

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

УДК 796.034.2

Организация и содержание занятий оздоровительной физической культурой женщин трудоспособного возраста

Антипенкова Ирина Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент

Киреева Анна Вячеславовна, кандидат педагогических наук, доцент

Буслаева Юлия Александровна

Громова Елизавета Сергеевна

Смоленский государственный университет спорта

Аннотация. В статье представлено исследование по разработке методики занятий оздоровительной физической культурой женщин 30-35 лет, основанной на применении средств аштанга-йоги и шавасаны. Описан содержательный блок методики, реализуемый через телеграмм-канал. Изложены результаты ее воздействия на физическую подготовленность и психоэмоциональное состояния обследуемых.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, фитнес-йога, женщины трудоспособного возраста, телеграмм-канал, физическая подготовленность, психоэмоциональное состояние.

Organization and content of recreational physical education classes for women of working age

Antipenkova Irina Viktorovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Kireeva Anna Vyacheslavovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Buslaeva Yulia Alexandrovna

Gromova Elizaveta Sergeevna

Smolensk State University of Sports

Abstract. The article presents a study on the development of methods of recreational physical education for women 30-35 years old, based on the use of ashtanga yoga and shavasana. The article describes a substantial block of the methodology implemented through a telegram channel. The results of its impact on the physical fitness and psycho-emotional state of the subjects are presented.

Keywords: recreational physical education, fitness yoga, women of working age, telegram channel, physical fitness, psycho-emotional state.

ВВЕДЕНИЕ. Женщины трудоспособного возраста являются важным продуктивным и трудовым ресурсом, определяющим экономическое и политическое благополучие государства [1]. В то же время исследования ряда авторов указывают на устойчивую тенденцию ухудшения состояния здоровья указанного контингента [2]. Доказано, что средства оздоровительной физической культуры могут оказывать сдерживающее влияние на названую тенденцию и одновременно решать вопросы повышения работоспособности женщин [3]. В качестве мощного профилактирующего и развивающего средства специалисты называют различные направления йоги [4]. В то же время приходится констатировать, что в теории и методике оздоровительной физической культуры практически отсутствуют эффективные методики и программы по организации и проведению занятий фитнес-йогой. Недостаточное внимание уделяется внедрению в оздоровительно-тренировочный процесс информационных технологий [3].

Актуальность исследования обусловлена противоречием, заключающемся в том, что понятная специалистам в сфере оздоровительной физической культуры необходимость совершенствования тренировочного процесса женщин трудопо-

собного возраста, занимающихся фитнес-йогой, сдерживается отсутствием эффективных программ с применением современного средства обмена информацией (телеграмм-канала).

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ заключается в разработке и экспериментальном апробировании эффективности методики занятий фитнес-йогой женщин трудоспособного возраста с применением современного средства обмена информацией (телеграмм-канала).

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование проводилось в 2023-2024 гг. на базе спортивно-оздоровительного центра «SAPA FITNESS» г. Смоленска в течение 10 месяцев. В нем участвовали женщины 30-35 лет, занимающиеся фитнес-йогой. 14 человек, составлявшие контрольную группу, занимались по программе, предложенной «SAPA FITNESS». В оздоровительно-тренировочный процесс четырнадцати женщин экспериментальной группы была внедрена разработанная методика с применением телеграмм-канала. Для оценки эффективности экспериментальной методики проводился педагогический эксперимент, использовались педагогическое тестирование и экспресс-оценка психоэмоционального состояния по методу Ю.Я. Киселева.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Алгоритм составления экспериментальной методики предполагал формирование и реализацию диагностического, целевого, деятельностного и контролирующего блоков, объединенных информационным блоком (рисунок 1).

