Необходимо также отметить роль принципов метода стимулирования, применяемых в эксперименте. Метод стимулирования использовался с соблюдением следующих положений педагогики: 1. Поощрение должно соответствовать заслугам спортсмена (быть обоснованным). 2. Справедливость наказания с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. 3. Наказание исключает оскорбление, унижение ребенка. 4. При поощрении, а также при наказании оценивается непосредственно действие (поступок), а не личность спортсмена.

ВЫВОДЫ

1. Методы поощрения и наказания закрепляют положительные формы поведения.
2. Метод наказания направлен на предупреждение и пресечение отрицательных поступков. Применение его на практике не должно унижать достоинство спортсмена.
3. Использование метода стимулирования в тренировочном процессе повысило посещаемость занятий в группе начальной подготовки в среднем на 19%.

ЛИТЕРАТУРА

1. Григорович, Л.А. Педагогика и психология / Л.А. Григорович, Т.Д. Марцинковская. – М. : Гардарики, 2004. – 480 с.
2. Урунбасарова, Э.А. Этика преподавателя / Э.А. Урунбасарова. – Алматы : Бастау, 2003. – 76 с.
3. Коджаспирова, Г.М. Педагогика в схемах / Г.М. Коджаспирова. – М. : Педагогика, 2003. – 256 с.
4. Максачук, Е.П. Значение ценностей спортивной культуры в жизни современных спортсменов / Е.П. Максачук // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 5 (87). – С. 63-66.
5. Максачук, Е.П. Воспитание ответственности у юных спортсменов в условиях ДЮСШ / Е.П. Максачук // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 7 (89). – С. 86-89.

REFERENCES

1. Grigorovich, L.A. and, Marcinkowska, T.D. (2004), *Pedagogy and psychology*, "Gardariki", Moscow.
2. Orynbasarova, E.A. (2003), *Ethics teacher*, "Bastau", Almaty.
3. Kodzhaspirova, G.M. (2003), *Pedagogy in the schemes*, "Pedagogy", Moscow.
4. Maksachuk, E.P. (2012), “Importance of values of sports culture in modern life of athletes”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 87, No. 5, pp. 63-66.
5. Maksachuk, E.P. (2012), “Education of liability among the young athletes in sports school”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 89, No. 7, pp. 86-89.

Контактная информация: Kate-Maksachyk@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 26.03.2014.

УДК 796.07

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

***Наталия Ивановна Медведкова**, доктор педагогических наук, профессор,*
Пермский национальный исследовательский политехнический университет,
***Елена Геннадьевна Селиванова**, старший преподаватель,*
Чайковский государственный институт физической культуры

Аннотация

В статье рассмотрена эффективность занятий женщин зрелого возраста средствами аэробики и аквааэробики. На основании анкетного опроса была выявлена мотивация к занятиям. В качестве методов исследования были использованы: анализ научно-методической литературы, опрос в

виде анкетирования; антропометрические измерения, тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистические методы.

В результате исследования улучшились показатели физического здоровья, снизилась частота сердечных сокращений, улучшились реакция на ортостатическую пробу и профиль здоровья, повысились показатели физической подготовленности.

Ключевые слова: женщины зрелого возраста, проблемные зоны, аэробика, плавание, здоровье.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.03.109.p103-106

EFFICIENCY OF THE MATURE AGED WOMEN'S TRAININGS WITH THE PHYSICAL CULTURE MEANS

***Nataliya Ivanovna Medvedkova**, the doctor of pedagogical sciences, professor,*
Perm National Research Polytechnic University,
***Elena Gennadjevna Selivanova**, the senior lecture,*
Tchaikovsky State Physical Education Institute

Annotation

Efficiency of the mature aged women's trainings with means of the aerobics and aqua-aerobics is considered in the article. The trainings motivation was revealed on the questionnaires grounds.

Scientific-methodological literature analysis, various questionnaires, anthropometric data, testing, pedagogical experiment, mathematic-statistical methods were used as the investigation means.

The result of the research was the following: heart contraction frequency was lowered, physical health indices, orthostatical test reaction, fitness indices and women's health profile were improved.

