

12. Romanov, M.I. (2016), “Registration and evaluation of technical and tactical actions of highly qualified hockey players”, *Olympic sport and sport for all: XX International Scientific Congress*, St. Petersburg. pp. 181–184.

13. Romanov, M.I. (2022), “Conditions necessary for mastering the rational technique of skating and possession of a stick by young hockey players”, *Main directions of development of physical culture and sports*, collection of articles of the Interuniversity scientific and practical conference, St. Petersburg. pp. 320–322.

14. Filatov, V.V. (2022), “Fundamentals of teaching techniques for young hockey players at the initial stage”, Final scientific and practical conference of the teaching staff of the Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg. pp. 166–170.

15. Filatov, V.V. (2016), “Evaluation of physical and technical readiness of young hockey players 7 years old”, *Physical culture and health*, No. 1 (56), pp. 84–85.

16. Tsarkov, A.M., Pudlo, P.M. and Plotnikov, V.V. (2018), “Technical and tactical training of hockey players at the stage of advanced specialization”, *Topical issues of the theory of hockey and methods of training coaches*, materials of the 11th All-Russian Scientific and Methodological Conference on the Problems of Advanced Training, Training and Licensing of Hockey Coaches, St. Petersburg, pp. 43–56.

17. Tsarkov, A.M. (2021), “Improving the technical and tactical training of hockey players aged 13–14”, *Materials of the final scientific and practical conference of the teaching staff of Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health*, St. Petersburg, pp. 143–146.

Контактная информация: cousi@mail.ru

Статья поступила в редакцию 30.05.2023

УДК 796.035

МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОГО ПРИМЕНЕНИЯ АЭРОБНЫХ ПРОГРАММ НА ЗАНЯТИЯХ С ЖЕНЩИНАМИ 30–35 ЛЕТ

Ольга Сергеевна Трофимова, кандидат педагогических наук, доцент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар; Евгений Анатольевич Мазуренко, старший преподаватель, Вячеслав Николаевич Ниживенко, старший преподаватель, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация

Для женщин 30–35-летнего возраста была разработана методика комплексного применения аэробных программ, включающая базовую аэробику, степ-аэробику и слайд-аэробику. Предполагалось, что применение разработанной методики в процессе оздоровительной работы с женщинами первого зрелого возраста позволит достоверно повысить уровень их морфофункционального состояния и физических способностей.

В научном исследовании участвовали 10 женщин в контрольной и 11 в экспериментальной группах. Исследование проводилось в ст. Динской, Динского района, Краснодарского края на базе фитнес-центра «X-LINE». Целью исследования было разработать и экспериментально обосновать методику комплексного применения аэробных программ на занятиях с женщинами 30–35-летнего возраста.

Представленные в работе содержательные основы экспериментальной методики могут быть полезны специалистам в области фитнеса при организации тренировочного процесса и при построении программ занятий аэробного направления – классической аэробики, степ-аэробики и слайд-аэробики для совершенствования физического состояния занимающихся женщин в фитнес-клубе. В результате педагогического эксперимента подтвердилась гипотеза исследования, и достоверно увеличились показатели физического развития, физической и функциональной подготовленности женщин 30–35 лет.

Ключевые слова: фитнес; аэробные программы; аэробика; степ-аэробика; слайд-аэробика; физическое состояние; женщины 30–35 лет.

METHODOLOGY FOR COMPREHENSIVE APPLICATION OF AEROBIC PROGRAMS IN CLASSES WITH WOMEN 30–35 YEARS OLD

Olga Sergeevna Trofimova, candidate of pedagogical sciences, docent, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar; Evgeny Anatolyevich Mazurenko, senior teacher, Vyacheslav Nikolaevich Nizhivenko, senior teacher, Kuban State Technological University, Krasnodar

Abstract

For women 30–35 years old, a technique for the integrated use of aerobic programs was developed, including basic aerobics, step aerobics and slide aerobics. It was assumed that the use of the developed methodology in the process of health work with women of the first mature age will significantly increase the level of their morphofunctional state and physical abilities.

The scientific study involved 10 women in the control and 11 in the experimental groups. The study was carried out in Art. Dinskaya, Dinsky district, Krasnodar Territory on the basis of the fitness center "X-LINE." The purpose of the study was to develop and experimentally substantiate a methodology for the integrated use of aerobic programs in classes with women aged 30–35 years.

The substantial basics of the experimental technique presented in the work can be useful to specialists in the field of fitness in organizing the training process and in building programs for aerobic training – classical aerobics, step aerobics and slide aerobics to improve the physical condition of women engaged in fitness club. As a result of the pedagogical experiment, the hypothesis of the study was confirmed, and the indicators of physical development, physical and functional fitness of women 30–35 years old increased significantly.