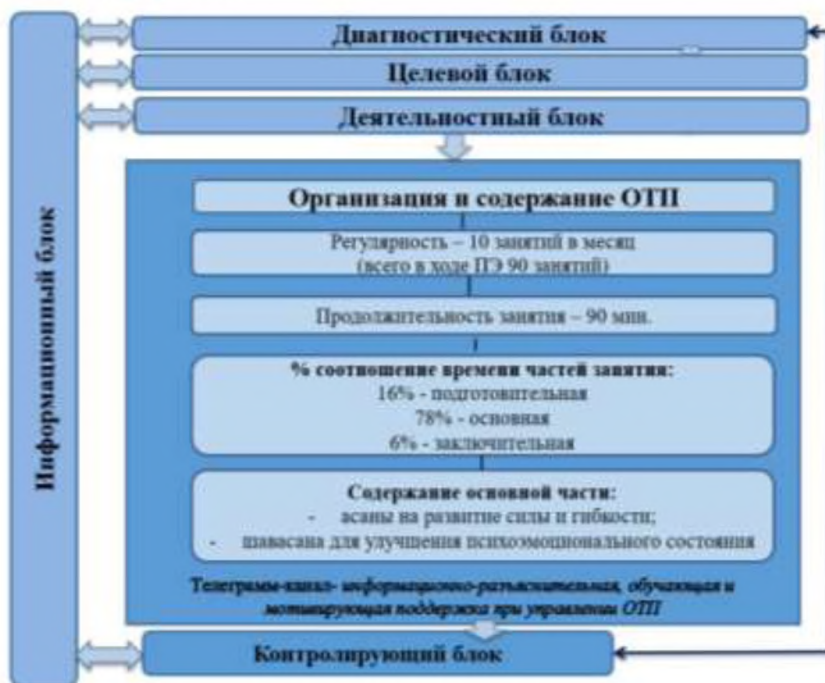


Рисунок 1 – Алгоритм составления экспериментальной методики

Деятельностный блок включал организацию и содержание оздоровительно-тренировочного процесса, проходившего в условиях спортивно-оздоровительного центра, осуществляемого следующим образом. В течение месяца обследуемым предлагалось посещение 10 занятий (более 100 занятий за период эксперимента). Длительность занятия составляла 90 минут. Процентное соотношение времени частей занятия приведено на рисунке 1. Основная часть занятия, направленная на развитие силовых способностей, гибкости и нормализацию психоэмоционального состояния занимающихся, предполагала использование средств аштанга-йоги и шавасаны.

Во внутренировочное время с целью развития осознанного отношения участниц исследования к занятиям фитнес-йогой и повышения их активности применялось оперативное средство обмена информацией (телеграмм-канал), выполняющее функции информационно-разъяснительной, обучающей и мотивирующей поддержки и обратной связи с участниками эксперимента. В чат по трем названным разделам отправлялась текстовая, схематичная, видео и прочая информация. Так, первый раздел предоставлял материал о пользе и направленности воздействий йоги на организм, правилах пищевого поведения и т.д., второй раздел – методический материал о технике выполнения асан, рекомендациях и техниках снижения психоэмоционального напряжения и прочем, третий предусматривал отправку напоминаний мотивирующего характера, итогов промежуточных тестирований и пр.

В результате проведенного исследования установлено, что у женщин экспериментальной группы произошли достоверные изменения в показателях гибкости и силы (тесты «Наклон вперед из положения сидя»; «Приседания за 30 с»; «Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту»; «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 30 с»; «Круговое движение палкой назад в поперечной плоскости (хват)»). Не изменились показатели в тесте «Прыжок в длину с места», характеризующем уровень развития скоростно-силовых способностей, что, вероятнее всего, обусловлено направленностью воздействия занятий фитнес-йогой на развитие отдельных физических качеств и способностей занимающихся. В контрольной группе достоверно значимых изменений не произошло. Темпы прироста показателей физической подготовленности представлены на рисунке 2.

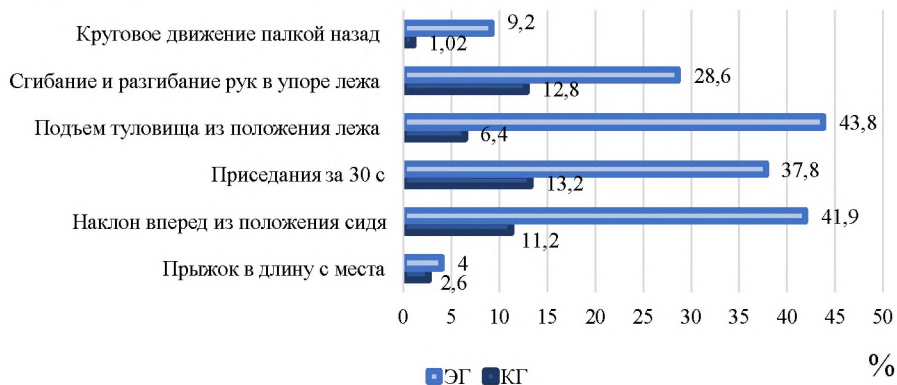
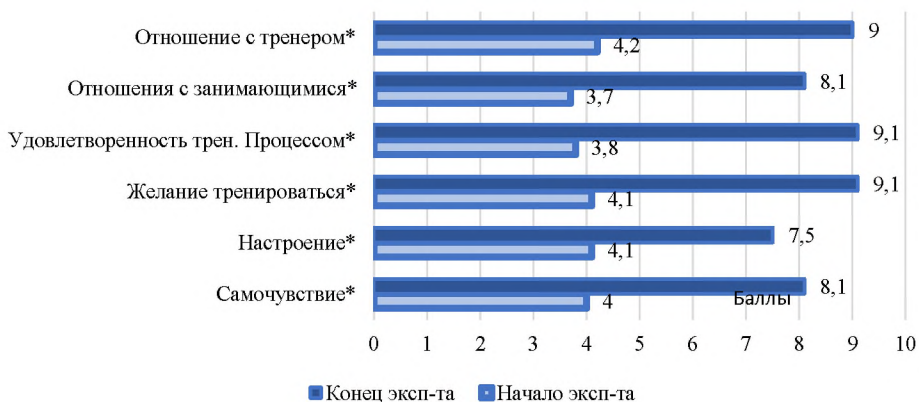


