чения / А.И. Малик // Профессиональная и физическая подготовка силовых структур. – 2007. – № 3 (11). – С. 66-70.

2. Маликов, Н.Н. Особенности профессионального развития военнослужащих / Н.Н. Маликов // Профессиональная и физическая подготовка силовых структур. – 2005. – № 2 (4). – С. 73-77.

3. Семенов, М.В. Содержание профессионального развития курсантов вузов / М.В. Семенов // Профессиональная и физическая подготовка силовых структур. – 2006. – № 3 (7). – С. 114-117.

REFERENCES

1. Makik, A.I. (2007), "Pedagogical technology of effective professional development of the person of the cadet of boundary high school on the basis of an intensification of process of training", *Professional and physical preparation of power structures*, Vol. 11 No. 3, pp. 66-70.

2. Malikov, N.N. (2005), "Features of professional development of military men", *Professional and physical preparation of power structures*, Vol. 4 No. 2, pp. 73-77.

3. Semenov, M.V. (2006), "Maintenance of professional development of cadets of high schools", *Professional and physical preparation of power structures*, Vol. 7 No. 3, pp. 114-117.

Контактная информация: a_sivak@yandex.ru

УДК 796.011.3-056.263

СИСТЕМА ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ С ГЛУХИМИ ЖЕНЩИНАМИ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА (25-35 ЛЕТ)

***Ольга Николаевна Степанова**, доктор педагогических наук, профессор,*
Московский педагогический государственный университет (ФГБОУ ВПО «МПГУ»),
***Елена Александровна Осокина**, аспирант,*
Шуйский государственный педагогический университет (ФГБОУ ВПО «ШГПУ»)

Аннотация

В статье рассматривается проблема использования фитнес-технологий в адаптивном физическом воспитании. Представлена авторская система занятий фитнесом с глухими женщинами молодого возраста (25-35 лет) и результаты ее экспериментального обоснования. Занятие фитнесом состоит из 3 частей:

- подготовительной части, включающей теоретический раздел, кардио-разминку и стретчинг;
- основной части, состоящей из 4 блоков упражнений: 1) аэробных, 2) общеразвивающих и дыхательных, 3) силовых упражнений для укрепления мышечного корсета, формирования пропорций тела, развития силовых качеств, 4) упражнений на развитие подвижности позвоночника и суставов;
- заключительной части, включающей дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

В ходе проектирования и апробации экспериментальной системы занятий нами были сформулированы методико-практические рекомендации, характеризующие специфику и обусловливающие успешность занятий фитнесом с глухими людьми

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, система занятий фитнесом, глухие женщины молодого возраста (25-35 лет).

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.01.83.p138-143

SYSTEM OF FITNESS TRAINING WITH DEAF WOMEN OF YOUNG AGE (25-35 YEARS)

***Olga Nikolaevna Stepanova**, the doctor of pedagogical sciences, professor,*
Moscow State Pedagogical University,
***Elena Aleksandrovna Osokina**, the post-graduate student,*
Shuya State Pedagogical University

Annotation

The article deals with the problem of fitness technologies application in adaptive physical training. The author's system of fitness application with deaf women of young age (25-35 years) and results of its experimental substantiation have been presented. Fitness training consists of three parts:

- The preparatory part including theoretical section, cardio-warm-up and stretching;
- The basic part consisting of 4 blocks of exercises: 1) aerobic, 2) overall development and respiratory, 3) power exercises for strengthening of a muscular corset, formation of proportions of the body, development of power qualities, 4) exercises on development of mobility of backbone and joints;
- The final part including respiratory exercises and exercises on relaxation.

During designing and approbation of experimental system of training, we have formulated the methodical-practical recommendations characterizing specificity and resulting in success of fitness training with deaf people.

Keywords: adaptive physical training, system of fitness training, deaf women of young age (25-35 years).

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время одной из самых социально-значимых проблем продолжает оставаться рост инвалидности. По данным статистики в России число инвалидов превышает 10% населения и продолжает расти, из них 230 тыс. составляют люди с различной степенью нарушения слуха [1]. При этом глухие женщины 25-35 лет трудоспособны и выполняют многообразные социально значимые функции: производственные, политические, семейные, воспитательные и др.

Очевидно, что немаловажными условиями успешного выполнения указанных функций являются крепкое соматическое и психическое здоровье, физическая дееспособность и прочная интегрированность глухих женщин в социум, которые возможны лишь в случае вовлеченности данного контингента в активные формы занятий физическими упражнениями. Одной из таких форм специалисты называют фитнес и говорят об актуальности внедрения его технологий в систему адаптивной физической культуры [1,2].

