



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Психолого-педагогическое сопровождение занятий групповым
фитнесом у женщин**

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.01 Педагогическое образование

Направленность программы магистратуры
«Образование в сфере физической культуры и спорта»

Форма обучения: очная

Проверка на объем заимствований:

16,60 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«15» 09 2023 г.
зав. кафедрой ГиМФКиС
В.Е.Жабakov В.Е.Жабakov

Выполнила:

Студентка группы ОФ-214\225-2-1
Емельянова Алена Александровна

Научный руководитель:
к.п.н, заведующий кафедрой
Жабakov В.Е.

Челябинск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АНАЛИЗА ПРОБЛЕМ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ГРУППОВЫМ ФИТНЕСОМ У ЖЕНЩИН.....	9
1.1 Понятие психолого-педагогического сопровождения в педагогической науке.....	9
1.2 Психологический анализ организации занятий групповым фитнесом ...	22
1.3 Особенности психолого-педагогического сопровождения занятий групповым фитнесом у женщин.....	28
Выводы по первой главе	35
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ГРУППОВЫМ ФИТНЕСОМ У ЖЕНЩИН.....	37
2.1. Организация и методы исследования.....	37
2.2. Анализ результатов констатирующего этапа исследования	37
2.3. Разработка модели по психолого-педагогическому сопровождению занятий групповым фитнесом у женщин	50
2.4. Оценка и анализ экспериментальной работы на контрольном этапе	63
Выводы по второй главе	66
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	67
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	69

ВВЕДЕНИЕ

Проблема оздоровления населения в современных неблагоприятных экологических и социальных условиях в настоящее время носит как никогда актуальный характер. Физическая активность как одно из направлений здорового образа жизни приводит не только к эстетическому удовлетворению человека своим телом, но и способствует снижению риска ряда заболеваний, вызванных гиподинамией. Если детей привлекают к занятиям физической культуры на соответствующих уроках и в спортивных секциях, то взрослое население часто не стремится к спортивным занятиям ссылаясь на неосведомленность, возраст, занятость и другие причины. Поэтому возникает необходимость в поиске новых форм взаимодействия с субъектами зрелого возраста по вовлечению и сопровождению их в физической активности. Психолого-педагогического сопровождение здорового образа жизни субъектов зрелого возраста, в частности, женщин на современном этапе может решить данную проблему.

Проблема сохранения и укрепления здоровья женщин, в различные периоды жизни интересовала многих ученых и специалистов. Особое внимание было уделено влиянию физической культуры на здоровье женщин, как средства повышения двигательной активности, становления и реализации их двигательного потенциала. Данной проблеме посвящены труды И.А. Анохина, И.А. Васильева, О.И. Вотякова, О.А. Богданов, А.Л. Благий, Л.М. Дикаревич, Е.И. Дегтярева, О.П. Махова, В.В. Полеткин, Л.В. Попадьяна, Р.И. Ракитина, Е.И. Подопригора, О.В. Рахман, Е.В. Сабирова, Н.В. Соломатина, М.Г. Шибалкина.

Степень научной разработанности проблемы. Сущностно-содержательная характеристика оздоровительных видов гимнастики и ее компонента фитнеса представлены в трудах Е.Г. Сайкиной, В.Д. Кряжева, В.И. Григорьева, А.В. Менхина, Э.Т. Хоули; физическое состояние и его коррекция в условиях физкультурно-оздоровительных занятий показаны в трудах, Н.А. Романенко, Н.С. Беляева; теоретические основы аэробики и современных

программ фитнеса отражены в работах К. Купера, Т.С. Лисицкой, Л.В. Сидневой, Е.Б. Мякинченко, Е.С. Крючек, Т.Е. Ковшура; научно-теоретические основы в области силовой аэробики представлены в работах Т.Г. Полухиной, Ю.В. Пармузиной, Л.Б. Держинской, И.В. Прохоровой; методика проведения занятий силовой направленности - в работе О.И. Плаксиной; влияние занятий групповым фитнесом на организм женщин отражено в исследованиях И.В. Антипенковой, И.А. Грец, Е.П. Самсоновой.

Занятия физическими упражнениями стимулируют потенциальные ресурсы организма людей зрелого возраста и задерживают негативные возрастные изменения. Регулярные занятия физическими упражнениями, в том числе занятия фитнесом, в этом возрасте повышают работоспособность, уменьшают утомляемость, улучшают ночной сон, способствуют уменьшению массы тела, уровня холестерина в крови. Мышечная деятельность повышает обмен веществ, задерживает атрофию мышечной системы. Самыми эффективными являются непродолжительные скоростные нагрузки, выполняемые в условиях умеренной эмоциональной насыщенности.

Основной задачей, стоящей перед специалистами и тренерами по фитнесу, является привлечение к регулярным занятиям физическими упражнениями людей разного возраста и уровня подготовленности. Поэтому наиболее актуальным является поиск таких форм занятий физическими упражнениями, которые не только обеспечивали бы положительное влияние на здоровье человека, повышение работоспособности, разностороннее развитие двигательных качеств и психических свойств, но были бы привлекательными, соответствовали интересам и потребностям занимающихся.

В настоящее время в сфере физкультурно-оздоровительных услуг существует очень много самых разнообразных авторских программ. Поэтому существует проблема подбора адекватных методов педагогического контроля и рационального подбора занятий с учетом интересов женщин, их состояния и уровня здоровья и физических возможностей. Наиболее популярной формой оздоровительных занятий для женщин являются методики, пришедшие с

Запада - аэробика, шейпинг, фитнес, каллонетика и многие другие. Главная цель многочисленных методик, сводится к поднятию настроения, к формированию красивой формы тела, а также к оздоровлению организма, в основном, за счет уменьшения веса тела и нагрузки сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Но эти методики не всегда учитывают особенности организма женщин. Поэтому занимающиеся нуждаются в использовании специальных оздоровительных упражнений, направленных на профилактику развивающихся у женщин заболеваний. Это и определило тему нашего исследования "Особенности психолого-педагогического сопровождения занятий групповым фитнесом у женщин".

Актуальность исследования определяется необходимостью разрешения ряда противоречий:

- между запросом государства и общества в сохранении здоровья и трудоспособности людей и неэффективностью традиционных подходов к организации и содержанию физической культуры для данной категории людей;
- между стремительным развитием фитнеса в России, его социокультурными ценностями, привлечением к занятиям всё большего числа занимающихся, в частности, женщин, и отсутствием его теоретико-методологического обоснования возрастных аспектов занимающихся;
- между возможностями сопровождения занятий групповым фитнесом женщин с учетом их индивидуальных физиологических особенностей и недостаточно разработанной технологии психолого-педагогического сопровождения данной категории занимающихся.

Цель исследования: разработать модель психолого-педагогического сопровождения занятий групповым фитнесом женщин на основе их психофизиологической типологии.

Объект: тренировочный процесс занимающихся фитнесом.

Предмет исследования: модель психолого-педагогического сопровождения занятий групповым фитнесом женщин.

В качестве **гипотезы** исследования нами выдвинуто предположение о том, что создание и внедрение в систему занятий групповым фитнесом женщин модели психолого-педагогического сопровождения будет способствовать более эффективному их оздоровлению и поддержанию физической формы.

В соответствии с поставленной целью необходимо решить следующие **задачи:**

1. Изучить теоретические аспекты психолого-педагогического сопровождения, занимающихся фитнесом.
2. Выявить типологические особенности женщин, занимающихся фитнесом.
3. Разработать модель психолого-педагогического сопровождения занятий групповым фитнесом для женщин.
4. Разработать рекомендации применения модели психолого-педагогического сопровождения занятий групповым фитнесом женщин.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

— теоретические методы: изучение научной литературы по исследуемой проблеме и документов с целью конкретизации основных теоретических и методических положений, анализ, обобщение и интерпретация результатов экспериментального исследования;

— эмпирические методы: сбор научных фактов, психолого-педагогическое наблюдение и эксперимент;

— социологические методы: опрос и тестирование занимающихся фитнесом женщин.

Исследование состояло из четырех взаимосвязанных этапов.

Методологическую базу исследования составили системный и комплексный подходы в изучении научно-практических проблем, посвященных средствам сохранения здоровья населения (Бальсевич В. К., Лубышева Л. И., Бароненко В. А., Люберцев В. Н., Рапопорт Л. А., Жолдак В. Н., и др), теория фитнес - тренировки (Е. В. Антипова, А. В. Гайков, Е. И. Гуськов, А. Н. Дианов, Л. Я. Иващенко, Д. Г. Калашников, Т. С. Лисицкая, Е.

Б. Мясинченко, В. Н. Селуянов, И.А. Шипилина).

Научная новизна и теоретическая значимость исследования:

– выявлены закономерности индивидуализации процесса силовой и оздоровительной тренировки женщин, занимающихся в фитнес клубе от уровня физического развития, физической подготовленности, функционального и психического состояния.

– разработана информационная батарея тестов для определения показателей, характеризующих указанные закономерности индивидуализации процесса оздоровительной силовой подготовки женщин: физического развития - окружность грудной клетки, окружность талии, окружность бедер и масса тела, физической подготовленности – отжимания классические, приседания, работа на пресс классический вариант.

– Разработана модель оздоровительной силовой тренировки для женщин, занимающихся в фитнес клубе, включающая в себя: программы дифференцированной силовой подготовки женщин в зависимости от их индивидуальных особенностей; оценку уровня морфофункциональных показателей женщин.

В педагогическом эксперименте обосновано рациональное использование педагогической модели оздоровительной силовой подготовки женщин, с учетом их индивидуальных особенностей, и показана ее эффективность и правомерность использования в работе фитнес клубов.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что разработана и предложена практике батарея информативных тестов для формирования процесса оздоровительной силовой подготовки женщин, занимающихся в фитнес-клубе с учетом их индивидуальных особенностей; разработана педагогическая технология формирования уровня развития силовой подготовленности женщин, как основы сохранения и укрепления их здоровья; основой реализации данной технологии явилась разработка дифференцированных фитнес-программ оздоровительной силовой тренировки женщин , в зависимости от их индивидуальных особенностей; разработана

система оценки уровня физического развития и силовой подготовленности женщин, занимающихся в фитнес-клубе, характеризующих состояние их здоровья.

Структура диссертации: диссертационное исследование состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы, включающего 60 ист.

Общий объем работы составляет 72 стр.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АНАЛИЗА ПРОБЛЕМ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ГРУППОВЫМ ФИТНЕСОМ У ЖЕНЩИН

1.1 Понятие психолого-педагогического сопровождения в педагогической науке

Несмотря на то, что понятие «педагогическое сопровождение» в отечественной науке, теории и практике стало функционировать сравнительно недавно, с середины 90-х гг. прошлого века (в рамках концепции педагогической поддержки и заботы, созданной О. С. Газманом в содружестве с Н.Н. Михайловой, С.М. Юсфиным и др., заострившими внимание педагогов на проблеме создания условий, необходимых для самореализации индивидуальности каждого человека), его, без преувеличения, можно определить одним из центральных в педагогике, системе образования.

