

ством интернета. У дистанционного образования есть как минусы, так и плюсы, которые обсуждаются, и по сей день. Проанализировав статистику людей, обучающихся онлайн и сравнив дистанционное образование с очным, можно сделать вывод, что никто не был готов к такому резкому повороту в жизни, и, конечно, когда что-то происходит слишком быстро, человек не всегда успевает сформировать правильную точку зрения, так как мы долго привыкаем к чему-то и не всегда объективно можем оценивать различные нововведения. Но если современная жизнь требует от нас такого процесса обучения, значит, мы должны принять этот фактор и стараться приспособиться к нему как можно скорее, чтобы потом не возникали трудности в образовании в целом.

Как и в любом деле, относительно дистанционного образования требуется определенный баланс, так как мы живем в социуме, и нам придется общаться с людьми, что может быть труднее, чем обычно, потому что из-за карантина нашим новым, постоянным другом является интернет, через который проходит большинство коммуникаций. Даже в таких обстоятельствах стоит уделять внимание живому общению с людьми и учиться организовывать себя самостоятельно, чтобы добиться высоких результатов в той или иной области.

Контактная информация: sports_73@mail.ru

Статья поступила в редакцию 30.06.2021

УДК:796.035

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ С ЖЕНЩИНАМИ 30–35 ЛЕТ

Евгений Анатольевич Мазуренко, старший преподаватель, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар; Ольга Сергеевна Трофимова, кандидат педагогических наук, доцент, Татьяна Сергеевна Пегушина, студентка, Юлия Евгеньевна Лесникова, студентка, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар

Аннотация

В статье отражены результаты исследования влияния занятий танцевальной аэробикой на физическую подготовленность занимающихся женщин 30–35 лет. В результате проведенного исследования, нами выявлены основные мотивы к занятиям в фитнес-клубе танцевальной аэробикой. Итоги проведенного анкетирования позволяют утверждать, что основными мотивами для посещения занятий танцевальной аэробикой у женщин первого зрелого возраста было скорректировать телосложение и укрепить здоровье, что подтвердили 37% и 34% опрошиваемых. Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику занятий танцевальной аэробикой с женщинами 30–35 лет. Предполагалось, что разработанная методика применения танцевальной аэробики на занятиях с женщинами 30–35 лет в фитнес-клубе, позволит повысить уровень их физической подготовленности, повысит мотивацию к занятиям фитнесом, что в целом существенно увеличит эффективность процесса физического воспитания женщин первого зрелого возраста. В исследовании приняло участие 27 женщин первого зрелого возраста. Исследование проводилось в г. Анапа, с. Джигинка на базе муниципального бюджетного учреждения культуры «Джигинская централизованная клубная система» в течение шести месяцев. Экспериментальная группа занималась по разработанной методике занятий танцевальной аэробикой, в течение шести месяцев 2 раза в неделю по 60 минут. В работе представлена структура и содержание занятия в экспериментальной группе. Результаты педагогического эксперимента подтвердили правильность гипотезы исследования и отметили достоверные изменения в четырех из пяти тестов у занимающихся экспериментальной группы.

Ключевые слова: фитнес; танцевальная аэробика; мотивация; физическая подготовленность; женщины 30–35 лет.

METHODOLOGY FOR DANCE AEROBICS FOR THE WOMEN AGED 30-35 YEARS OLD

Evgeniy Anatolyevich Mazurenko, the senior teacher, Kuban State Technological University, Krasnodar; Olga Sergeevna Trofimova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Tatyana Sergeevna Pegushina, the student, Yulia Evgenievna Lesnikova, the student, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar

Abstract

The article reflects the results of the study on the impact of dance aerobics on the physical fitness of women aged 30-35 years old. As a result of the study, we have identified the main motives for classes in the fitness club with dance aerobics. The results of the questionnaire suggest that the main motives for attending classes at the fitness club with dance aerobics among the women of the first mature age were to adjust their physique and improve their health, which was confirmed by 37% and 34% of respondents. The purpose of the study is to develop and experimentally substantiate the methodology of dance aerobics with women 30-35 years old. It was assumed that the developed methodology for using dance aerobics in classes with women aged 30-35 years old in the fitness club will increase their level of physical fitness, increase motivation for fitness, which in general will significantly increase the effectiveness of the physical education process for women of the first mature age. The study involved 27 first-age women. The study was conducted in Anapa, p. Dzhiginka on the basis of the municipal budgetary institution of culture "Dzhiginskaya centralized club system" for six months. The experimental group was engaged in the developed methodology of dance aerobics classes, for six months 2 times a week for 60 minutes. The work presents the structure and content of the lesson in the experimental group. The results of the pedagogical experiment confirmed the correctness of the study hypothesis and noted significant changes in four out of five tests in the experimental group involved.

Keywords: fitness, dance aerobics, motivation, physical fitness, women 30-35 years old.

ВВЕДЕНИЕ

Социально-экономические условия в нашей стране в течение последних нескольких лет обозначаются снижением уровня здоровья и физической подготовленности различных демографических групп. Не знание и не соблюдение принципов здорового образа жизни является основной причиной данного факта [4].

Женщины первого зрелого возраста выполняют огромную роль для общества. В этой связи задачи сохранения и укрепления физического состояния, повышения физической работоспособности, а также увеличение мотивации женщин зрелого возраста к занятиям фитнесом весьма важны [1, 3].

Танцевальная аэробика становится все более и более популярной в России. Она основывается на определенном танцевальном стиле, движения которого связываются со спортивными упражнениями и элементами современной хореографии [2].

Таким образом, вышесказанное определяет важность подбора современных подходов к решению задач совершенствования физического состояния женщин 30–35-летнего возраста на основании использования занятий танцевальной аэробикой. В современных реалиях нам видится нужным разработать методику занятий танцевальной аэробикой и оценить влияние разработанной методики на физическую подготовленность женщин 30–35 лет, что и определило актуальность нашего исследования.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику занятий танцевальной аэробикой с женщинами 30–35 лет.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Педагогический эксперимент проводился на базе муниципального бюджетного учреждения культуры «Джигинская централизованная клубная система» г. Анапы, с. Джигинка в течение 6 месяцев. В нем приняло участие 27 женщин первого зрелого воз-

раста.

Женщины контрольной группы занимались по традиционной программе фитнес-клуба, используя общепринятые методики проведения занятий классической аэробикой. Экспериментальная группа занималась по разработанной методике занятий танцевальной аэробикой, в течение шести месяцев 2 раза в неделю по 60 минут. Интенсивность занятия в экспериментальной группе определялась по величине частоты сердечных сокращений. Практическое экспериментальное занятие состояло из трех частей (таблица 1).

Таблица 1 – Структура и содержание построения занятия в экспериментальной группе

Часть	Направление	Содержание
1. Подготовительная (10 мин)	Разминка	Приветствие, краткий инструктаж по технике безопасности. Музыкальные треки 60–90 акцентов в минуту.
	Стретчинг	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра (полуприседы, выпады и др.).
2. Основная (30–35 мин)	Аэробная часть	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их разновидностей (рок-н-ролл, самба, латина, джаз-модерн, белли-данс, стрип-пластика, хип-хоп танец). Музыкальные треки 130–160 акцентов в минуту.
	Аэробная заминка	Ходьба с уменьшающейся амплитудой движений руками.
	Блок силовых упражнений	Упражнения для мышц туловища, бедра, рук и плеч. Музыкальные треки 90–120 акцентов в минуту.
3. Заключительная (5 мин)	Заминка	Подведение итогов занятия. Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. Музыкальные треки 40–60 акцентов в минуту.
	Стретчинг	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхности бедра, голени, мышц груди, рук и плеч.