При отсутствии работ, посвященных проблеме использования фитнес-технологий в адаптивном физическом воспитании глухих женщин молодого возраста, мы решили восполнить данный пробел и разработать систему занятий фитнесом с данным контингентом.

МЕТОДИКА

Для решения данной проблемы на первом этапе нами были проведены: анализ специальной литературы, педагогические наблюдения, анкетирование 57 педагогов, работающих в системе адаптивного физического воспитания, опросы и обследования 45 глухих женщин 25-35 лет, занимающихся в спортивно-оздоровительном клубе инвалидов «Пингвин» (г. Шуя). Определялись профессиональные трудности тренеров по фитнесу, работающих с лицами, имеющими нарушения слуха; выявлялись предпочтения в выборе фитнес-программ, требования и пожелания глухих женщин к организации и проведению занятий фитнесом. Исследовались особенности самооценки, двигательной и познавательной деятельности испытуемых, оценивался исходный уровень их физического разви-

тия, функционального состояния и физической подготовленности. Полученные данные послужили ориентирами для проектирования системы занятий фитнесом с глухими женщинами.

На втором этапе проводилось построение указанной системы занятий: подбирались адекватные характеристикам контингента испытуемых физические упражнения, объем и интенсивность физических нагрузок, средства и методы обучения, обеспечения наглядности, общения и взаимодействия педагогов и занимающихся, разрабатывались планы-схемы отдельных тренировок и макроциклы занятий фитнесом.

Третий этап был посвящен педагогическому эксперименту, цель которого состояла в оценке эффективности предложенной системы занятий.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты проведенных исследований позволили нам:

1) определить систему занятий фитнесом как практику физического воспитания, в основе которой лежат добровольные систематические занятия физическими упражнениями, обеспечивающие поддержание и повышение уровня здоровья, коррекцию его отклонений, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни индивида для успешного выполнения им своих социальных и профессиональных обязанностей;

2) утверждать, что занятия фитнесом с лицами с ограниченными возможностями здоровья становятся эффективной системой, если:

– спроектированы с опорой на антропологический, деятельностный, системно-структурный, индивидуально- и нормативно-ориентированный подходы к анализу и моделированию педагогических процессов;

– базируются на общих принципах физической культуры, дидактических принципах, принципах адаптивной физической культуры, общих принципах фитнеса («нагрузки ради здоровья», адаптивности, комплексного воздействия на психофизическое состояние занимающихся, возможности и адекватности выбора, гедонизма, эстетической целесообразности и результативности, контроля и мониторинга физического состояния занимающихся) [3], методических принципах построения занятий физическими упражнениями; реализуются через индивидуализацию содержания, форм, средств и методов достижения и повышения соматического и психического здоровья и физической дееспособности, строятся с учетом особенностей функционального состояния, физической подготовленности, телосложения, уровня здоровья (включая нозологию, степень патологии и характер иных заболеваний), интеллектуальных и личностно-психологических характеристик, а также потребностей и индивидуальных склонностей занимающихся;

– структурными основаниями их выступают научно обоснованные и адекватные характеристикам контингента занимающихся отдельные физические упражнения и тематические (фитнес-) блоки физических упражнений с присущими им параметрами нагрузки и отдыха, структурные блоки одного занятия, целостные занятия, микро-, мезо- и макроциклы занятий фитнесом, а также их дидактическое сопровождение.

Для иллюстрации приведенных положений приведем схему 10-месячного макроцикла (табл. 1) и раскроем структуру и содержание одного занятия фитнесом с глухими женщинами 25-35 лет.

Указанное занятие фитнесом состоит из 3 частей:

– подготовительной (15 мин), включающей теоретический раздел, кардиоразминку и стретчинг;

– основной (60 мин), состоящей из 4 блоков упражнений: 1) аэробных, 2) общеразвивающих и дыхательных, 3) силовых упражнений для укрепления мышечного корсета, формирования пропорций тела, развития силовых качеств, 4) упражнений на развитие подвижности позвоночника и суставов;

– заключительной (5 мин), включающей дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Таблица 1