Keywords: mature aged women, trainings motives, aerobics, aqua-aerobics, swimming, health, fitness.

Большая часть сотрудников и преподавателей высших учебных заведений трудятся в условиях напряженной умственной деятельности, психических нагрузок, гипокинезии и гиподинамии. Причем каждая женщина в большей или меньшей степени недовольна своим телом. Существуют части тела, которые она хотела бы подкорректировать [2]. В связи с этим занятия физическими упражнениями являются одной из форм сохранения здоровья и коррекции своего тела. Без них невозможно иметь высокую работоспособность и крепкое здоровье. Одним из эффективных средств для поддержания здоровья женщин являются аэробика и аквааэробика. Выполнение упражнений под музыку повышает эмоциональный настрой, тренирует сердечно-сосудистую систему, улучшает здоровье [1]. У людей, занимающихся аэробными упражнениями, более экономно работает сердце, лучше вентиляция легких, вырабатывается навык правильного дыхания во время ходьбы.

Методы исследования: опрос в виде анкетирования, антропометрические измерения, тестирование показателей здоровья (ЧСС, реакция на ортостатическую пробу, исследование с помощью компьютерного комплекса «Валента» и др.), педагогический эксперимент.

Опрос, проведенный среди преподавателей и сотрудниц Чайковского государственного института физической культуры, показал, что 87% женщин хотели бы улучшить свое здоровье, 50% – похудеть, 50% – получить радость от движения, 31% – снять усталость, причем 76% женщин хотели бы работать над проблемными зонами (талия, грудь, бедра, ягодицы, руки). Больше половины женщин отметили необходимость упражнений на мышцы спины, для профилактики остеохондроза позвоночника.

До начала оздоровительных занятий 18,8% опрошенных оценили свое здоровье как хорошее, 56,2% – удовлетворительное, 18,8% – низкое и 6,2% – очень низкое.

В исследовании принимали участие женщины разного возраста: от 30 до 60 лет. Первые полгода занятия проводились в спортивном зале по 1 часу три раза в неделю,

вторые полгода – по 1 часу 2 раза в спортивном зале и 1 час – в бассейне. В спортивном зале занимались под музыку аэробикой. Использовались различные ее виды: базовая, русская народная, кик-аэробика, танцевальная и др. Так как в группе занимались женщины разного возраста и физической подготовленности, для увеличения нагрузки для более молодых женщин были добавлены отягощения в виде гантелей или другого инвентаря. Для более старших и менее подготовленных дополнительные отягощения не использовались. В бассейне женщины выполняли как базовые упражнения из аэробики, разновидности бега, прыжков, так и различные упражнения с предметами (плавательные доски, гантели, noodls и др). На занятии прорабатывались различные мышечные группы. Музыкальное сопровождение повышало эмоциональный настрой, улучшало общее самочувствие женщин.

Для каждого типа телосложения характерны свои проблемные зоны. В процессе исследования проводилось тестирование пропорциональности телосложения грудного и брюшного сегментов тела. Пропорциональность грудного сегмента вычислялась по формуле: ОГС/окружность талии×100%.

Исследование показало, что у 78% женщин данный показатель в норме, у 15% – ниже среднего, у 7% – выше нормы.

Показатели пропорциональности брюшного сегмента по формуле: окружность тазобедренного пояса/окружность талии×100%. Исследование показало, что у 69% женщин показатели в норме, у 7% показатели ниже нормы, у 24% показатели выше нормы.

Измерения проводились в апреле, октябре и январе. Анализ показал, что в октябре ЧСС немного увеличилась в связи с отсутствием аэробных нагрузок во время летних отпусков, при продолжении занятий ЧСС снизилась. Это свидетельствует об экономизации работы сердечно-сосудистой системы.

Анализ динамики реакции организма женщин на ортостатическую пробу в результате занятий аэробикой и аквааэробикой показал, что количество женщин с хорошей реакцией на ортопробу увеличилось с 50 до 64%, с удовлетворительной осталось на том же уровне (29%), с неудовлетворительной уменьшилось с 21 до 7%. Это свидетельствует об улучшении состоянии сердечно-сосудистой системы.