Keywords: fitness; aerobic programs; aerobics; step aerobics; slide aerobics; physical condition; women 30–35 years old.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время фитнес индустрия развивается молниеносно. На смену обычным упражнениям и традиционным оздоровительным системам пришли инновационные. Одним из самых развивающихся направлений, которые предпочитают женщины первого зрелого возраста, являются программы аэробного направления. Работы современных авторов доказывают, что аэробные упражнения благоприятно воздействуют на организм занимающихся женщин, однако исследований по комплексному применению аэробных программ в процессе оздоровительной работы с женщинами первого зрелого возраста нам не встретились [1, 2, 4].

Особый интерес у занимающихся вызывают программы классической аэробикой и аэробикой с оборудованием – степ-аэробикой, фитбол-аэробикой, слайд-аэробикой и др. Базовая аэробика характеризуется выполнением шагов под музыкальное сопровождение, степ-аэробика и слайд-аэробика достаточно привлекают девушек и женщин молодого возраста, поскольку при выполнении упражнений происходит комплексное воздействие на все основные мышечные группы, а также с помощью данных аэробных программ можно снизить жировой компонент тела [3, 5, 6].

В современных тенденциях развития нам видится своевременным проанализировать, оценить и реализовать эффективность комплексного применения программ аэробного направления, в частности классической аэробики, степ-аэробики и слайд-аэробики в целях оздоровления и повышения физического состояния женщин 30–35 лет. Предоставленное положение обуславливает актуальность нашего исследования.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику комплексного применения аэробных программ на занятиях с женщинами 30–35-летнего возраста.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе фитнес-клуба «X-LINE» ст. Динской, Динского района, Краснодарского края, с женщинами 30–35 лет. Были сформированы две группы для

научного исследования, 10 человек в контрольной и 11 в экспериментальной. Длительность экспериментальной работы составила шесть месяцев, в течение которых, три раза в неделю, женщины из экспериментальной группы занимались по разработанной методике. Согласно планированию, в понедельник женщины из экспериментальной группы занимались базовой аэробикой. В среду – степ-аэробикой, а в конце недельного микроцикла слайд-аэробикой (таблица). Женщины из контрольной группы посещали занятия силовой аэробикой три раза в неделю.

Таблица – Содержательные основы экспериментальной методики занятий с женщинами 30–35 лет

Часть \ Занятия	Понедельник	Среда	Пятница
Подготовительная (5–10 мин) ЧСС 100–120 уд/мин 60–90 акцент/мин	Задачи: подготовка организма занимающихся к предстоящей работе, проработка основных мышечных групп.		
	Подводящие упражнения для разогрева мышц. PRE-STRETCH.		
Основная (35–40 мин) ЧСС 120–160 уд/мин 150–170 акцент/мин	Задачи: повышение физического состояния занимающихся, укрепление мышечного корсета, улучшение координации движений. По мере освоения движений добавляли более сложные элементы, тем самым повышая интенсивность занятий		
	Базовая аэробика Связки с добавлением модификаций, амплитудных движений рук, поворотов. Basic Step, V-step, Curl, L-step, Knee up, Kick up, Straddle и др.	Степ-аэробика Связки с добавлением прыжков (Jumpingjack, Scissors) поворотов (Turn, Pivottum, Rivers).	Слайд-аэробика Базовое скольжение (basik slide), слайд касание (slide touch), подъем колена (knee lift), фехтовальный слайд (fensing slide), слайд приседания (slide squat), конькобежный слайд (speed skate)
Заклочительная (5 мин) ЧСС 100–120 уд/мин 40–60 акцент/мин	Задачи: восстановление дыхания, снижение ЧСС.		
	Poststretch, упражнения на восстановление дыхания.		

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Изучение состояния морфофункциональных показателей и показателей физической подготовленности занимающихся женщин первого зрелого возраста производилось до начала внедрения методики комплексного применения аэробных программ – базовой аэробики, степ-аэробики и слайд-аэробики на занятиях с женщинами 30–35 – летнего возраста и в конце исследования. На начало исследования статистически достоверных различий в изучаемых показателях выявлено не было.