Структура и содержание макроцикла занятий фитнесом с глухими женщинами 25-35 лет

№ блока	Вид блока	Физические упражнения (ФУ)	Этап									
			Подготовительный			Основной					Стабилизирующий	
			Месяцы									
			XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
1	Блок упражнений аэробной направленности	1.1. Элементы классической аэробики	X					X		X	X	X
		1.2. ФУ на кардио-тренажерах		X				X		X	X	
		1.3 Элементы танцевальной аэробики			X	X	X		X			
2	Блок упражнений многофункциональной направленности	2.1. Элементы фитбол-аэробики		X					X			X
		2.2. Элементы тай-бо и ки-бо				X	X					
		2.3 Элементы степ-аэробики, босу-тренинг			X			X		X		
		2.4. Элементы боди-флекса и дыхательной гимнастики	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3	Блок упражнений силовой направленности	3.1. Элементы силовой аэробики	X		X	X			X			X
		3.2. Шейпинг					X	X		X	X	
		3.3. Атлетическая гимнастика		X					X		X	
4	Блок упражнений на увеличение подвижности суставов	4.1. Стретчинг	X					X	X		X	
		4.2. Элементы фитнес-йоги		X			X			X		
		4.3. Элементы пилатеса и калланетики			X	X		X				X

В ходе проектирования и апробации экспериментальной системы занятий нами были сформулированы методико-практические рекомендации, характеризующие специфику и обусловливающие успешность занятий фитнесом с глухими людьми, в их числе:

1) применение широкого круга подводящих упражнений (по сравнению с лицами, не имеющими нарушений слуха);

2) комплексное использование фитнес-технологий в рамках одного занятия;

3) использование музыкального сопровождения;

4) выполнение упражнений с направляющей помощью, с использованием дополнительных (зрительных, материальных и др.) ориентиров и сигналов (световых и вибрационных), информирующих о начале, изменении и окончании движения;

5) использование следующих способов общения: дактильной речи (с помощью пальцев), спортивной жестикуляции, мимики, хорошо считывающихся с губ словесных объяснений, команд, замечаний, просьб, при этом педагог должен всегда занимать положение лицом к занимающимся, его лицо должно быть хорошо освещено;

6) использование широкого спектра средств и методов обеспечения наглядности: сигналов и ориентиров как источника срочной информации о точности выполнения упражнений; видеозаписей, графических изображений (карточек, плакатов) положений или схем движения частей тела человека; качественного показа (преподавателем) упражнений;

7) сочетание показа наиболее сложных движений с одновременным показом поэтапного выполнения данного действия на схеме или рисунке, а также со словесными инструкциями и пояснениями;

8) осуществление педагогом показа упражнений, выполняемых во фронтальной плоскости, лицом к занимающимся; упражнений, выполняемых в сагиттальной плоскости – боком к занимающимся; упражнений, выполняемых во фронтальной и сагиттальной плоскостях – сначала лицом к занимающимся, а затем боком или полубоком к ним;

9) обращение пристального внимания на исправление ошибок, уточнение отдельных элементов движения; дача корректирующих указаний при условии прекращения выполнения двигательного действия;

10) создание педагогом благоприятного морально-психологического климата на занятии, мотивационная поддержка занимающихся (поощрение, одобрение за малейшие успехи при выполнении упражнений);

11) использование педагогом такого стиля общения, который предполагает обеспечение равного статуса занимающихся, содействие повышению сплоченности группы, проявление доброжелательности и внимания к каждому; 12) организация процессов контроля и самоконтроля (в режиме мониторинга) за динамикой результатов, состоянием и уровнем удовлетворенности занимающихся.

В конце 10-месячного педагогического эксперимента, посвященного оценке эффективности предложенной системы занятий, масса тела испытуемых снизилась в среднем на 4,5 кг ($P<0,01$) и вошла в норму. У занимающихся значительно улучшились показатели телосложения, что выразилось в уменьшении обхватов талии на 4,0 см, таза – на 3,0 см, бедер – на 2,6 см ($P<0,05$). У участниц эксперимента на 116 мл ($P<0,01$) выросли показатели жизненной емкости легких, на 4 уд/мин ($P<0,05$) снизилась ЧСС в состоянии покоя. Значительно улучшились результаты функциональных тестов: в пробе Штанге – на 6,1 сек ($P<0,01$), в тесте с приседаниями – на 25,7 сек ($P<0,05$). Занимающиеся повысили свои результаты в тестовых упражнениях, позволяющих оценить их двигательный возраст (по Ю. П. Вавилову) и различные стороны физической подготовленности ($P<0,05$; 0,01). Кроме того, у глухих женщин достоверно ($P<0,05$) вырос уровень самооценки (по Н. П. Пейсахову), на 50,8% ($P<0,01$) улучшилось эмоциональное состояние, на 82,5% ($P<0,01$) повысилась уверенность в собственных силах, на 74,7% ($P<0,01$) – удовлетворенность достигнутыми результатами занятий.