По окончании исследования мы повторно провели тестирование для выявления эффективности разработанной методики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

При проведении анализа научной литературы по теме нашего исследования выявлено, что женщины первого зрелого возраста предпочитают из всех видов двигательной активности занятия фитнесом. До начала экспериментальной работы нами были проанализированы предлагаемые вопросы при проведении анкетирования, с целью определения мотивации женщин 30–35 лет к занятиям танцевальной аэробикой.

Итоги анкетирования показали, что главной целью посещения занятий танцевальной аэробикой у женщин 30–35 лет было скорректировать телосложение, что подтвердили 37% опрошиваемых. Укрепление здоровья оказалось значимым для 34% женщин. Борьба со стрессом, что является фактором риска в этом возрастном периоде, у 17% респондентов вызвало мотивацию к посещению занятий танцевальной аэробикой. Ну и на последнем месте в ответах на вопросы в нашем анкетировании оказались повышение работоспособности и проявление интереса, с результатами 8% и 6% соответственно.

Оценка уровня физической подготовленности производилась по следующим тестам:

- наклон вперед, см, оценивающий гибкость;
- теппинг тест, у.е., тестирующий быстроту;
- 12-минутный тест езды на велосипеде, км, оценивающий общую выносливость;
- вис на перекладине на согнутых в локтях руках до отказа, сек, оценивающий силовую выносливость,
- проба Ромберга, сек, показывающая уровень развития координационных способностей.

Изучение физической подготовленности 30–35-летних женщин из экспериментальной группы показало положительные и достоверные изменения в четырех тестах из пяти (таблица 2). Результаты в тесте проба Ромберга оказались не достоверны ($>0,05$).

Анализ результатов физической подготовленности женщин в контрольной группе указывает, что в течение эксперимента она имела регулярное улучшение, но результаты были не достоверными в трех тестах, таких как – Теппинг-тест, проба Ромберга и вис на перекладине на согнутых в локтях руках до отказа. В тестах, оценивающих гибкость и общую выносливость, зафиксированы достоверные результаты ($P < 0,05$).

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности женщин 30–35 лет за период эксперимента, ($M \pm m$)

Тесты	Экспериментальная группа (n=14)		P	Контрольная группа (n=13)		P
	Исх.	Итог.		Исх.	Итог.	
Наклон вперед, см	9,57±0,37	12,39±0,41	<0,05	9,34±0,34	11,47±0,36	<0,05
Проба Ромберга 2, с	15,18±1,37	18,93±1,41	>0,05	14,13±1,31	16,08±1,45	>0,05
12-минутный тест езды на велосипеде, км	3,73±0,07	2,84±0,08	<0,05	3,12±0,06	2,32±0,12	<0,05
Теппинг-тест, у.е.	1,69±0,13	2,18±0,15	<0,05	1,67±0,17	2,14±0,19	>0,05
Вис на перекладине на согнутых в локтях руках до отказа, с	7,58±0,06	8,94±0,12	<0,05	7,27±2,8	8,03±2,1	>0,05

В результате исследования выявлено, что занятия фитнесом не оказали достоверных изменений в развитии координационных способностей у женщин, как контрольной группы, так и экспериментальной групп, несмотря на положительные приросты в результатах за период эксперимента. Достоверные изменения в таких физических способностях, как гибкость и общая выносливость зафиксированы в обеих группах, что говорит о хорошо поставленном тренировочном процессе, как в экспериментальной группе, так и в контрольной. Но результаты оценки силовой выносливости и быстроты оказались достоверны только в экспериментальной группе.

