Д. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Киев: Олимпийская литература, 2004. 375 с.
7. Tanita BC-532. Весы с анализатором жировой массы и воды, TANITA Corporation 14-2,1-chome, Maenocho, Itabashi-ku. Tokyo. Japan, 2012. 24 с.

УДК 371+297

Койчужев Айтек Алим-Джашарович

К ВОПРОСУ О КОНЦЕПТУАЛЬНОМ ОБОСНОВАНИИ ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ СЕВЕРНОГО КАВКАЗА

В статье представлены концептуальные идеи, методологические основания и принципы построения и осуществления процесса гражданско-патриотического воспитания молодежи Северного Кавказа. Охарактеризованы исторические, конфессиональные, политические и социально-экономические детерминанты имеющихся проблем гражданско-патриотического воспитания молодежи региона. Предлагается выполнение ряда условий для совершенствования рассматриваемого процесса.

Ключевые слова: молодежь, воспитание, гражданственность, патриотизм, концепция, идеи, методологические подходы, принципы, условия, субъекты воспитательного процесса.

Aitek Koychuev

ON THE QUESTION OF THE CONCEPTUAL JUSTIFICATION OF CIVIL AND PATRIOTIC EDUCATION OF THE YOUTH OF THE NORTH CAUCASUS

This paper presents conceptual ideas, methodological foundations and principles of construction and implementation of civil and patriotic education of the youth of the North Caucasus. Characterized by historical, religious, political and socio-economic determinants of the existing problems of civil-patriotic education of youth in the region. It is proposed to improve the performance of a number of conditions of the process.

Key words: youth, education, citizenship, patriotism, concept, ideas, methodological approaches, principles, conditions, subjects of the educational process.

Северный Кавказ, находящийся на перекрестке цивилизаций и культур, на протяжении многих веков сохраняет стратегическое значение. Повышенный интерес к региону традиционно проявляют как географически близкие, так и далекие от него государства. В результате сложных исторических процессов здесь сложились уникальная поликультурность, многонациональность и многоконфессиональность. Благодаря вхождению Северного Кавказа в состав России регион получил возможность