ВЫВОДЫ. Все перечисленное говорит о перспективности использования фитнес-технологий в адаптивном физическом воспитании и о высокой эффективности предложенной системы занятий в решении задач оздоровления, физического совершенствования, приобщения к физически активному образу жизни и, как следствие, более глубокой интеграции глухих женщин в современную социальную среду.

ЛИТЕРАТУРА

1. Махов, А. С. Адаптивный спорт в России и за рубежом: становление, организация, регулирование : монография / А. С. Махов. – М. : Изд-во Рос. Ун-та дружбы народов, 2011. – 179 с.

2. Савин, С. В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с женщинами зрелого возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Савин С.В. ; Московский пед. гос. ун-т. – М., 2008. – 23 с.

3. Сайкина, Е. Г. Фитнес в системе физической культуры / Е. Г. Сайкина // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2008. – № 11 (68). – С. 182-190.

REFERENCES

1. Makxov, A.S. (2011), *Adaptive sports in Russia and abroad: formation, the organization, regulation: the monograph*, Publishing House Peoples ' Friendship University of Russia,

Moscow, Russian Federation.

2. Savin, S.V. (2008), *Pedagogical designing of employment by fitness with women of mature age: The author's abstract of diss. candidate science*, Moscow, Russian Federation

3. Saikina, E.G. (2008), "Fitnes in physical training system", *News of Herzen University*, Vol. 68 No. 11, pp. 182-190.

Контактная информация: os_elena@mail.ru

УДК 796.011.1

ВЗАИМОСВЯЗЬ РЕЗУЛЬТАТОВ НЕКОТОРЫХ МЕТАНИЙ И ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ У СТУДЕНТОК 18-20 ЛЕТ

***Игорь Евгеньевич Устинов**, кандидат педагогических наук, доцент,*
***Алина Валентиновна Федорова**, кандидат педагогических наук, доцент,*
Санкт-Петербургский государственный университет сервиса и экономики (СПбГУСЭ)

Аннотация

В статье представлены результаты тестирования девушек 18-20 лет, не занимающихся спортом (N=41). Для тестирования используются прыжки и метания. Максимальная корреляция зафиксирована между результатами упражнений: «толкание набивного мяча сильной и слабой рукой» (ρ=0,623; p<0,001) и «прыжок в длину с места – метание набивного мяча ногами» (ρ=0,537; p<0,001). Практическую ценность представляет взаимосвязь между результатами упражнений: «толкание набивного мяча слабой рукой – прыжок в длину с места» (ρ=0,454; p<0,01); «толкание набивного мяча сильной рукой – прыжок в высоту с места (ρ=0,454; p<0,01). Это позволяет рекомендовать «толкание набивного мяча одной рукой (1 кг)» для оценивания взрывной силы мышц рук у девушек 18-20 лет, не занимающихся спортом.

Ключевые слова: взаимосвязь результатов, корреляция, метания и прыжки.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.01.83.p143-146

INTERRELATION OF THE RESULTS OF SOME THROWING AND JUMPING EXERCISES OF FEMALE STUDENTS AGED 18-20 YEARS OLD

***Igor' Evgen'evich Ustinov**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer*
***Alina Valentinovna Fedorova**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,*
Saint Petersburg State University of Service and Economy

Annotation

This article presents the results of the testing of girls aged 18-20 years old who are not going in for sports (N=41). Jumping and throwing are used as a test. The maximum correlation is fixed between the results of exercise: «the medicine ball push with favorite and non-favorite hand» (ρ=0,623; p<0,001) and «standing long jump – the medicine ball throwing with legs action» (ρ=0,537; p<0,001). Practical value is represented by interrelation between the results of exercises: «the medicine ball push with non-favorite hand – standing long jump» (ρ=0,454; p<0,01), «the medicine ball push with favorite hand – standing high jump» (ρ=0,454; p<0,01). It allows recommending: «the medicine ball push with favorite hand and non-favorite hand (1 kg)» for the estimation of explosive strength of hands for girls aged 18-20 years old, who are not going in for sports.

Keywords: interrelation of results, correlation, throwing and jumping.

ВВЕДЕНИЕ

Проблеме выявления взаимосвязей между двигательными способностями в спорте уделяется большое значение [1]. Это позволяет рациональнее управлять тренировочным процессом. В процессе физического воспитания этому придается меньшее значение. В тоже время, получение новых знаний в этом направлении могло бы улучшить мониторинг физического развития студенток не физкультурных вузов. Малоизученным вопро-