В связи с данными вопросами, положениями возникает понимание того, что педагогическое сопровождение – явление иерархичное, в котором выявляется несколько уровней:

- 1) фундаментальный (надпарадигмальный) уровень, изначально присутствующий в педагогическом процессе как признак педагогического взаимодействия, где функционируют педагог и воспитанник, учитель и ученик, наставник и подопечный и проч.;
- 2) идеологический (парадигмальный) уровень, где раскрываются специфика целей, ценностей, отношений, содержания воспитания и обучения;
- 3) направленческий (функциональный) уровень, где раскрывается специфика деятельности субъектов с учетом различных параметров;
- 4) процессуальный (технологический) уровень, обеспечивающий реализацию задачной структуры педагогической деятельности;
- 5) методический (сущностный) уровень, где конкретизируются методы, формы педагогической деятельности, связанной с конкретной педагогической ситуацией [16].

Выделение фундаментального (надпарадигмального) уровня позволяет преодолеть привычный стереотип «привязывания» дефиниции «педагогическое сопровождение» к гуманистической педагогической парадигме. Отнюдь, педагогическое сопровождение реализуется в любой тип в отношениях педагога и воспитанника, ученика, от авторитарного до либерального, независимо от профессионально-личностной, мировоззренческой позиций специалиста. Данному уровню соответствует метафора: «Формальное присутствие взрослого- профессионала, отвечающего за реализацию образовательного процесса, во взаимодействии с обучающимся» [8].

В «Толковом словаре» С.И. Ожегова читаем: «Поддержка - помощь, содействие»; происходит от глагола «поддержать», имеющего несколько значений:

- придержать, не дать упасть;
- оказать помощь, содействие;
- выразив согласие, одобрив, выступить в защиту кого-нибудь;
- не дать прекратиться, нарушиться чему-нибудь» [42, с.9].

По Т.В Глазковой, «семантический и педагогический смысл понятия поддержки заключается в том, что поддержать можно лишь то, что помогает тому, что уже имеется в наличии (но на недостаточном уровне), т. е. поддерживается развитие «самости», самостоятельности человека» [16].

Опираясь на точку зрения С. Л. Рубинштейна на отношения как ведущую форму связи человека с миром, в антропологическом подходе - В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев и другие – дается указание на то, что ведущий способ взаимодействия людей, в том числе в образовательном процессе, – это передача отношения к другому человеку как ценности. Основное средство отношений – доказали М.М. Бахтин и другие – диалог [51].

В связи с этим З.И Маничкина, говорит о психологической поддержке как построению взаимоотношений «между субъектами образовательного процесса с учетом поддержания позитивно ориентированных жизненных

смыслов, ценностей и форм поведения», как факте оказания необходимой человеку помощи. Единицей осуществления психологической поддержки определяется разрешение задачи по восстановлению базового доверия человека к миру на основе укрепления им эмоционально-волевого равновесия, информированности, адекватного социального поведения [41].

Причем психологическую поддержку важно рассматривать как элемент события, сопроживания - «диадической общности совместного бытия, являющегося пространством духовного развития и совместного проживания общих человеческих смыслов». Структура события трехкомпонентна: сознание, сопереживание (сочувствие, соучастие), содействие [56].

Сравнительный анализ научных источников показывает, что в системе образования можно выделить четыре самобытных направления педагогического сопровождения, в которых превалируют аспекты:

- 1) психологический;
- 2) медико-психологический;
- 3) социально-педагогический;
- 4) собственно-педагогический.

Так, в зарубежной литературе (Западной Европы, США) «педагогическое сопровождение» - феномен прежде всего психологический, толкуется в широком смысле как помощь в индивидуальном развитии человека, в его сложной жизненной ситуации (К. Валстром, К. Маклафлин, П. Зваал, Д. Романе и др.) [17, с. 57; 15; 23;].

Гуманистический подход в западноевропейском образовании сохраняет ярко выраженные психологические основы. В США педагогическая поддержка идентична школьному консультированию, психолого-педагогической деятельности консультативной службы в системе образования; в Англии – это разнообразные виды деятельности в различных сферах: тьюторство, помощь в ситуации выбора, опекуновство, пасторская забота, курс личностного и социального образования. В Австралии акцент ставится на коучинг – помощь и содействие личности в позитивных изменениях; в

Голландии - системе психолого-педагогической помощи и поддержке ребенка в образовательном процессе, в выборе профессионального пути. Несмотря на разнообразие обозначенных видов деятельности, в целом выявляется акцент на вспомогательной сущности работы психологов, на содействии личности прежде всего в трудной жизненной ситуации.

В отечественной системе школьного образования сформировалась и успешно развивалась в конце XX – начале XXI вв. социально-психологическая служба школ, которая реализовывала (частично реализует и в настоящее время) концепцию психологического сопровождения личности ученика при взаимодействии школьного педагога-психолога и социального педагога, работников конкретной образовательной организации в содружестве с родителями.

М.Р. Битянова опираясь на результаты научных изысканий И.В. Дубровиной, Ф.Е. Василюка и др., разработала теоретическую модель, названную «парадигмой сопровождения», подчеркнув ее деятельностную направленность, ориентацию не на объект, а на работу психолога с объектом, в частности с учеником. В этом случае «ничто не может быть изменено в его внутреннем мире помимо его собственной воли, собственного желания; психолог не воздействует на него своими специфическими способами и приемами, а взаимодействует с ним, предлагая различные пути решения тех или иных задач или проблем. Кроме того, цель работы – не в том, чтобы «заглянуть» в его внутренний мир, узнать, как устроен он, его отношения с миром и самим собой, а в том, чтобы организовать сотрудничество с ребенком, направленное на его самопознание, поиск путей самоуправления внутренним миром и системой отношений» [3, с. 14]. И далее: «Сопровождение – это система профессиональной деятельности психолога, направленной на создание социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития ребенка в ситуациях школьного взаимодействия» [3, с. 20]. М.Р. Битянова обосновала три ведущих принципа эффективного сопровождения:

1) следование за естественным развитием ребенка на данном возрастном и социокультурном этапе онтогенеза (опора на те личностные достижения,

которые реально есть у ребенка, находящиеся в логике его развития, а не искусственно задаваемые ему цели и задачи извне, принятие безусловной ценности внутреннего мира каждого школьника);

2) создание условий для самостоятельного творческого освоения детьми системы отношений с миром и самим собой, а также для совершения каждым ребенком личностно значимых жизненных выборов;

3) вторичность психологического сопровождения по отношению к социальной и учебно-воспитательной среде жизнедеятельности ребенка [3, с. 21].

Говоря о сопровождении как процессе, как целостной деятельности практического школьного психолога, Битянова М.Р. выделила в ней три обязательных взаимосвязанных компонента:

1. Систематическое отслеживание психолого-педагогического статуса ребенка и динамики его психического развития в процессе школьного обучения посредством педагогической и психологической диагностики.

2. Создание социально-психологических условий для развития личности учащихся и их успешного обучения с опорой на индивидуальные и групповые программы психологического развития ребенка, гибкие схемы, способные изменяться и трансформироваться в зависимости от потребностей.

3. Создание специальных социально-психологических условий для оказания помощи детям, имеющим проблемы в психологическом развитии, обучении.

С 50-х гг. XX в. в развитых странах (Германии, Канаде, Норвегии, США, Японии и др.) интенсивно развивается комплексное психологическое сопровождение детей и их семей с различными медицинскими диагнозами аутизмом, синдромом Дауна, слабослышащих и др. (К. Гильберг, Э. Ритво, Т. Сигияма и др.), в которых актуализированы обучающе-развивающие,

терапевтические технологии. Социально-педагогическое сопровождение таких детей осуществляется с опорой на принцип интеграции, благодаря чему у ребенка с ограниченными возможностями имеется возможность выбора общеобразовательных и специализированных школ, классов, групп [22].

В России до недавнего времени интенсивно развивалась вариативная дифференцированная система социально-педагогического сопровождения детей с ограниченными возможностями, обеспечивающая их образование на всех ступенях его взросления (К.С. Лебединская, В.И. Лубовский, Л.М. Шипицына и др.). В последние годы осуществляется поиск путей интеграции ребенка с ограниченными возможностями не в коррекционные, а в общеобразовательные учреждения с учетом развития специального направления – инклюзивного образования. Наиболее успешны в этом дошкольные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, в то время как школы пока не отличаются полноценным ресурсным обеспечением.

Работа с детьми с особыми потребностями в Германии происходит в русле социально-феноменологического, интерактивного, экологического, эколого- феноменологического подходов (К.Ф. Грауманн, Э.В. Клебери др.), которые, обладая спецификой, объединены общим взглядом на сущность педагогического сопровождения – оно интерпретируется как педагогическое содействие ребенку, помощь в становлении человека. Сам ребенок оценивается не как пассивное, покорное существо, а как личность, положительно относящаяся к своим особенностям, способная интегрироваться в социальную среду. «Педагогическое сопровождение ориентировано не на препятствия, проблемы особых детей, а в первую очередь на их потенциальные возможности и индивидуальные жизненные потребности. В качестве основных принципов организации педагогической деятельности рассматриваются направленность на социальную интеграцию детей, аксиологический плюрализм, целостное понимание личности особого ребенка как саморегулируемой, автономной системы» [18, с.85].

В целом в работе с «особенными» детьми можно выделить два направления профессионального сопровождения ребенка и его семьи: психолого-медико-социально-педагогическое (западноевропейский вариант) и собственно педагогическое с медицинским и социально-психологическим сопровождением (российский вариант). В каждом из них закономерно выделяются сильные и слабые стороны.

Педагогическое сопровождение дезадаптированных в социуме детей, транслирующих девиантное, делинквентное типы поведения, нуждающихся в социализации, ресоциализации, в зарубежной практике организуется посредством социальной работы, в отечественной системе образования - благодаря социальной педагогике в союзе с социальной работой. Фундаментальные предпосылки для «понимающей» или «культурно-аналитической» методологии обозначены в исследованиях П. Бергера, Ч.Х. Кули, А. Шюцаи др. Эффективная система социально-педагогических условий превенции групповой делинквентности несовершеннолетних в США и Великобритании – подчеркивает О.Г. Селиванова– строится на основе комплексного подхода к противодействию вовлечения подростков и юношей в деятельность криминальных сообществ [52].

Социально-педагогическое сопровождение включает в себя:

1) мобилизацию сообщества через вовлечение в противодействие и превенцию делинквентности местных жителей, в том числе бывших участников молодежных группировок, общественных групп и местных агентств (социальных служб, образовательных учреждений, полиции и т.д.), а также координацию различных программ и профессиональных функций между и внутри агентств;

2) обеспечение возможностей: создание набора образовательных, обучающих и тренинговых программ, в том числе профессионально направленных;

3) социальное вмешательство: вовлечение молодежных агентств, школ, общественных ассоциаций и групп местных жителей, религиозных

организаций, полиции и других организаций, связанных с ювенальной юстицией, в работу по установлению контакта с участниками криминальных группировок несовершеннолетних и развитию их связей с конвенциональным социумом и необходимыми социальными институтами;

4) подавление: формальные и неформальные процедуры социального контроля, включающие постоянный надзор и наблюдение за участниками группировок посредством возможностей органов уголовной и/или ювенальной юстиции, а также других местных агентств, школы и групп местных жителей;

5) организационные изменения: разработка и реализация местной политики и процедур, позволяющих в полной мере использовать доступные и потенциальные ресурсы организаций, участвующих в работе с несовершеннолетними [12].