ВЫВОДЫ

В результате проведенного анкетирования, нами изучены основные мотивы к занятиям танцевальной аэробикой. Выявлен основной мотив занимающихся – коррекция телосложения, что подтверждает ответы 37% респондентов. В экспериментальной группе из пяти тестов в четырех были выявлены достоверные изменения, методика оказала положительное влияние на развитие общей выносливости, гибкости, быстроты и силовой выносливости. Следовательно, результаты педагогического эксперимента подтверждают гипотезу исследования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дерягина, С.А. Проблемы мотивации и педагогические основы проведения оздоровительных занятий с женщинами возрастного периода 20-35 лет / С.А. Дерягина, О.Г. Лызарь // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2019. – № 33. – С. 12–17.
2. Ончукова, Е.И. Комбинированные танцевальные занятия как новое направление детского фитнеса для детей дошкольного возраста / Е.И. Ончукова, О.С. Трофимова, В.А. Распопова // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2018. – № 31. – С. 31–33.
3. Ончукова, Е.И. Преимущество применения средств прикладной кинезиологии в физкультурно-оздоровительной тренировке / Е.И. Ончукова, Н.И. Дворкина, А.В. Соловьева // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар, 2017. – № 1. – С. 180–181.
4. Содержание программы занятий фитнесом в процессе физического воспитания обучающихся в гуманитарном вузе / Н.И. Романенко, А.Н. Кудяшева, В.В. Сударь, Н.Х. Кудяшев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 324–328.

REFERENCES

1. Deryagina S.A. and Lyzar O.G. (2019), "Problems of motivation and pedagogical bases of conducting health-improving classes with women of the age period of 20–35 years", *Physical culture, sport and health*, No. 33, pp. 12–17.

2. Onchukova E.I., Trofimova O.S. and Raspopova V.A. (2018), "Combined Dance Classes as a new direction of children's fitness for preschool age", *Physical culture, sports and health*, No. 31, pp. 31–33.
3. Onchukova E.I., Dvorkina, N.I. and Solovyova A.V. (2017) "The advantage of applying applied kinesiology tools in physical culture and health training", *Materials of the scientific-methodological conference of the faculty of KSUFKST*, Krasnodar, No. 1. pp. 180–181.
4. Romanenko N.I., Kudyasheva A.N., Sudar V.V. and Kudyashev N.K. (2020) "The content of the fitness program in the process of physical education of students at a humanitarian university", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (180), pp. 334-328.

Контактная информация: vtrofim@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 29.06.2021

УДК 373.2

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ИГРОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Маргарита Александровна Маринович, аспирант, Ольга Сергеевна Трофимова, кандидат педагогических наук, доцент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Евгений Анатольевич Мазуренко, старший преподаватель, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация

В статье представлены результаты исследования влияния занятий игровой направленности на развитие психофизических способностей старших дошкольников. В исследовании приняли участие 41 ребенок старшего дошкольного возраста «Детский сад № 191» г. Краснодара. Было установлено, что в результате проведенного исследования достоверно улучшились показатели психического развития детей экспериментальной группы, а именно методика повлияла на развитие восприятия, внимания и наглядно-образного мышления. Повторное тестирование физической подготовленности показало, что экспериментальная методика проведения занятий игровой направленности привела к значительно более выраженному приросту физических способностей, как у мальчиков, так и у девочек экспериментальной группы по отношению к контрольной.

Ключевые слова: физическое воспитание дошкольников; занятия игровой направленности; психофизические способности; старшие дошкольники, игровая деятельность, физическая подготовленность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.7.p207-210

INFLUENCE OF GAMBLING ACTIVITIES ON PSYCHOPHYSICAL ABILITIES OF OLDER PRESCHOOLERS

Margarita Aleksandrovna Marinovich, the post-graduate student, Olga Sergeevna Trofimova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, Evgeniy Anatolyevich Mazurenko, the senior teacher, Kuban State Technological University, Krasnodar

Abstract

The article presents the results of the study of the influence of playing lessons on the development of psychophysical abilities of older preschoolers. The study involved 41 children of senior preschool age "Kindergarten No. 191" in Krasnodar. It was found that as a result of the study, the indicators of mental development of children in the experimental group significantly improved, namely, the technique influenced the development of perception, attention and visual-figurative thinking. Repeated testing of physical readiness showed that the experimental methodology of playing lessons has led to a significantly more pronounced increase in physical abilities, both in boys and girls in the experimental group in relation to the control group.

Keywords: physical education of preschoolers, game-oriented classes, psychophysical abilities, senior preschoolers, playing activities, physical fitness.