

ное отношение к профессии; стремление к постоянному личностному и профессиональному совершенствованию; владение методами моделирования, прогнозирования, проектирования, а также методами исследований и испытаний, необходимых для создания интеллектуальных ценностей и технической продукции; понимание тенденций и направлений развития науки и техники и др.

Перечисленные требования к результату образовательной подготовки будущего инженера-природопользователя рассматриваются нами как базовые характеристики, которые в перспективе должны быть дополнены опытом профессиональной деятельности и ее успешностью.

Литература

1. Машбиц Е. И. Психолого-педагогические проблемы компьютеризации обучения (Педагогическая наука – реформа школы). М.: Педагогика, 1998. С. 53–58.
2. Монахов В. М. Педагогическое проектирование – современный инструмент дидактических исследований // Школьные технологии. 2001. № 5. С. 54.
3. Юдин В. В. Технологическое проектирование педагогического процесса: монография. М.: Университетская книга, 2008. 302 с. С. 145.
4. Яковлева Н. О. О педагогическом проектировании... // Профессиональное образование. 2001. № 5. С. 5–13.
5. Гвишиани Д. М. Организация и управление. М., 1972. С. 417.
6. Афанасьев В. Г. Общество: системность, познание. М.: Политиздат, 1981. С. 3.
7. Моделирование деятельности специалиста на основе комплексного исследования / под ред. Е. Э. Смирновой. Л.: Изд-во ЛГ, 1984. 177 с.

УДК 75.6

Саркисова Нелли Григорьевна, Боташева Мариям Халисовна

ФИТНЕС-АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

В статье представлен анализ результатов тестирования функционального состояния здоровья и физической подготовленности девушек в зависимости от возраста и стажа занятий фитнес-аэробикой.

Ключевые слова: оздоровительный фитнес, физкультурно-оздоровительные технологии, фитнес-аэробика, фитнес-центр, фитнес-тренер, фанк-аэробика, хип-хоп-аэробика, фитнес-степ-аэробика, функциональное и физическое состояние здоровья.

**Sarkisova Nellie G., Botasheva Mariyam H.
FITNESS-AEROBICS AS THE MEANS OF PRESERVING
AND STRENGTHENING THE HEALTH**

The article analysis results of testing of a functional state of health and physical readiness of girls is presented in article depending on age and an experience of occupations by fitness aerobics.

Key words: improving fitness, sports and improving technologies, fitness-aerobics, fitness-center, fitness-trainer, fank-aerobics, hip-hop-aerobics, fitness-step-aerobics, functional and physical state of health.

Здоровье – неоценимое счастье в жизни не только каждого человека, но и всего человеческого общества. Существует немало трактовок понятия «здоровье». По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), «здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов. Способность организма адекватно изменять свои функциональные показатели и сохранять оптимальность в различных условиях – наиболее характерный критерий нормы, здоровья» [11].

Согласно рейтингам жизненных ценностей, построенных на основе изучения мнений различных групп населения, здоровье входит в тройку наиболее важных, а проблема сохранения здоровья россиян в условиях современных социально-экономических и политических преобразований приобрела поистине острейший характер. Здоровье все более приобретает действительную ценность: инструментальную и терминальную. Вместе с переустройством общества изменяются и взгляды на здоровье. Внимание перемещается с лечения заболеваний на их профилактику. Формирование культуры здоровья становится основным стратегическим направлением науки, образования и культуры в целом. Однако большинство специалистов сходятся во мнении, что здоровье это следствие

здорового образа жизни, который в силу различных причин человек выбирает и устанавливает для себя сам [5, 7, 9 и др.].

По данным ВОЗ, уровень здоровья человека только на 10–15 % зависит от деятельности учреждений здравоохранения. На 15–20 % – от генетических факторов, на 20–25% – от состояния окружающей среды и на 50–55 % – от условий и образа жизни [11].

Сегодня отмечается резкое ухудшение состояния здоровья населения и продолжительности его жизни. Тесная связь состояния здоровья и физической работоспособности с образом жизни, объемом и характером повседневной мобильности доказана многочисленными исследованиями, которые убедительно свидетельствуют о том, что оптимальная физическая нагрузка в сочетании с рациональным питанием и образом жизни и есть наиболее эффективный метод преодоления «коронарной эпидемии», предупреждения многочисленных заболеваний и увеличения продолжительности жизни [6, 10].

Каждый из нас желает быть сильным, здоровым, сохранить при этом как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

Здоровье – главная ценность жизни, которое не купишь ни за какие деньги. Охрана собственного здоровья является непосредственной обязанностью каждого, который не вправе перекладывать ее на окружающих. Человек – сам творец своего здоровья и он должен за него бороться. Сохранение и укрепление здоровья у детей, молодежи и взрослого населения, развитие у них заинтересованности в регулярных занятиях различными формами занятий физической культурой в повседневной жизни должно стать основной задачей в их жизни [1, 2, 4, 8 и др.].

Важнейший фактор, определяющий жизнь нового тысячелетия – борьба за здоровье в условиях ухудшающейся экологии, постоянного стресса, гиподинамии. Панацеей от всех болезней в XXI веке становится здоровый образ жизни, который немислим без активных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, профилактики различных заболеваний, организации досуга, продления жизни и творческой активности.