В частности, Н.Н. Сергеева указывает: педагогическое сопровождение - это особая педагогическая система, имеющая целевой, содержательный, операционно-деятельности, аналитико-результативный компоненты (системный подход). Например, говоря об общих принципах педагогического сопровождения жизненного самоопределения старшеклассников, Н.Н. Сергеева предлагает следующие принципы: конвенциональности, эмпатийного взаимодействия, оптимистической стратегии воспитания, социального закаливания, актуализации ситуации, создания условий для нравственного саморегулирования. К специальным отнесены принципы индивидуализации педагогического сопровождения жизненного самоопределения старшеклассников, развивающей социальной интеракции, стимулирования саморазвития школьника, «социального зеркала», дилеммности, формирования антиципации, формирования мотивационной перспективы [53].

И.И. Баишев говорит о лично ориентированной технологии педагогического сопровождения обучающихся, предполагающей разработку содержания, средств, методов образовательного процесса, направленного на выявление и использование субъектного опыта ученика, раскрытие способов

его мышления, выстраивание индивидуальной траектории развития через реализацию образовательной программы с учетом личностных потребностей ученика [10].

Н.Б. Крылова компонентами педагогического сопровождения определила структурные и функциональные составные части комплексной системы, в том числе элементы информации, обеспечивающие содержательно-технологическое единство деятельности, подчиненные целям воспитания и поливариантного личностного развития ребенка [33].

Следует отметить, что значительная часть толкований дефиниции «педагогическое сопровождение» связана с характером действий педагога по отношению к ребенку. Так, например, Е. А. Александрова говорит о педагогическом сопровождении как об умении педагога находиться вместе с ребенком, сопровождать его в образовательной деятельности [2]. При этом под сопровождением понимается не просто действие, а сложный процесс взаимодействия субъектов образовательной деятельности, направленной на достижение целевых ориентиров.

По мнению Е.А. Александровой, педагогическое сопровождение характеризуется уменьшением степени вмешательства взрослого в образовательный процесс, а умением ребенка решать свои образовательные и личностные проблемы [3].

В.А. Сластенин раскрывает в своей трактовке педагогического сопровождения методы педагогической деятельности. С его точки зрения, педагогическое сопровождение – это «...наблюдение, консультирование и участие ребенка в проблемной ситуации при минимальном участие педагога» [54, с. 129].

Н.Ю. Антипова рассматривает педагогическое сопровождение «...как форму партнерского взаимодействия, в процессе которого согласуются смыслы деятельности и создаются условия для индивидуального принятия решений» [6, с. 3.]. М. Н. Берулава, Г. А. Берулава, «рассматривают педагогическое сопровождение – как форму педагогической деятельности,

направленную на создание условий для личностного развития и самореализации воспитанников, развития у ребенка самостоятельности и уверенности в различных ситуациях жизненного выбора» [12, с. 4].

Таким образом, деятельность по сопровождению направлена на создание благоприятных социально-психологических условий, способствующих успешному развитию детей. В науке педагогическое сопровождение определяется как: взаимодействие субъектов обучения и воспитания (Г. Е. Зборовского, А. В.

Меренкова, В. А. Петровского); педагогическая поддержка (О.С. Газмана, Н.Б. Крыловой, Н. Н. Михайловой и др.); необходимость продуктивного общения представителей социальных и профессиональных групп (И.С. Кон, М.Ю. Кондратьева др.). В психолого-педагогических исследованиях акцент часто делается на понятие психологическое сопровождение, означающее идти вслед за развитием (Р.В. Овчарова); опора на естественное развитие человека (Г.Н. Сериков); сопутствовать кому-либо (Ч.А. Чирков).

Г.В. Макотрова рассматривает педагогическое сопровождение как помощь личности в его личностном росте, установку на эмпатийное понимание, на открытое общение, а А.В. Мудрик трактует его как особую сферу деятельности педагога, направленную на приобщение личности к социально-культурным и нравственным ценностям, необходимым для самореализации и саморазвития. В исследовании Е.А. Соколовой педагогическое сопровождение определяется как: непрерывная деятельность, которая направлена на предотвращения трудностей; сопровождение должны осуществлять «тьюторы-педагоги», обладающие определенным набором функций [40].

Цель работы в модели психологического сопровождения в том, чтобы организовать сотрудничество с ребенком, направленное на развитие его самопознания, активизацию поиска путей самоуправления внутренним миром и системой отношений. Окружающие ребенка взрослые рассматриваются

М.Р. Битяновой как субъекты сопровождения, участвующие в этом процессе вместе на принципах сотрудничества, личной и профессиональной ответственности.

И.С. Якиманская отмечает, что позиция психолога по отношению к субъектам взаимодействия в процессе психологического сопровождения и основные принципы его работы – это осторожное, обоснованное, продуманное, четко рассчитанное, предсказуемое по результатам, измеряемое вмешательство в психическое развитие ребенка и педагогический процесс взрослых; вмешательство, предполагающее постепенную передачу функций управления на саморегуляцию, самоконтроль самих субъектов взаимодействия с психологом[57].

В-третьих, педагогическое сопровождение рассматривается как умение педагога быть рядом, следовать за учеником, взаимодействуя с ним и сопутствуя ему в процессе разработки и реализации индивидуальной образовательной траектории (Е.А. Александрова). Автор отмечает, что «важно быть рядом, ненавязывая свое присутствие, и при этом быть востребованным обучающим... Ведь в некоторых случаях педагогическое сопровождение может быть востребовано учеником даже не с позиции «идти рядом», а с позиции «идти за» - за учеником, как равным нам субъектом образовательного пространства» [4, с. 153].

Используя всю совокупность понятий в своем исследовании в качестве рабочего определения «психолого-педагогического сопровождения», мы использовали следующее. Под психолого-педагогическим сопровождением мы понимаем - создание педагогом-психологом условий в образовательном пространстве школы, позволяющих ребенку сознательно и самостоятельно осуществлять адекватный выбор поведения или источников информации, самостоятельно действовать сообразно ситуации этого выбора.

Многочисленные исследования в области организации психолого-педагогического сопровождения (Е.М. Дубовская, Л.А. Петровская, Р.В. Овчарова, О.А. Тихомандрицкая) позволяют выделить основные направления

его реализации:

- психологическая диагностика с целью выделения затруднений, определения ресурсов и помощи в использовании знаний о себе для саморазвития;
- психологическое просвещение посредством повышения уровня индивидуальной психологической компетентности, что позволяет повысить эффективность взаимодействия субъекта в различных сферах – «Я-другие», «Я-сам», «Я-профессиональная деятельность», «Я-мир»;
- психологическое консультирование, в процессе которого оказывается психологом помощь личности в ее самопознании, адекватной самооценке и адаптации к реальным жизненным условиям, формирование ценностно-мотивационной сферы, преодолении кризисных ситуаций и достижение эмоциональной устойчивости, способствующей непрерывному личностному росту и саморазвитию.
- развивающее направление, в ходе которого накапливается опыт использования поддерживающего взаимодействия в оптимизации собственного развития; отрабатываются способы и приемы адаптивного поведения, происходит обучение конструктивным способам взаимодействия;
- психологическая коррекция, активное психолого-педагогическое воздействие, направленное на устранение отклонений в личностном развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений в конкретных образовательных условиях.

Психологическое сопровождение может осуществляться при помощи специфических, индивидуальных и групповых психологических методов с использованием элементов современных психотехник: здоровьесбережения, копинга, развития ресурса, фасилитации. Технологии психологического сопровождения предполагают использование аналитических, оценочных, диагностических, развивающих и обучающих методов (Э.М. Александровская). Первенство остается за системой активных методов обучения, а также различными формами индивидуальной работы,

психологического моделирования и проектирования.

Конечной целью психологического сопровождения является содействие полноценному развитию и саморазвитию личности, ее самоопределению и самоактуализации, предполагающим максимальную возможность обретения себя и осуществления личностных выборов.

Анализ литературы позволяет выделить ряд преимуществ модели сопровождения на современном этапе: соответствие требованиям времени; универсальность применения в различных сферах и разные формы воплощения; нацеленность на нейтрализацию неблагополучия путем создания условий для проявления и развития позитивного в ребенке и педагогическом процессе в целом; эффективность использования кадровых и материальных ресурсов; равноправное участие и активность всех субъектов сопровождения, их взаимодополняемость и т.д. Таким образом, реализация системы психологического сопровождения в любой подструктуре образовательной системы может обеспечить защищенность ребенка, улучшение морального климата в образовательном учреждении, повышение эффективности образовательного процесса в отношении каждого конкретного ребенка и всего учреждения в целом [43].

Подводя итог, можно сделать вывод о том, что телеологический взгляд на сущность психолого-педагогического сопровождения в современных образовательных условиях раскрывает его комплексный характер, совокупность содержательных, структурных, процессуальных, деятельностных характеристик, разнообразие форм (институциональной, временной, пространственной).

В контексте гуманистической парадигмы (рационально-этикоэкзистенциальном направлении) педагогическое сопровождение приобретает статус центрального процесса во взаимоотношениях педагога и обучающихся, который концентрируется на позитивных сторонах личности, укрепляя ее веру в собственные силы, возможность преодоления трудных ситуаций, жизненные перспективы. Понятно, что педагогическое

сопровождение обучающихся в школе и образовательной организации высшего образования обладает специфичными признаками, однако характеристик, объединяющих их, как показал сравнительный анализ, значительно больше. В период культивирования идеи непрерывного образования – это положение приобретает особую значимость.

1.2 Психологический анализ организации занятий групповым фитнесом

Одним из самых популярных средств оздоровительной физической культуры в настоящее время является фитнес [1, с. 168]. Так как в основе идеологии фитнеса и его целеполагания лежит приоритет здоровья человека, то создаваемые фитнес-технологии носят преимущественно оздоровительную направленность [2, с. 51]. Традиционно основополагающими элементами фитнеса являются аэробика, степ-аэробика, бодибилдинг и йога, а также аквааэробика и оздоровительное плавание. Эти направления являются базовыми для российского фитнеса [3, с. 55]. Существующая в настоящее время классификация видов групповых занятий в фитнес-клубе позволяет сконструировать и проводить разнообразные занятия по различным программам. В этих условиях необходим анализ тенденций развития фитнеса в стране и за рубежом, проведение мониторинга различных стилей фитнеса и современных нетрадиционных форм и средств развития физической культуры [4, с. 172].

Некоторые авторы отмечают, что современный этап развития физической культуры характеризуется «интенсивным обновлением своего содержания, расширением инновационных средств, методик, технологий и программ» [5, с. 262]. Изучение многочисленных направлений групповых программ в фитнесе позволило выделить и дать педагогическую характеристику основным из них.

К сожалению, любой фитнес-клуб имеет право сам давать названия видам занятий в зависимости от их наполнения и содержания, использования

спортивного оборудования, интенсивности и т. д. Однако большинство фитнес-клубов предпочитают устоявшиеся и общепринятые в системе оздоровительной аэробики классификации уроков [6, с. 162]. Некоторые авторы предлагают следующую классификацию групповых программ:

- силовые программы;
- программы развития специальной выносливости;
- программы по оздоровительной аэробике;
- психорегулирующие программы;
- смешанные или комбинированные программы [7, с. 117].

Из представленных видов программ были сгруппированы основные направления групповых занятий в фитнес-клубе. Основные и наиболее часто встречающиеся представлены в табл. 1.