После завершения использования экспериментальной методики комплексного применения аэробных программ на занятиях с женщинами 30–35 лет в фитнес-центре мы наблюдаем следующие результаты в тестировании морфофункциональных показателей. Масса тела снизилась в обеих группах, и в контрольной, и в экспериментальной, но достоверный результат был зафиксирован только в экспериментальной группе ($<0,05$). Положительные изменения коснулись и обхватных размеров тела (груди, талии, бедер), но достоверные изменения по всем трем параметрам были только в экспериментальной группе, тогда как в контрольной, достоверным оказался результат только в обхвате бедер ($<0,05$). Функциональное состояние оценивалось по следующим тестам: ЧСС (уд/мин); ЧД (кол-во раз); Проба Ромберга (у. е.); Проба Руффье (у. е.); Жизненный индекс (мл/кг). Изменения во всех показателях контрольной группы были выявлены, но не являлись достоверными. В экспериментальной группе показатели были достоверными в четырех тестах из пяти, за исключением частоты дыхания (кол-во раз).

Педагогическое тестирование проводилось по следующим тестам: наклон вперед; сгибание туловища из положения лежа на спине; теппинг-тест; кистевая динамометрия, бег 2 км. До начала занятий по экспериментальной методике комплексного применения аэробных программ не было отмечено значимых различий между исследуемыми показателями экспериментальной и контрольной групп. На контрольном тестировании в тесте

сгибание туловища из положения лежа на спине (кол. раз до отказа), оценивающим силовую выносливость достоверные изменения зафиксированы только в экспериментальной группе ($<0,05$). Такие же результаты зафиксированы в тестах наклон вперед (см), теппинг-тесте (у. е.) и беге на 2 км (мин), оценивающим гибкость, быстроту и общую выносливость соответственно. Изменения в показателях физической подготовленности занимающихся женщин контрольной группы были также выявлены, но однако достоверные изменения отмечены только в силовых показателях.

ВЫВОДЫ

Следовательно, по итогам исследования доказано, что применение на занятиях методики комплексных аэробных программ с использованием средств классической аэробики, степ-аэробики и слайд-аэробики оказывает положительное влияние на морфофункциональное состояние и физическую подготовленность занимающихся женщин 30–35-летнего возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Никитина Я.А. Влияние занятий аквааэробикой на физическую подготовленность женщин второго зрелого возраста / Я.А. Никитина, М.А. Маринович // *Физическая культура, спорт и здоровье.* – 2019. – № 33. – С. 45–48.
2. Ончукова Е.И. Использование системы Цигун на занятиях с женщинами пожилого возраста / Е.И. Ончукова, М.А. Маринович, Я.А. Никитина // *Физическая культура, спорт и здоровье.* – 2019. – № 33. – С. 48–51.
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. Попова А.В. Потенциал фитнес-технологий в поддержании здоровья женщин 40–50 лет / А.В. Попова, С.А. Хазова, Я.А. Никитина // *Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология.* – 2020. – № 4 (268). – С. 96–102.
5. Романенко Н.И. Влияние занятий функциональной направленности на снижение избыточной массы тела женщин 30–35 лет / Н.И. Романенко, В.В. Сударь, Е.Д. Юркина // *Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ.* – Краснодар, 2021. – № 1. – С. 211–213.
6. Сударь В.В. Влияние функционального тренинга на физическую подготовленность девушек 18–20 лет / В.В. Сударь, А.С. Остапчук // *Познание и деятельность: от прошлого к настоящему: материалы III Всероссийской научной конференции.* – Омск, 2021. – С. 147–149.

REFERENCES

1. Nikitina, Ya.A. and Marinovich, M.A. (2019), "The influence of aqua aerobics classes on the physical fitness of women of the second mature age", *Physical culture, sport and health*, №. 33. pp. 45–48.
2. Onchukova, E.I., Marinovich, M.A. and Nikitina, Ya.A. (2019), "Using the qigong system in classes with elderly women", *Physical culture, sport and health*, №. 33. pp. 48–51.
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 and scientific-methodological conference of the faculty of KSUFKST*, Krasnodar, No. 1, pp. 180–181.
4. Popova, A.V., Khazova, S.A. and Nikitina, Ya.A. (2020), "The potential of fitness technologies in maintaining the health of women 40-50 years old", *Bulletin of the Adygea State University. Series 3: Pedagogy and Psychology*, No. 4 (268), pp. 96–102.
5. Romanenko, N.I., Sudar, V.V. and Yurkina, E.D. (2021), "The influence of functional orientation classes on the reduction of excess body weight in women 30–35 years old", *Materials of the scientific and scientific-methodological conference of the faculty of KSUFKST*, Krasnodar, No. 1. pp. 211–213.
6. Sydar, V.V. and Ostapchuk, A.S. (2021), "The influence of functional training on the physical fitness of girls 18-20 years old", *Cognition and activity: from the past to the present*, materials of the III All-Russian Scientific Conference, Omsk, pp. 147–149.

Контактная информация: votrofim@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 12.06.2023