Известные и хорошо зарекомендовавшие себя в многолетней практике виды и формы занятий физическими упражнениями в настоящее время традиционно остаются в арсенале испытанных средств отечественной физической культуры и спорта. Однако ряд причин обусловило появление новых физкультурно-оздоровительных видов спорта, форм двигательной активности, физкультурно-оздоровительных методик и систем, где в большей степени реализуется индивидуальный подход к занимающимся с учетом их возраста, состояния здоровья и интересов. [5, 6, 14, 15 и др.].

В настоящее время мы являемся свидетелями триумфа фитнес-аэробики, одного из наиболее массовых и востребованных видов двигательной активности и спорта среди молодежи. Занятия по фитнес-аэробике проводятся по трем номинациям: *классическая аэробика (базовая)*; *степ-аэробика («Степ» в переводе с английского означает «шаг»)*. Степ-аэробика основана на идее построения целого танцевального занятия при помощи ступеньки-степ-доски); *хип-хоп/фанк* – популярное танцевальное направление (основа движений хип-хопа-подскоки и подпрыгивания, которые получили название нью-джек-свинг; фанк-аэробика представляет собой последовательное и непрерывное выполнение различных танцевальных движений умеренной интенсивности с элементами различных танцевальных культур: джаза, стрита, рэпа и др.) [3, 9, 13 и др.]. Популярность фитнес-аэробики на протяжении многих лет основывается на основных ее отличительных чертах таких как: эффективность, доступность, эмоциональность и внешняя привлекательность. Возможности ее применения весьма широки, имеют огромный диапазон упражнений, и под умелым руководством фитнес-тренера они являются мощным комплексным средством и методом воздействия как в спортивном, оздоровительном и образовательном, так и в воспитательном направлении развития личности человека [3, 16].

По данным ряда специалистов, фитнес-аэробика синтезировала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики, а используемые гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой доказали их пользу для здоровья человека [3, 4, 12].

Использование в фитнес-аэробике музыкального сопровождения как средства, обеспечивающего синхронизацию движений, делает занятие более привлекательным и эмоциональным, способствует развитию чувства ритма и темпа, музыкальной восприимчивости [4, 9].

Сильным стимулом для занятий аэробикой является коррекция форм тела и участие в показательных и соревновательных выступлениях [3, 14, 15 и др.].

По нашему мнению, до сих пор малоисследованным остается вопрос о влиянии занятий фитнес-аэробикой на организм занимающихся в зависимости от возраста и стажа занятий, что и явилось основой нашей работы.

Объект исследования – девушки 18–20 лет, занимающиеся фитнес-аэробикой.

Целью настоящего исследования явилось изучение влияния занятий фитнес-аэробикой на физическое здоровье девушек 18–20 лет.

Новизна исследования заключается в получении данных о совершенствовании функциональных возможностей кардиореспираторной системы в условиях применения упражнений фитнес-аэробики.

Исследование проводилось в течение 2012–2013 г.г. на базе фитнес-клуба «Сапфир» г. Карачаевск, Карачаево-Черкесской республики. В эксперименте приняли участие девушки 18–20 лет в количестве 46 человек. В соответствии со стажем занятий фитнес-аэробикой девушки были разделены на 2 группы: контрольная группа (КГ) – (24 человек) – стаж занятий 1 год; экспериментальная группа (ЭГ) – (24 человек) – стаж занятий 2 года.

Наиболее доступными методами контроля физического состояния здоровья для нашего исследования явились: жизненная емкость легких, экскурсия грудной клетки, расчетные показатели: индекс Кетле, жизненный индекс, Гарвардский степ-тест и функциональная проба Руфье, а также общепринятые показатели гемодинамики: частота сердечных сокращений, артериальное давление и его компоненты – давление систолическое, диастолическое, пульсовое [12].

Анализ функционального состояния дыхательной системы в начале и в конце наблюдения показал, что у девушек КГ жизненная емкость легких (ЖЕЛ) составила в среднем 2370 мл, а в ЭГ – 2980 мл. Эти данные были соотнесены с массой тела, что позволило вывести оценочный, жизненный индекс, который в КГ составил 45,1 мл/кг, а в ЭГ – 53 мл/кг.

Окружность грудной клетки после эксперимента были почти равными (74,1; 74,2 см), что при дыхании уже сильно отличались друг от друга (при вдохе – 76,6; 80,3 см, а после выдоха – 73,2; 72,1 см соответственно). Увеличение экскурсии грудной клетки произошло как за счет уменьшения ее объема, так и за счет укрепления мышц, влияющих на объем вдыхаемого и выдыхаемого воздуха.

Самые высокие показатели физической работоспособности, определяемой по индексу Гарвардского степ-теста (от 68 до 117; средний показатель – 95,6), отмечены у девушек ЭГ, продолжительно занимающихся фитнесом. Девушки, только начинающие заниматься аэробикой, также достигли значительного уровня физической работоспособности (средний показатель – 81,9).