Всем вышеуказанным групповым программам была дана характеристика по следующим критериям: моторная плотность, метод проведения занятий, характер выполнения упражнений, возможность использования отягощений и ЧСС в основной части тренировки. Все это позволило сконструировать педагогическую характеристику основных групповых программ (табл. 2).

Для анализа внешних мотивов выбора вида занятий было проведено анкетирование клиентов фитнес-клуба, посещающих групповые занятия. В анкетировании приняли участие более 120 человек, средний возраст которых составил 31,2 года (рис. 1).

Опираясь на данные анкетирования, можно предположить, что возраст основного контингента, посещающего групповые занятия по различным видам в фитнес-клубах, составляет от 21 до 40 лет (57 %). Занимающиеся младше 20 лет – 8 %, старше 40 лет – 33 %.

Таблица 1 – Основные направления групповых программ в фитнес-клубах

Наименование занятия	Краткая характеристика	Уровень подготовленности
Силовые направления		

Body Sculpt	Вид силовой тренировки, направленный на развитие всех групп мышц, на развитие силовой выносливости и на создание мышечного рельефа. Во время тренировки используются различные виды силового оборудования: отягощения разных весов, амортизаторы, выбор которых зависит от уровня подготовленности	Для любого уровня подготовленности
Bums+ABS	Вид силовой тренировки, направленный на прицельную проработку ягодичных мышц и мышц брюшного пресса	Для любого уровня подготовленности

Продолжение таблицы 1

Upper Body	Силовой аэробный класс, состоящий из комплекса силовых упражнений, направленных на развитие и проработку мышц плечевого пояса, рук, груди, мышц спины и мышц брюшного пресса с использованием дополнительного оборудования	Для любого уровня подготовленности
Lower Body	Силовой аэробный класс, состоящий из комплекса силовых упражнений, направленных на проработку мышц ног, ягодиц и мышц брюшного пресса с использованием дополнительного оборудования	Для любого уровня подготовленности
Cross Fitness	Программа упражнений на силу и выносливость, состоящая из аэробных упражнений (с весом собственного тела) и упражнений из тяжелой атлетики	Для подготовленных
Танцевальные направления		
Belly Dance	Аэробный класс, направленный на развитие координации, гибкости и пластичности. Основная часть класса – это разучивание танцевальной комбинации либо хореографии в одном из стилей восточного танца	Для любого уровня подготовленности
Dance Class	Аэробный класс, направленный на развитие координации, гибкости, пластичности и выносливости. Основная часть класса – это разучивание танцевальной комбинации либо хореографии в одном из современных стилей: hip-hop, jazz funk, house, vogue и др.	Для любого уровня подготовленности
Zum Dance	Танцевальный фитнес-класс на основе латиноамериканских и современных ритмов. Zum Dance – это простые и зажигательные танцы	Для любого уровня подготовленности
Latina Dance	Аэробный класс, направленный на развитие координации, гибкости, пластичности и выносливости. Основная часть класса – это разучивание танцевальной комбинации либо хореографии одного из латиноамериканских	Для любого уровня подготовленности

	танцев: samba, cha-cha-cha, salsa, bachata, rumba, jive и др.	
Направления на растяжку и релаксацию		
Flex	Комплекс упражнений, направленный на растяжку и релаксацию. Подобные регулярные групповые тренировки помогут повысить тонус мышц, улучшить координацию, восстановить осанку, сделать движения пластичными	Для любого уровня подготовленности
Суставная гимнастика	Комплекс упражнений, направленных на тренировку мышц и суставов тела. Специальные упражнения способствуют улучшению координации движений и подвижности суставов, развитию гибкости позвоночника, укреплению опорно-связочного аппарата	Для любого уровня подготовленности
Pilates	Упражнения по системе Pilates направлены на укрепление мышц тела с минимальной нагрузкой на позвоночник	Для любого уровня подготовки
Yoga Basic	Психофизическая практика, основанная на древних индийских традициях. Занятия йогой направлены на гармонизацию тела и души	Начальный уровень подготовки
Интервальные занятия		
Step Interval	Интервальный класс, состоящий из комплекса аэробных и силовых упражнений, направленных на проработку основных групп мышц, сжигание жирового компонента и улучшение координационных способностей	Для подготовленных

Продолжение таблицы 1

Spinning Interval	Интервальная велотренировка на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем (развитие скорости и скоростной выносливости) на пульсе от 65 до 90 % от максимального пульса. Нагрузка высокой интенсивности	Для подготовленных
Направления на развитие выносливости		
Spinning Recovery	Велотренировка. Восстановительное занятие на пульсе от 55 до 65 % от максимального пульса	Для любого уровня подготовленности
Walking Medium	Равномерная тренировка, направленная на развитие общей выносливости, наиболее подходит для снижения массы тела за счет жирового компонента; пульсовая зона 60–70 % от максимального	Для подготовленных
Spinning Strong	Силовая велотренировка на пульсе 75–85 % от максимального пульса, направленная на развитие силовой выносливости. Нагрузка высокой	Для подготовленных

th	интенсивности	х
Занятия с использованием специального оборудования		
SU	Аэробный класс на специальной нестабильной двусторонней платформе. Bosu – это уникальный тренажер на равновесие, баланси координацию	Для любого уровня подготовленности
Fit-Ball	Урок на мячах, направленный на тренировку мышц всего тела. Максимально мягкая нагрузка на осевой скелет, класс можно позиционировать как реабилитационный	Для любого уровня подготовленности
PUMP	Особый вид силовой тренировки, на которой прорабатываются и приводятся в тонус все основные мышцы. Тренировка проходит с особым драйвом и приносит гораздо больше результатов и удовольствия, чем монотонное поднятие тяжестей. Занятие ведется с использованием специального оборудования – мини-штанг весом от 10 до 30 кг	Для подготовленных

Таблица 2 – Педагогическая характеристика программ по оздоровительной аэробике

Название урока	Моторная плотность, %	Метод проведения занятий	Характер выполнения упражнений, %		Использование отягощений	ЧСС (в основной части урока), уд./мин
			Циклические	Силовые		
Body Sculpt	95	Поточный, блокочный	30	70		135
Bums+ABS	95	Поточный, блокочный	80	20		145
Upper Body	95	Поточный, блокочный	10	90		150

Lower Body	95	Поточный, блок овый	10	90		140
Cross Fitness	95	Поточный, блоковый	10	90	Можно	145
Belly Dance	90	Поточный, блоковый	90	10		130

Продолжение таблицы 2

Dance Class	90	Интервальный	90	10		140
Zum Dance	90	Повторно- серийный	90	10		120
Latina Dance	85	Повторно- серийный	95	5		120
Flex	95	Поточный	100	0		80
Суставная гимнастика	90	Поточный	95	5	Можно	90
Pilates	90	Поточный	70	30	Можно	110
Yoga Basic	95	Поточный	95	5	Можно	110
Step Interval	95	Интервальный	50	50		145
Spinning Interval	95	Поточный	50	50	Можно	150
Spinning Recovery	100	Повторный	65	35		150
Walking Medium	100	Поточный, блоковый	60	30	Можно	140
Spinning Strength	95	Повторный	90	10	Можно	100
SU	95	Поточный, блоковый	30	70	Можно	120
Fit-Ball	90	Поточный, блоковый	20	80	Можно	120
PUMP	95	Поточный, блоковый	5	95	Можно	140

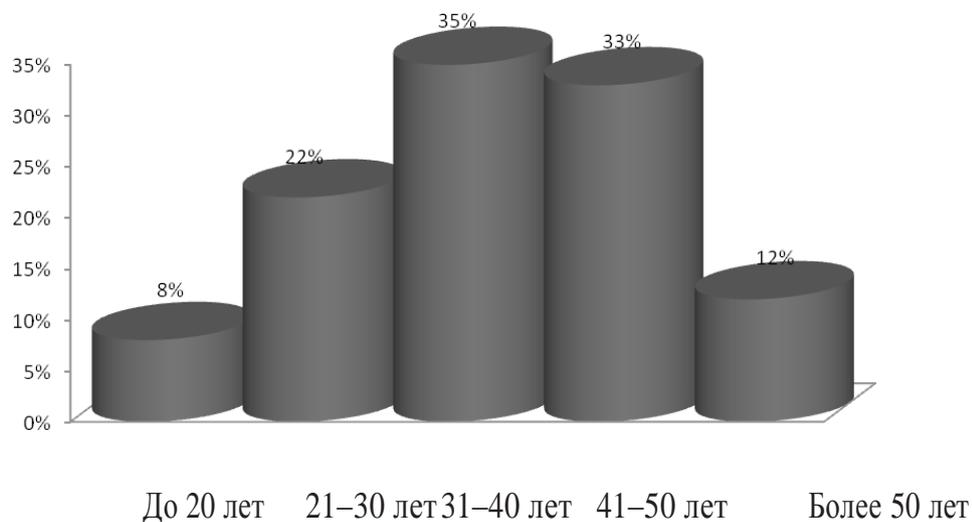


Рисунок 1 – Возрастные ограничения посещения групповых программ в

фитнес-клубе

По результатам исследования, проведенного компанией Symbol-Marketing, самой активной группой посетителей фитнес-клубов являются женщины от 21 до 40 лет. [8]. Это подтверждают данные и научной литературы. Возрастные группы респондентов представлены в разной пропорции, но вместе с тем охвачены все основные возрастные категории посетителей [9, с. 171]. Авторы указывают, что контингент посетителей в возрасте от 30 до 40 лет составляет 35 %.

При анализе ответов на второй вопрос анкеты было выявлено, что наиболее популярными в фитнес-клубах Челябинска являются занятия силового характера и упражнения на растяжку и релаксацию.

1.3 Особенности психолого-педагогического сопровождения занятий групповым фитнесом у женщин

Занятия фитнесом с женщинами, имеют существенные методические особенности, которые определяются анатомо- физиологическими данными их организма, связанными с функционированием репродуктивной системы. Занятия с женщинами требуют постоянного контроля и внесения соответствующих коррективов в методику обучения и технику выполнения физических упражнений, в параметры объёма, интенсивности и продолжительности физических нагрузок в зависимости от их общего физического состояния и протекания индивидуальных физиологических процессов.