Рисунок 2 – Темпы прироста показателей физической подготовленности обследуемых в ходе педагогического эксперимента

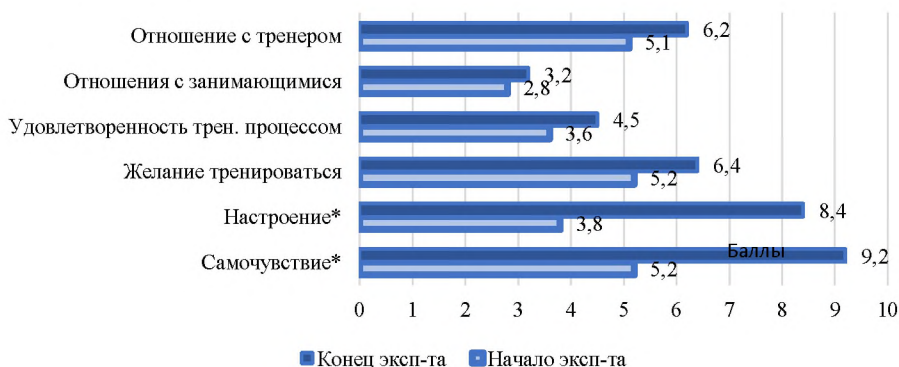
Интерпретируя результаты психоэмоционального состояния обследуемых по методике Ю.Я. Киселева в экспериментальной группе обнаружено достоверное улучшение по показателям: «Самочувствие»; «Настроение»; «Желание тренироваться»; «Удовлетворенность тренировочным процессом»; «Отношения с занимающимися»; «Отношение с тренером» (в среднем, показатели находятся в границах 7,5-9 баллов) (рис. 3). Вероятнее всего, положительные изменения обусловлены регулярным использованием в основной части занятия шавасаны и регулярной поддержкой, осуществляемой через телеграмм-канал. Мессенджеры, использованные для развития сознательности и активности участниц чата, способствовали созданию благоприятного микроклимата и доброжелательных отношений в группе.



Примечание: * – $P < 0,05$

Рисунок 3 – Изменение показателей психоэмоционального состояния участниц экспериментальной группы в ходе педагогического эксперимента

В контрольной группе достоверно значимые изменения произошли в показателях «Настроение» и «Самочувствие». В остальных показателях достоверных изменений не обнаружено (рис. 4).



Примечание: * – $P < 0,05$

Рисунок 4 – Изменение показателей психоэмоционального состояния участниц контрольной группы в ходе педагогического эксперимента

ВЫВОДЫ. Таким образом, алгоритм составления экспериментальной методики предполагает формирование и реализацию диагностического, целевого, деятельностного и контролирующего блоков, объединенных информационным блоком. Эффективность экспериментальной методики занятий женщин трудоспособного возраста фитнес-йогой, основанной на средствах аштанга-йоги и шавасаны с применением средств обмена информацией (телеграмм-канала), обоснована повышением показателей физической подготовленности и улучшением психоэмоционального состояния обследуемых.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Киреева А. В. Модель организации физкультурно-оздоровительной деятельности работников умственного труда на основе применения веб-портала : дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2021. 208 с.
2. Соломченко М. А., Тронина И. А. Анализ физического состояния здоровья женщин среднего возраста с учетом возрастных изменений // Наука-2020. 2021. № 2 (47). С. 204–207.
3. Киреева А. В., Антипенкова И. В., Буслаева Ю. А. Экономическая эффективность занятий оздоровительной физической культурой работников умственного труда // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной научно-практической конференции. Краснодар, 2021. С. 179–181.
4. Постол О. Л., Панкратова О. Н. Эффективность применения фитнес-йоги на занятиях по физической культуре в период пандемии // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 12 (202). С. 307–309.

REFERENCES

1. Kireeva A. V. (2021), "Model of the organization of physical culture and health-improving activities of mental workers based on the use of a web portal", Diss. for the Cand. of Pedagogy, Krasnodar, 208 pp.
2. Solomchenko M. A., Tronina I. A. (2021), "Analysis of the physical health status of middle-aged women taking into account age-related changes", *Science -2020*, Vol. 47, No. 2, pp. 204–207.
3. Kireeva A. V., Antipenkova I. V., Buslaeva Yu. A. (2021), "Economic efficiency of healthimproving physical education for mental workers", *Physical education and sports. Olympic education*, materials of the International scientific and Practical conference, Krasnodar, pp. 179–181.
4. Postol O. L., Pankratova O. N. (2021), "The effectiveness of the use of fitness yoga in physical education classes during the pandemic", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12, pp. 307–309.

Поступила в редакцию 25.03.2024.

Принята к публикации 19.04.2024.