Важным показателем оценки функционального состояния сердечно-сосудистой и центральной нервной систем является индекс напряжения регуляторных систем организма человека (ИН). Анализ показал, что 54% женщин имели индекс напряжения в пределах нормы (10÷100 усл.ед.), 24% – повышенный (100÷400 усл.ед.) и у 5% он превышал 400 усл. ед. Эти женщины имели повышенное напряжение регуляторных систем. В целом за время исследования индекс напряжения женщин уменьшился с 112,8 до 100,8 усл.ед. Это свидетельствует об эффективности разработанной методики.

Во время исследования был построен профиль здоровья женщин, который измерялся в процентах от 100: чем больше значение, тем лучше, кроме психоэмоционального напряжения. Анализ показал, что все показатели изменились в лучшую сторону: питание с 57 до 60, физическая подготовленность с 55 до 70, степень загрязнения организма с 79 до 80, иммунитет в 85 до 90, эмоциональное благополучие с 80 до 84, психоэмоциональное напряжение с 20 до 18%. Это свидетельствует об улучшении здоровья женщин в результате исследования.

Было также прослежено за динамикой веса и процента содержания жира в организме. Положительная динамика в изменении веса выявилась у 40% исследуемых, у 23% – результаты не изменились. У большей части женщин не было излишней массы тела, поэтому ее снижения не требовалось.

Анализ процентного содержания жира в организме женщин не выявил изменения у 34% исследуемых, положительная динамика наблюдалась у 33%, отрицательная – у 33%. Такие результаты получены в связи с тем, что в исследовании не учитывались питание, систематичность занятий, тренировки, проводимые другим инструктором.

ВЫВОДЫ

1. Анализ литературы показал, что существуют различные формы и средства занятий для женщин разного возраста, однако, практически отсутствуют методики занятий в разновозрастных группах.

2. При совместных занятиях аэробикой в разновозрастных группах необходимо повышать физическую нагрузку для более молодых и физически хорошо подготовленных женщин с помощью гантелей или другого спортивного инвентаря.

3. В результате исследования частота сердечных сокращений несколько снизилась, уменьшился индекс напряжения, улучшились реакция на ортостатическую пробу и профиль здоровья, а также показатели физической подготовленности. Это свидетельствует о положительном влиянии разработанной методики на показатели здоровья женщин зрелого возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зайцева, Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г.А. Зайцева, О.А. Медведева. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
2. Крукшенок, Р. Бодишейпинг / Р. Крукшенок. – М. : Изд-во «В. Секачев», 2005. – 190 с.
3. Грец, И.А. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий фитнес-йогой на здоровье женщин 25-40 лет / И.А. Грец, Е.П. Самсонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 1 (59). – С. 28-31.

REFERENCES

1. Zaitzeva, G.A. and Medvedeva, O.A. (2007), *Health improving aerobics in higher schools*, Physical culture and sports, Moscow.
2. Krukshenok, P. (2005), Bodyshaping, publishing house “V. Sekhachev”, Moscow.
3. Gretz, I.A. and Samsonova, E.P. (2010), “Influence of the fitness-yoga health improving trainings on the 25-40 aged women’s health”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 59, No. 1, pp. 28-31.

Контактная информация: medvedkovani@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 27.03.2014.

УДК 612.172.4

ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КЕРЛИНГИСТОВ В ПЕРИОД ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

***Дмитрий Сергеевич Мельников**, кандидат биологических наук, доцент,*
***Юлия Александровна Поварещенкова**, доктор биологических наук, доцент,*
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург),
***Вадим Александрович Раев**, аспирант,*
Московская государственная академия физической культуры (МГАФК), пос. Малаховка, Московская область

Аннотация

Анализ вариабельности сердечного ритма использовали для оценки функционального состояния сердечнососудистой системы и регуляторных влияний на сердечную деятельность высококвалифицированных керлингистов в течение предсоревновательной подготовки и соревнований. Выявлен различный уровень напряжения регуляторных систем, определяющих состояние сердечно-сосудистой системы у девушек и юношей в течении тренировочных сборов. В период соревновательного турнира у обследованных спортсменов выявлено однонаправленное изменение параметров сердечного ритма, которое свидетельствует о нарастании напряжения в деятельности регу-