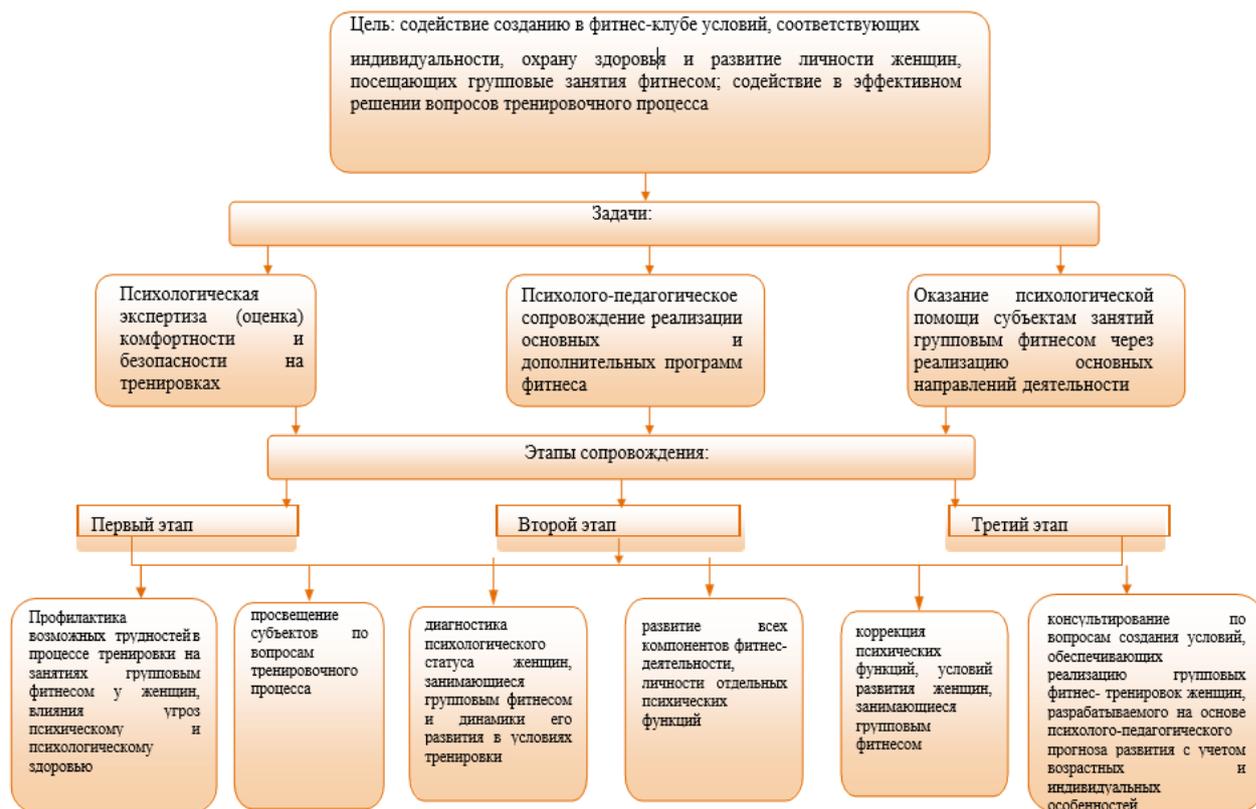


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогического сопровождения женщин, занимающихся групповым фитнесом

Модель состоит из цели: содействие созданию в фитнес-клубе условий, соответствующих индивидуальности, охрану здоровья и развитие личности женщин, посещающих групповые занятия фитнесом; содействие в эффективном решении вопросов тренировочного процесса.

Для решения цели были поставлены три задачи:

- психологическая экспертиза (оценка) комфортности и безопасности на тренировках
- психолого-педагогическое сопровождение реализации основных и дополнительных программ фитнеса
- оказание психологической помощи субъектам занятий групповым фитнесом через реализацию основных направлений деятельности.

Для решения данных задач были определены 3 этапа сопровождения.

Первый этап включает:

- профилактика возможных трудностей в процессе тренировки на занятиях групповым фитнесом у женщин, влияния угроз психическому и психологическому здоровью

- просвещение субъектов по вопросам тренировочного процесса

Второй этап включает:

- диагностика психологического статуса женщин, занимающиеся групповым фитнесом и динамики его развития в условиях тренировки.

- развитие всех компонентов фитнес-деятельности, личности отдельных психических функций

Третий этап:

- коррекция психических функций, условий развития женщин, занимающиеся групповым фитнесом

- консультирование по вопросам создания условий, обеспечивающих реализацию групповых фитнес- тренировок женщин, разрабатываемого на основе психолого-педагогического прогноза развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Антропологический подход. Антропологическая мысль пронизывает историю человечества с древних времен, поэтому к сегодняшнему дню накопилось много разнообразных фактов, концепций, теорий образования и воспитания, которые не дают целостного понимания антропологического подхода. В настоящее время все более остро обнаруживается противоречие между поиском современной отечественной педагогикой антропологического фундамента и не разработанностью научного понимания антропологического подхода как методологического регулятива педагогической теории и современной практики. В связи с этим целью данного исследования является выявление сущностных характеристик антропологического подхода для определения его места в современном научно-педагогическом знании. В Толковом словаре русского языка С.И. Ожегова подход означает совокупность приемов, способов (в воздействии на что-, кого-нибудь, в изучении чего-нибудь) [6]. Э.Г. Юдин определяет подход как «принципиальную

методологическую ориентацию исследования, как точку зрения, с которой рассматривается объект изучения (способ определения объекта), как понятие или принцип, руководящий общей стратегией исследования» [10, с. 69]. Подход – это теоретически обоснованный практический путь реализации тех или иных принципов и комплекса основанных на них идей. Чтобы его описать, необходимо: – выделить систему идей и принципов, лежащих в его основе; – представить категориально-понятийный аппарат, образующий в рамках подхода особый контекст описания пространства воспитания; – показать определенную методическую или технологическую систему, характерную именно для этого подхода [3, с. 42]. Г.К. Селевко при построении технологий обучения определяет подход как методологическую ориентацию учителя или руководителя учреждения, побуждающую к использованию определенной характерной совокупности взаимосвязанных идей, понятий и способов педагогической деятельности [9, с. 69]. В данном случае подход включает три основных компонента:

– основные понятия, используемые в процессе изучения, управления и преобразования воспитательной практики, выступающие в качестве главного инструмента «мысле-деятельности»;

– принципы как исходные положения или главные правила осуществления педагогической деятельности, оказывающие существенное влияние на отбор содержания, форм и способов организации воспитательного процесса, на построение стиля общения и отношений с учащимися, родителями и коллегами, на выбор критериев оценки результатов воспитательной деятельности;

– методы и приемы построения образовательного процесса, которые в наибольшей степени соответствуют избираемой ориентации (Там же, с. 69 – 70)

Антропологический подход в педагогике – это система теоретических положений, ориентированных на человека как предмет познания, выполняющая гносеологическую, прогностическую и нормативно

праксиологическую функции в педагогическом знании.

Основываясь на уровнях антропологического подхода, мы выделяем две группы его принципов: методологические и практические. К методологическим принципам на концептуально-теоретическом уровне мы относим:

- принцип целостности человека как единства физического и психического, телесного и духовного, общественного и индивидуального;
- гуманитарности – обращенность к человеку, его способностям и интересам; всестороннему и гармоничному развитию.

К практическим принципам на процессуально-деятельностном уровне мы относим принципы:

- субъектности – ребенок с качествами активности, самостоятельности, способный к осуществлению предметно-практической деятельности, т.е. человек – «субъект деятельности»;
- диалогизма – субъект-субъектный характер взаимоотношений педагога и воспитанника, их ценностно-смысловое равенство;
- природосообразности – понимание взаимосвязи природных и социокультурных процессов; учет возрастных, индивидуальных особенностей детей, развитие их инициативы и самостоятельности;
- культуросообразности – ребенок как человек культуры, культурное ядро содержания образования должны составлять универсальные общечеловеческие, общенациональные ценности.

Системно-деятельностный подход. Становление системно-деятельностного подхода в науке базируется на исследованиях А.Г. Асмолова (нацеленность на результат как системообразующий фактор деятельности); П.К. Анохина и Н.А. Бернштейна (достижение результата при наличии обратной связи); Г.П. Щедровицкого (целевая предопределённость социальных явлений) и др. В современной науке мы встречаемся с неоднозначностью соотношений системно-деятельностного и компетентностного подходов. Интерпретируя данные понятия, мы

поддерживаем позицию А.Г. Асмолова. Компетентностный подход – это развитый в истории отечественной психолого-педагогической науки системно-деятельностный подход в образовании (по А.Г. Асмолову). Учёными определены два подхода к пониманию сущности системно-деятельностного подхода:

1) Системно-деятельностный подход является попыткой объединения подходов: системного и деятельностного. Понятие «системно-деятельностный подход» было введено в 1985 г. как объединение системного подхода (Б.Г. Ананьев, Б.Ф. Ломов и др.) и деятельностного подхода (Л.С. Выготский, Л.В.Занков, А.Р. Лурия, Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов и др.). Системно-деятельностный подход нашел свое отражение в исследованиях В.Д. Шадрикова (система, направленная на результат), Н.А. Бернштейна («образ потребного будущего», «модель потребного будущего»), П.К. Анохина («системообразующий результат», «функциональная система»), А.Н. Леонтьева («результат как мотив и ценность деятельности») и др. По мнению исследователей, системно-деятельностный подход определяется результативностью деятельности как целенаправленной системы.

2) Системно-деятельностный подход основан на особенностях выстраивания обратной связи. Обратная связь в рамках системно-деятельностного подхода определяется Н.А. Бернштейном как «коррекция», П.К. Анохиным - как «обратная ориентация», А.Г. Асмоловым - как аттестация, аккредитация, лицензирование, тестирование. Такое понимание позволяет представить компоненты не разорванными, а в целостном системно-деятельностном анализе, имеющем «генетически развивающий план» (например, при разработке программ необходимо учитывать индивидуальные особенности развития личности и присущие этим особенностям формы деятельности). Изучая теорию системно-деятельностного подхода, авторы определяют основополагающие понятия «субъект», «субъективность» и обобщают принципы. Основные принципы системно-деятельностного подхода: принцип субъектности, принцип учёта ведущих видов деятельности

и законов их смены, принцип учета сензитивных периодов развития, принцип со-трансформации, принцип определения зоны ближайшего развития, принцип амплификации (обогащения, усиления, углубления развития), принцип обязательной результативности каждого вида деятельности, принцип обязательной рефлексивности всякой деятельности и др.

В структуре системно-деятельностного подхода А.Г. Асмолов выделяет следующие компоненты: кадровый, экономический, мотивационно-ценностный, целевой и операционально-технологический. Системно-деятельностный подход, по мнению А.Г. Асмолова, не отрицает ЗУНовского подхода: «На операционально-технологическом уровне без ЗУНов ничего не получится. Вместе с тем, действует еще одна формула: компетенция – деятельность – компетентность. Компетенция как объективная характеристика реальности должна пройти через деятельность, чтобы стать компетентностью как характеристикой личности. Эта формула помогает нам понять, что такое компетентность. Это знание в действии. И компетентностный подход не противостоит деятельностному, а снимается им». Характеризуя системно-деятельностный подход, А.Г. Асмолов говорит о его нацеленности на развитие личности, на формирование гражданской идентичности, указывает на возможность формирования ценностных ориентиров, которые встраиваются в новое поколение стандартов российского образования.

Реализуя системно-деятельностный подход, мы ориентированы на осознанность выбора женщин занятий групповым фитнесом для оздоровления организма, с ощущением чувства успеха и уверенности в себе и собственном физическом благополучии. Однако, как показывает анализ, степень научной разработки данной проблемы и ее современное состояние могут быть, в общем и целом, квалифицированы как сложные и противоречивые. Это объясняется прежде всего значительным разнообразием существующих подходов к интерпретации сущности и смысла системно-деятельностного подхода.

Выводы по первой главе

Подводя итог анализу основных теоретических положений и степени изученности проблемы психолого-педагогического сопровождения занятий групповым фитнесом с женщинами, можно заключить следующее:

Как показано во многих исследованиях, состояние здоровья женщин зависит от многих факторов, среди которых важное место принадлежит образу жизни и систематическим занятиям физическими упражнениями как одной из важнейших его составляющих. Вместе с тем, по свидетельству ряда авторов (В.К. Бальсевич [15, 16], Н.В. Барышева [21, 22], М.Я. Виленский [45, 46], П.А. Виноградов [47, 48], Л.И. Лубышева, О.Н. Степанова, В.С. Якимович и др.), регулярно занимаются физическими упражнениями не более 10% граждан Российской Федерации, из них, в лучшем случае, десятая часть - женщины зрелого возраста (еще меньшую часть из них составляют те, кто имеет избыточную массу тела).