По результатам пробы Руфье установлено, что хорошее состояние функционирования сердечно-сосудистой системы имеют все девушки ЭГ (из них у 25 – индекс менее 0 – «отлично» и у двух – индекс 2 и 3 – «хорошо»); средний показатель индекса Руфье у девушек равен 3,4 балла, что оценивается как хороший результат; удовлетворительное состояние функционирования сердечно-сосудистой системы было выявлено у девушек КГ (средний балл – 7,1), при этом у 9 человек выявлен слабый (13–14 баллов) уровень функционирования системы кровообращения.

Известно, что фитнес-тренеру в его профессиональной деятельности приходится работать со многими факторами, определяющими мотивацию занимающихся к занятиям фитнес-аэробикой. Выявлено, что мотивация к занятиям может изменяться в зависимости от различных условий. С помощью анкетирования, опроса занимающихся были выявлены наиболее значимые факторы, определяющие мотивы девушек к занятиям фитнес-аэробикой.

Большая часть девушек (45,6 %) выделила основной мотив занятий – «фитнес-здоровье» (общее улучшение физической подготовленности, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы, улучшение осанки и пр.) Основным по значимости был определен фактор – «внешний вид» – 30,8 % (общее снижение или увеличение веса тела, коррекция фигуры и пр.)

Далее следует «психологический» фактор (8,6 %): антистрессовое влияние (снятие умственного и физического напряжения, появление чувства расслабленности) – 50,8 %; получение радости и удовольствия – (49,2 %). «Социальный» фактор (7,6 %) позволил определить важность социального аспекта среди многих других категорий мотивации (расширение круга знакомых, приобретение друзей, приобретение партнеров по бизнесу, уважительное отношение окружающих, достижение большей уверенности в себе, ощущение собственной значимости и пр.). «Познавательный фактор» составил – 7,4 % (желание узнать о своем телосложении, физической подготовленности и др.).

Полученные результаты исследования позволяют сделать следующие выводы:

- регулярные занятия фитнес-аэробикой приводят к увеличению ЖЕЛ и экскурсии грудной клетки, снижению частоты и возрастанию глубины дыхания, повышению физической работоспособности и показателей гемодинамики, что свидетельствует о совершенствовании функциональных возможностей кардиореспираторной системы и подтверждают спортивно-оздоровительную направленность занятий фитнес-аэробикой;
- продолжительные занятия фитнес-аэробикой сопровождаются гармонизацией физического развития, нормализацией веса, увеличением мышечной силы и гибкости;
- занятия фитнес-аэробикой способствуют проявлению творческой активности человека–поиска собственной манеры исполнения, самовыражения, необходимой для удовлетворения важнейшей духовной потребности – развития и самосовершенствования;
- данные антропометрических и физиологических исследований позволят занимающимся лучше узнать свой организм и, возможно, станут основой для составления собственной программы развития и оздоровления. Безусловно, это будет способствовать осознанию важности сохранения и укрепления здоровья на протяжении всей жизни, формированию ответственного отношения к своему здоровью, что предполагает воспитание культуры здоровья.

Литература

1. Аэробика. Теория и методика преподавания занятий: учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 304 с.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: учеб. пособие. М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006. 72 с.
3. Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика: метод. пособие / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. М.: Федерация аэробики России, 2003.
4. Лисицкая Т. С. Аэробика: в 2 т. Теория и методика: Т.1. М.: Федерация аэробики России, 2002. 232 с.
5. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов-н/Д: Феникс, 2002. 384 с.
6. Моченов В. П. Социально-педагогические аспекты использования нетрадиционных средств физической культуры в практике физкультурно-оздоровительной работы: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1994. 134 с.
7. Сиднева Л. В. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1996. 50 с.
8. Физкультурно-оздоровительные технологии: научное издание / под общей ред. А. А. Горелова, А. В. Лотоненко. М.: Еврошкола, 2011. 306 с.
9. Филиппова Ю. С. Фитнес. Часть 2. Оздоровительная аэробика. Ю.С. Филиппова. Новосибирск: СО РАМН, 2003. 64 с.
10. Филиппова Ю. С. Физиологические основы занятий спортивной аэробикой: метод. рекомендации. Новосибирск: Параллель, 2006. 100 с.
11. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Советский спорт, 2008. 480 с.
12. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес. Киев: Олимпийская литература, 2000. 368 с.
13. Шипилина И. А. Оздоровительная аэробика: метод. пособие. Краснодар: КГУФКСТ, 2003. 66 с.
14. Шенфилд Б. Аэробика для нижней части фигуры. М.: Изд-во Эксмо, 2004. 160 с.
15. Шенфилд Б. Аэробика для верхней части фигуры. М.: Изд-во Эксмо, 2004. 208 с.
16. Ярутова С. В. Влияние занятий аэробикой на психоэмоциональное состояние занимающихся, а также на восстановление уровне их работоспособности // Спортивно ориентированное физическое воспитание новая педагогическая технология XXI века: Материалы 11–й Всерос. науч. практ. конф.: в 2 т. Ижевск: Удмуртский университет, 2006. Т. 2. Общие вопросы физического воспитания и спорта. С. 166–167.