Столь критически низкий уровень вовлеченности женщин в активные формы физкультурно-оздоровительных занятий неизбежно влечет за собой ухудшение состояния здоровья, снижение уровня функциональной и физической подготовленности. В то же время доказано, что обеспечить физическое совершенство и здоровье женщин можно путем творческого использования арсенала средств и методов физической культуры, в максимальной степени соответствующих особенностям, потребностям и индивидуальным склонностям данного контингента. Среди таких средств и методов современные системы оздоровительной (фитнес) тренировки, в числе которых аэробная тренировка с использованием циклических упражнений (ходьба, бег, плавание, упражнения на кардио-тренажерах и т.п.) и различные направления фитнеса (аэробика, шейпинг, стретчинг, пилатес, и др.). Однако, валеологический потенциал современных систем кондиционной тренировки, а также особенности его реализации с женщинами, до сих пор оставались на периферии научных интересов отечественных и зарубежных ученых.

Для женщин необходимо формировать мотивации постоянных и

систематических занятий физическими упражнениями, занятий различными видами спорта, обязательно закаливания, восстановительных и психорегулирующих мероприятий. При этом интенсивность тренировочных нагрузок должна быть невысокой.

1. В здоровый образ жизни следует включать выполнение приемов восстановления умственной и физической работоспособности: аутогенной тренировки, водных процедур, сауны, массажа, самомассажа и тому подобное [15;16].

2. При организации занятий групповым фитнесом оздоровительной направленности с женщинами необходимо учитывать мотивацию прихода в спортивно-оздоровительный клуб, а также объективные признаки и субъективные ощущения состояния здоровья. Необходимость данного условия проведения занятий обуславливается принципом оздоровительной тренировки - «не навредить» и определением исходного уровня физического состояния женщин с целью планирования эффективности занятий.

3. Занятия физической культурой с женщинами, имеют существенные методические особенности, которые определяются анатомо-физиологическими данными их организма. Занятия с женщинами требуют постоянного контроля и внесения соответствующих коррективов в методику обучения и технику выполнения физических упражнений, в параметры объёма, интенсивности и продолжительности физических нагрузок в зависимости от их общего физического состояния.

Все перечисленное позволяет сделать вывод о том, что вопросы системного представления технологии психолого-педагогического сопровождения занятий групповым фитнесом с женщинами не получили своего обстоятельного научно-практического анализа.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ГРУППОВЫМ ФИТНЕСОМ У ЖЕНЩИН

2.1. Организация и методы исследования

Исследование проводилось на базе фитнес клуба «Планета-Фитнес». Сроки проведения март 2022 г – октябрь 2022 г. В эксперименте принимали участие женщины в возрасте 25-45 лет занимающиеся фитнесом, в количестве тринадцати человек.

Исследование проводилось в три этапа.

На первом констатирующем этапе был проведён эксперимент с целью изучения актуального психофизиологического состояния женщин, занимающихся в фитнес клубе групповым фитнесом, изучался запрос на индивидуализацию их в тьюторском сопровождении и разрабатывалась индивидуальная программа.

На втором формирующем этапе проводилось внедрение экспериментальной технологии психолого-педагогического сопровождения женщин, занимающихся фитнесом.

На третьем оценочном этапе осуществлялся статистический анализ эффективности экспериментальной технологии, и разрабатывались рекомендации по ее применению.

Диагностика с целью установления спектра личностно значимых проблем женщин с избыточной массой тела нами было проведено интервьюирование 16 женщин, занимающихся в фитнес клубе.

2.2. Анализ результатов констатирующего этапа исследования

Результаты интервьюирования позволили определить целевые установки данного контингента к занятиям фитнесом (таблица 4).

Таблица 4 – Целевые установки женщин, занимающихся фитнесом

№	Целевые установки	Количество Опрошенных (n=16)	
		Чел.	%
1	Снижение массы тела (в среднем на 8-10 кг)	16	100
2	Оптимизация состава и совершенствование пропорций тела (снижение общей доли жира, уменьшение жировой прослойки в области бедер, ягодиц, живота, задней поверхности плеча) жировой прослойки в области бедер, ягодиц, живота, задней поверхности плеча)	16	100
3	Формирование и укрепление мышечного корсета	15	82,53
4	Улучшение настроения, смена обстановки, «отключение» от накопившихся проблем	14	71,43
5	Улучшение общего самочувствия	13	66,67
6	Повышение уровня «культуры движений», коррекция осанки	9	53,97
7	Оптимизация двигательного режима	10	42,86
8	Повышение уровня здоровья (оздоровление организма в целом)	8	34,92
9	Коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья	7	30,16
10	Повышение уровня развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, координации)	5	26,98
11	Получение новых валеологических знаний	5	23,81
12	Приобщение к здоровому, физически активному образу жизни (стремление «начать новую жизнь»)	6	11,11

Анализ таблицы показал, что доминантным мотивом опрошенных женщин к занятиям фитнесом является стремление снизить массу тела, приобрести красивое телосложение и осанку. Достаточно значимы для данного контингента мотивы улучшения настроения, самочувствия,

повышения уровня здоровья и двигательной активности. У 23,81% респондентов процесс формирования потребности в занятиях фитнесом организуется через овладение ими системой валеологических знаний, а у 11,11% - через приобщение к новому (здоровому, физически активному) образу жизни.

Все перечисленное позволяет нам сделать вывод о том, что первичным источником к формированию побудительной мотивации женщин к занятиям фитнесом являются субъективные переживания ими своих физических недостатков, а движущей силой - желание их устранить.

Как известно, личностно-ориентированный характер системы физкультурно-оздоровительных занятий реализуется через индивидуализацию содержания, форм, средств и методов достижения физического здоровья, которая, в свою очередь, требует их максимального соответствия запросам, потребностям и индивидуальным склонностям занимающихся [22, 23].

Чтобы определиться в выборе содержания, форм и средств физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами, занимающимися в фитнес клубе с целью снижения массы тела и коррекции фигуры, мы использовали метод педагогических наблюдений. Их результаты позволили нам установить предпочитаемые данным контингентом:

- количество тренировок в неделю и их длительность;
- типы выполняемых упражнений (аэробные и силовые, на тренажерах и без, базовые и изолирующие и т.п.), их последовательность и соотношение;
- объем и интенсивность нагрузки (количество подходов, повторений, величина отягощения, ЧСС и т.п.).

По результатам педагогических наблюдений удалось установить, что:

- для коррекции фигуры и снижения массы тела женщины занимаются в зале в среднем 3 раза в неделю;
- длительность одной тренировки в среднем составляет один астрономический час и более;
- женщины отдают предпочтения аэробной нагрузке большого объема

и невысокой интенсивности, занимаясь в среднем 30-40 минут, поддерживая ЧСС на уровне 60-70% от максимальной;

- на силовых тренировках с мини оборудованием (бодибар, гантели) женщины занимаются также 2-3 раза в неделю. Упражнения нацелены на проработку отдельных мышечных групп - так называемых «проблемных зон» (пресс, ягодицы, трицепс).

Из полученных данных видно, что интенсивность тренирующих воздействий невысока как в аэробной части занятия; так и в силовой, что позволяет усомниться в эффективности традиционной методики физкультурно-оздоровительных занятий и создает предпосылки для разработки методики тренирующего характера (с увеличением интенсивности аэробной и силовой нагрузки), позволяющей более эффективно решать лично-значимые проблемы контингента занимающихся.

Для оценки реакции испытуемых на предлагаемые им традиционные методы занятий и тренировочных нагрузок, было проведено анкетирование, которое позволило установить, как женщины зрелого возраста оценивают уровень своего самочувствия, насколько они удовлетворены параметрами своего телосложения и здоровья, организацией, результативной сторонами занятий в фитнес-клубе, каков уровень их психологического комфорта. Результаты опроса представлены в таблице (таблица 5), опрошенные оценили свои:

- параметры телосложения ($2,43 \pm 0,79$ балла) и результаты занятий в фитнес клубе, нацеленные на их совершенствование, как неудовлетворительные ($2,38 \pm 1,13$ балла);

- самочувствие ($3,81 \pm 0,57$ балла) и состояние здоровья как удовлетворительное, близкое к хорошему ($3,80 \pm 0,97$ балла).

Качество организации и проведения занятий опрошенные оценили оценкой «хорошо» ($4,17 \pm 1,77$ балла), равно как и уровень своего психологического комфорта во время пребывания в фитнес-центре ($4,25 \pm 0,41$ балла).

Таблица 5 – Реакция испытуемых на тренировочных занятиях

№	Показатели	Среднее значение (X)	Среднее квадратическое отклонение (σ)	Максимальное значение (max)	Минимальное значение (x)	Коеф-нт вариации, %
1	Самочувствие, баллы	3,81	0,57	5	2	14,96
2	Удовлетворенность личными параметрами телосложения, баллы	2,43	0,79	4	2	32,51
3	Удовлетворенность состоянием своего здоровья, баллы	3,8	0,97	5	2	25,53
4	Удовлетворенность организацией и процессуальной стороной занятий, баллы	4,17	1,77	5	3	42,45
5	Удовлетворенность достигнутыми результатами занятий, баллы	2,38	1,13	5	3	47,48
6	Уровень психологического комфорта испытуемых, баллы	4,25	0,41	5	3	9,65

Самочувствие занимающихся оценивалось в соответствии со следующей шкалой:

5 баллов - отличное (супер),

4 - хорошее,

3 - удовлетворительное,

2 - неудовлетворительное,

1 - очень плохое.

Степень удовлетворенности параметрами телосложения, состоянием здоровья, а также организацией, достигнутыми результатами и процессуальной стороной занятий определялась методом анкетирования. Испытуемым предлагалось оценить перечисленные характеристики по пятибалльной шкале, согласно которой 5 баллов соответствовали оценке «абсолютно устраивает», 4 балла - устраивает, 3 - трудно сказать, 2 - не устраивает, 1 - абсолютно не устраивает.

Уровень психологического комфорта занимающихся оценивался по результатам ответа на вопрос «Нравится ли вам заниматься в нашем фитнес клубе?» в соответствии со следующей шкалой: 5 баллов - очень нравится, 4 - нравится, 3 - трудно сказать, 2 - не нравится, 1 - совсем не нравится.

Исходные показатели уровня физического развития, функционального состояния и здоровья 16-ти женщин 25-45 лет с избыточной массой тела представлены в таблице (таблица 6). Судя по данным таблицы, у женщин все оцениваемые показатели физического развития были значительно хуже своих нормативных значений.

Так, индекс Кетле $453,17 \pm 30,03$ г/см значительно превысил норму 325-375 г/см на 20,80-39,44%, что говорит об избыточном весе обследуемых. Грудно-ростовой индекс Ливи превысил норму на 6,93%, что связано с излишней массой тела и наличием жировых отложений в области груди. Показатели жизненной емкости легких, равные $3102,00 \pm 137,50$ мл, относительно их должных величин (3600 мл) существенно (на 13,83%) снижены, что свидетельствует о низком уровне физической кондиции испытуемых.

Таблица 6 – Показатели, характеризующие уровень физического развития, функционального состояния и здоровья испытуемых

№	Показатели	Среднее значение (X)	Среднее квадратическое отклонение (σ)	Максимальное значение (max)	Минимальное значение (x)	Коэф-нт вариации, %
1	Возраст, лет	39,4	4,6	45,0	35	11,6
2	Рост, см	166,7	2,7	169,3	162,1	1,6
3	Масса тела, кг	75,5	4,9	82,2	70,4	6,5
4	Весо-ростовой индекс Кетле, г/см	453,2	30,0	491,0	418,3	6,6
5	Грудо-ростовой индекс Ливи, %	58,8	2,4	61,3	55,47	4,1
6	Жизненная емкость легких, мл	3102,0	137,5	3350,0	2750	4,4
7	Жизненный индекс, мл/кг	41,8	3,8	46,6	37,3	9,2
8	ЧСС в покое, уд/мин	85,2	5,2	93,2	77	6,1
9	Систолическое артериальное давление (max), мм рт. ст.	144,7	8,5	162,5	118	5,9
10	Диастолическое артериальное давление (min), мм рт. ст.	88,0	6,6	100,5	83	7,5
11	Проба Штанге, сек	35,8	5,2	45,1	27	14,5
12	Время восстановления ЧСС после 20 приседаний, сек	134,2	15,8	114,3	169	11,8
13	РWC-170, кгм/мин	10,9	2,0	12,0	8,75	18,3
14	Уровень здоровья 1, баллы (по методике Г.Л. Апанасенко [225])	0,1	0,0	0,1	0,06	33,3

Зафиксированные в исследовании показатели жизненного индекса $41,75 \pm 3,82$ мл/кг значительно (на 24,09-30,42%) отступают от нормы 55-60 мл/кг. Это связано, опять-таки, с низким уровнем физического состояния и избыточной массой тела испытуемых.

Результаты оценки показателей функционального состояния женщин 35-55 лет с избыточной массой тела показали следующее.

По показателям ЧСС (уд/мин) в состоянии покоя женщины имели удовлетворительный уровень функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Однако в диапазоне нормальных значений ЧСС (от 60 до 90 уд/мин) показатели частоты сердечных сокращений испытуемых были более близки к неудовлетворительному уровню, нежели к хорошему.

Показатели систолического артериального давления составили в среднем $144,74 \pm 8,48$ мм.рт.ст. и несколько превысили нормативные для данного контингента значения (140 мм.рт.ст.), что свидетельствует о наличии у обследуемых женщин признаков гипертонии I степени (пограничная гипертония: АД СИСТ = 140-149 мм.рт.ст.). Диастолическое артериальное давление испытуемых $87,96 \pm 6,57$ мм.рт.ст. находилось в пределах нормы (90 мм.рт.ст.).

В пробе с задержкой дыхания (пробе Штанге), показатели $35,79 \pm 5,20$ сек существенно (на 20,46-34,93%) не дотягивали до нормы 45-55 секунд.

Проба с приседаниями ($134,16 \pm 15,77$ сек) показала близкую к неудовлетворительной (150 сек) реакцию сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Показатель общей работоспособности, оцениваемый по тесту PWC-170, находился на уровне $10,85 \pm 1,98$ кгм/мин/кг, при норме 12 кгм/мин/кг. Показатель комплексной оценки уровня физического здоровья строился на данных физического развития и функционального состояния испытуемых женщин. Он оценивался в баллах и показал низкий функциональный уровень здоровья испытуемых $0,09 \pm 0,03$ балла.

Подводя итог вышеизложенному, можно сделать вывод о том, что низкий исходный уровень физического развития, функционального состояния и здоровья женщин 25-45 лет, имеющих излишнюю массу тела. Это связано с малоподвижным образом жизни, высокой психической напряженностью труда, неправильным питанием, избыточной массой тела и возрастными изменениями в организме.

Показатели телосложения женщин. Для исследования состава и пропорций тела измерялись обхватные размеры тела, толщина кожно-жировых складок, определялась средняя толщина жировой клетчатки, а также масса мышечного и жирового компонентов тела испытуемых. Результаты измерений приведены в таблице (таблице 7). По данным таблицы можно судить о явном нарушении пропорциональности в телосложении женщин. Это подтверждается излишне высокими значениями обхватных размеров груди ($97,93 \pm 5,56$ см), талии ($77,97 \pm 5,12$ см) и ягодиц ($100,66 \pm 5,86$ см). Несмотря на то, что объективных оценочных нормативов в измерениях обхватов данных частей тела не существует, «эталонными» значениями обхватов, к которым стремится каждая женщина, принято считать: обхват груди - 90 см, талии 60 см, ягодиц 90 см [9].

В процессе жизни человека непрерывно изменяется морфологическая структура тела. С возрастом, как правило, обхватные размеры имеют выраженную тенденцию к увеличению. Это связано с увеличением общей и жировой массы тела, снижением тонуса мышц живота, спины и конечностей и, как следствие, со снижением удельного веса мышц. Результаты проведенного обследования также говорят о том, что у испытуемых наблюдается асимметрия в окружности правого и левого бедра в среднем на 0,64 см, голени на 0,45 см, а также асимметрия в окружностях верхних конечностей плеча на 0,30 см и предплечья на 0,04 см. Однако эта разница статистически не достоверна. Правые верхняя и нижняя конечности по объему больше левой. Асимметрия имеет выраженные индивидуальные различия. У отдельных лиц эти различия выражены ярко, у других они практически отсутствуют. Относительная масса жирового компонента испытуемых женщин 35-55 лет составляет $36,48 \pm 2,68\%$ и существенно (на 11,48-18,48% или на 9-10

Таблица 7 – Результаты измерений показателей телосложения женщин

№	Показатели	Среднее значение (X)	Среднее квадратическое отклонение (σ)	Максимальное значение (max)	Минимальное значение (x)	Коэф-нт вариации, %
Обхватные размеры тела, см						
1	Обхват талии	78,0	5,1	85,0	74,5	6,6
2	Обхват таза	100,7	5,9	108,5	95,0	5,8
3	Обхват бедер	98,4	5,6	106,0	93,5	5,7
4	Обхват правого бедра	57,3	4,0	61,5	54,5	7,0
5	Обхват левого бедра	56,7	3,5	61,0	53,5	6,1
6	Обхват правой голени	35,4	2,6	37,0	33,0	7,2
7	Обхват левой голени	35,0	2,7	36,5	32,0	7,7
8	Обхват шеи	33,3	3,0	34,0	31,5	8,9
9	Обхват груди	97,9	5,4	106,5	93,0	5,5
10	Обхват правого плеча	28,0	2,2	29,5	26,5	7,8

11	Обхват левого плеча	27,7	2,0	29, 5	26,0	7,3
12	Обхват правого предплечья	23,0	1,5	24, 0	21,0	6,7
13	Обхват левого предплечья	23,0	1,4	24,5	21,0	6,0

Продолжение таблицы 7

Толщина кожно-жировых складок, мм						
1	Под лопаткой	19,5	3,6	22,0	16,0	18,6
2	На груди	21,2	4,1	26,0	19,0	19,5
3	На животе	33,7	3,3	40,0	26,0	9,8
4	На плече спереди	14,5	2,6	17,0	12,0	18,1
5	На плече сзади	20,4	3,0	24,0	18,0	14,7
6	На предплечье	18,6	2,2	21,0	17,0	11,6
7	На бедре спереди	29,3	2,6	33,0	26,0	9,0
8	На голени	20,3	2,6	23,0	18,0	12,9
Показатели, характеризующие состав тела испытуемых						
1	Абсолютная масса жирового компонента, кг	27,6	2,6	31,5	26,3	9,6
2	Площадь поверхности тела, кв.м	1,9	0,2	1,9	1,8	10,1
3	Средняя толщина жировой клетчатки, мм	11,2	1,7	13,4	10,6	15,4
4	Относительная масса жирового компонента, %	36,5	2,7	41,6	29,5	7,4
5	Абсолютная величина мышечной массы, кг	23,4	2,9	26,7	20,2	12,2

6	Относительная величина мышечной массы, %	31,0	2,5	37,9	24,3	8,1
---	---	------	-----	------	------	-----

кг) превышает норму, равную 18-25%.

Как видно из таблицы, наибольшее скопление жировой ткани локализуется на крупных участках тела женщин: на груди ($21,21 \pm 4,14$ мм), животе ($33,67 \pm 3,31$ мм), на бедре спереди ($29,25 \pm 2,63$ мм), а так же на плече сзади ($20,36 \pm 2,99$ мм). Эти данные согласуются с результатами измерения обхватных размеров частей тела. По совокупности результатов, полученных посредством применения методов калиперометрии и антропометрии, можно судить об избыточном отложении подкожного жира в области талии, груди, ягодиц и бедер. Полученные данные подтверждаются и результатами опроса испытуемых женщин, которые назвали данные участки тела своими наиболее «проблемными» местами и изъявили желание избавиться от жировых отложений именно в этих зонах.

Величина относительной мышечной массы испытуемых составила в среднем $30,99 \pm 2,52\%$ от массы всего тела; в норме этот показатель у женщин составляет 35%. Дефицит мышечной массы тела обследованных женщин (4,01%) обусловлен низким уровнем их двигательной активности и возрастными факторами, поскольку известно, что с годами происходит постепенная потеря мышечной массы.

Значение мышечного компонента в теле у женщин сложно переоценить. В меру развитая мускулатура у женщин улучшает их формы, пропорции тела, делая его более «крепким» и «подтянутым». Развитая мускулатура ускоряет обмен веществ (метаболизм) в организме женщин, тем самым способствуя снижению массовой доли жировой ткани, образует «мышечный корсет», защищающий позвоночник от заболеваний и травм, улучшает физическое развитие, физическую и функциональную подготовленность, уровень здоровья женщины в целом.

2.3. Разработка модели по психолого-педагогическому сопровождению занятий групповым фитнесом у женщин

При проведении опытно-экспериментальной работы по реализации экспериментальной технологии психолого-педагогического сопровождения была составлена технологическая карта, которая отражает основные этапы работы, формы, содержание деятельности и предполагаемый результат. Технологическая карта представлена в таблице (таблица 8).

В ходе эксперимента, согласно технологической карте, составлялась индивидуальная программа занимающихся, которая базируется на результатах диагностики мотивации, предпочтений в выборе средств физкультурно-оздоровительных занятий, уровня здоровья, функционального состояния, физической подготовленности, показателей телосложения женщин, а также многолетних педагогических наблюдений и обобщения опыта работы с женщинами, нами были сформулированы требования к занятиям фитнесом с данным контингентом. Было установлено, что эти занятия должны обеспечивать:

- совершенствование пропорций телосложения (снижение массы тела, уменьшение охватных размеров частей тела, нормализацию состава тела);
- восстановление утраченного, вследствие малоподвижного образа жизни и возрастных изменений, уровня функционирования основных, жизненно-важных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной);
- достижение нормативных показателей развития основных физических качеств занимающихся (выносливости, силы, гибкости, ловкости);
- профилактику заболеваний, вызванных возрастными изменениями в организме;
- улучшение настроения и самочувствия; учет основных интересов, потребностей и индивидуальных склонностей в выборе средств и планируемых результатов занятий групповым фитнесом.

Таблица 8 – Технологическая карта психолого-педагогического сопровождения женщин, занимающихся фитнесом

№	Этапы работы	Форма работы	Содержание деятельности		Результат
			Психолог-педагог (Тренер)	Тьюторант	
1	Диагностический	Сбор информации о занимающихся	Подготовка материалов для диагностического исследования	Участие в диагностике	Выявление мотивации к занятиям и оценка психофизиологического состояния
2	Проектировочный	Проектирование индивидуальной программы	Подбор средств Сопровождения с учетом психофизиологической типологии занимающихся	Подготовка к реализации индивидуальной программы	Индивидуальная программа занимающихся
3	Реализационный	Тьюторские консультации, рекомендации	Психолого-педагогического сопровождение занятий групповым фитнесом образа жизни занимающихся	Готовность к взаимодействию	Реализация индивидуальной программы
4	Аналитический	Оценка эффективности разработанной программы	Анализ работы	Рефлексия позитивного опыта и затруднений во время реализации занятий	Мотивация к дальнейшему развитию интереса к занятиям фитнесом и здоровым образом жизни
5	Результативный	Рекомендации для занимающихся фитнесом по дальнейшему совершенствованию	Тьютор дистанцируется, но должен мобильно реагировать на возникающие проблемы	Самостоятельно но проявлять активность в оздоровительной деятельности	Заниматься фитнесом и вести ЗОЖ

Занятие фитнесом начинается с подготовительной части – разминки, в которую включены аэробные упражнения низкой интенсивности (60-65% от максимальной ЧСС), выполняемые в течение 5 минут, и 5-минутный комплекс упражнений на растягивание мышц с целью подготовки организма к более интенсивной работе. Продолжительность подготовительной части занятия составляет 10 минут.

Основная часть занятия состоит из пяти блоков разной продолжительности по времени, интенсивности и типу упражнений в соответствии с поставленными задачами (каждый блок решает свою задачу и дополняет другие).

Первым идет блок развития силовых способностей организма, силовой выносливости. Развитию этих качеств необходимо посвятить начало занятия, когда занимающиеся женщины еще полны сил, и запасы гликогена в мышцах достаточны для выполнения силовых упражнений.

Этот блок включает упражнения глобального характера, в которых участвуют большие мышечные массивы, два и более сустава. Упражнения выполняются, с весом собственного тела, с небольшим отягощением. Подбор упражнений данного типа обусловлен тем, что комплексные упражнения хорошо формируют пропорции тела, улучшают тонус мышц, способствуют снижению процента жира. Улучшая нервно-мышечную связь, вовлекая большое количество мышц в работу, они способствуют развитию силы, силовой выносливости, воздействуют на функциональные системы организма (сердечно-сосудистую и дыхательную системы), «сжигают» большое количество калорий и ускоряют метаболизм [42,52].

Комплекс силовых упражнений глобального характера включает 5 упражнений, задействующих все мышечные группы. На начальном этапе тренировок каждое упражнение выполняется по 1-2 подхода. Отдых между подходами составляет 1 минуту; во время тренировок низкой интенсивности отдых между сетами должен быть равен 1-2 минутам. Если целью стоит увеличение силовой выносливости, время отдыха должно быть сокращено до 30-60 секунд [42].

Все комплексы, состоящие из пяти многосуставных упражнений, выполняются в трех подходах по 15 повторений с 1 минутой интервала отдыха.

Исключается задержка дыхания, статическое напряжение мышц. С целью наиболее эффективного воздействия на сердечно-сосудистую систему

упражнения для верхней и нижней частей тела чередуются.

Отдых между тренировками составляет 1 день. Чем интенсивнее нагрузка, тем больше времени необходимо на восстановление между тренировками. В большинстве случаев достаточно 48-часового отдыха, то есть через день можно снова разрабатывать тренируемую мышцу или группу мышц [42,52].

Второй блок включает аэробную часть занятия; его длительность составляет 30 минут.

Большинство людей должны выполнять аэробные упражнения, как минимум, 3 раза в неделю. Если цель состоит в формировании гармоничного телосложения, необходимо тратить на комплекс аэробных упражнений около 20-30 минут. Более длительные занятия аэробными упражнениями приводят к уменьшению мышечной массы [42], что ухудшает тонус, пропорции тела, замедляет метаболизм.

Аэробная часть занятия следует за силовой частью, так как эта работа утомляет мышцы и снижает интенсивность тренировки с отягощениями. Несмотря на то, что аэробная тренировка сжигает большое число калорий, она лишает организм гликогена, который является основным источником энергии для физической деятельности [37].

Задачами этого блока являются снижение массы тела, процента жира, тренировка сердечно-сосудистой, дыхательной систем. Как известно, длительные аэробные нагрузки низкой 60-70% интенсивности в процентном соотношении энергообеспечения в большей степени вовлекают в работу жиры, чем высокоинтенсивные [27].

Однако развитие общей выносливости и тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма происходят при аэробной нагрузке, близкой к анаэробной (80-85% от максимальной ЧСС). Во время такой тренировки большая часть энергии расходуется за счет мышечного гликогена, гликогена печени, а не жиров, как при низкоинтенсивной нагрузке.

При более интенсивной аэробной нагрузке, с тренировкой функциональных систем организма (прежде всего, сердечно-сосудистой и дыхательной) увеличиваются показатели потребления кислорода организмом в состоянии покоя [216, 230]. Увеличение потребления кислорода в покое и вовремя выполнения физических упражнений способствует большему окислению жиров, то есть интенсивные аэробные упражнения влияют на основной обмен, ускоряя его, а это основное правило для решения задач по снижению массы тела.

По мнению многих авторов [42, 52], именно сочетание силовой и аэробной тренировок приводит к снижению процента жира. Более того, аэробная тренировка дополняет силовую, так как чем лучше работают сердце, легкие, система кровообращения, тем интенсивнее возможна тренировка в тренажерном зале, и тем лучших результатов можно добиться в силовых упражнениях [37].

На основании вышеизложенного блок аэробной тренировки занимает 30 минут занятия, следует за силовым блоком, его интенсивность составляет 80% от максимальной ЧСС.

Третья часть занятия фитнесом – блок упражнений, направленных на улучшение периферического кровообращения с целью нормализации артериального давления и профилактики варикозной болезни. Он логично следует за аэробной частью занятия, содержит в себе несложные общеразвивающие и дыхательные упражнения.

Продолжительность его невелика (5 минут), однако он включает специальные упражнения, а в сочетании с другими частями занятия, (силовой, аэробной, упражнениями для мышц пресса и растягиванием мышц) является необходимым звеном в профилактике заболеваний сосудов, характерных для женщин 25-45 лет с избыточной массой тела (повышенное артериальное давление, варикозное расширение вен).

Задачами упражнений данной части занятия являются: улучшение периферического кровообращения за счет венозного и лимфатического

оттока, активизация сердечно-сосудистой деятельности за счет вспомогательных факторов кровообращения (мышечной системы, дыхательной системы), уменьшение дистрофического изменения в нижних конечностях, повышение общей работоспособности.

В третий блок нами были включены дыхательные упражнения, специальные упражнения с большим объемом движений в тазобедренных, голеностопных суставах, упражнения для мышц голени и бедра, которые показаны при варикозном расширении вен [15, 16].

Исходя из того, что упражнения выполняются лежа, сидя, стоя, в ходьбе, нами были составлены четыре комплекса упражнений, которые чередуются между собой в занятиях и дополняют друг друга.

Первый комплекс (выполняется лежа) состоит из упражнений на сгибание, отведение, разведение и сведение ног, сгибание и разгибание стопы.

Второй комплекс упражнений (стоя) включает сгибание голени, стопы.

Третий комплекс упражнений выполняется в положении стоя и предусматривает подъемы бедра, отведение бедра в сторону и назад, подъем на носки.

Четвертый комплекс упражнений - упражнения в ходьбе. В число упражнений - в ходьбе входит: ходьба с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад, выпадами, подъемами на носки.

Каждое упражнение выполняется по одному подходу, один подход предусматривает 20 повторений упражнения, между подходами выполняются упражнения на диафрагмальное дыхание.

Женщинам 35-45 лет с избыточной массой тела показаны упражнения для мышц брюшного пресса, которые включены в следующую (четвертую) часть занятия и являются его логическим продолжением.

По мнению С.Н. Попова [19], наибольший лечебный эффект физических упражнений при повышенном артериальном давлении, отмечается в первой, неврогенной стадии заболевания, когда в клинической картине преобладают

явления функциональных нервных расстройств, а повышение артериального давления преходяще.

В данной стадии заболевания рекомендуются занятия физическими упражнениями в широком смысле этого слова, так как они направлены на профилактику перехода болезни в следующую стадию. Здесь возможны различные формы занятий: гимнастика, плавание, бег, лыжи, общеразвивающие упражнения, а также упражнения, развивающие общую и силовую выносливость, упражнения на растягивание мышц, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.

При регулярных занятиях физическими упражнениями происходит снижение артериального давления, уменьшение частоты сердечных сокращений, увеличивается производительность сердца, раскрывается огромное количество резервных капилляров [16].

В этом блоке занятия применяются различные исходные положения, амплитуда движений максимальная, темп средний, упражнения выполняются с небольшими отягощениями и без них в течение 25-30 минут.

Тренировки на выносливость проводятся с интенсивностью 65-85% от порогового пульса в течение 20-30 минут с частотой 3-5 раз в неделю [15].

Четвертый блок упражнений – это упражнения, укрепляющие мышечный корсет – упражнения для мышц-стабилизаторов позвоночника, мышц брюшного пресса и спины. Эта часть занятия является дополнением и продолжением предыдущей части, поскольку упражнения в основном выполняются лежа, активизируют дыхание, способствуют оттоку венозной крови.

Основная задача этой части занятия фитнесом - формирование мышечного корсета, который необходим при заболеваниях позвоночника, в частности при остеохондрозе, нарушениях осанки [25, 29].

Заключительный цикл содержит наиболее сложные упражнения для мышц, стабилизирующих позвоночник - упражнения на «нестабильных

поверхностях» (фитнес-болл, «босу» в виси): сгибания туловища на «босу», подъемы ног в виси, разгибания позвоночника на мяче.

Упражнения выполняются по два подхода, в каждом подходе производится 20 повторений упражнения, интервалы отдыха длятся одну минуту. Продолжительность этого блока 10 минут.

Пятый блок, дополняющий предыдущие части занятия, используемый для профилактики и при заболеваниях позвоночника, улучшающий периферическое кровообращение, подвижность в суставах и позвоночнике, восстанавливающий мышцы после нагрузок – это блок упражнений на растягивание мышц спины, улучшающий подвижность позвоночника и суставов. Он длится 10 минут.

По данным Н.И. Сулима, дозированное растягивание различных отделов позвоночника после значительных физических нагрузок снимает нервно-мышечное напряжение, улучшает сегментарную иннервацию и предохраняет межпозвонковые диски и суставы от микротравм.

Растягивание мышц – эффективный способ развития мышечной силы.

Экспериментально доказано, что чем значительнее предварительное растяжение мышцы, тем больше ее сила [52]. Растягивание способствует снятию мышечных болей, обусловленных тоническим спазмом, создающим очаги ишемии в мышечной ткани. DeVries экспериментально доказал, что возникновение и нарастание мышечной боли после физической нагрузки можно предотвратить, используя статическое растяжение [49].

Растягивание мышц обладает как срочным, так и кумулятивным эффектом повышения работоспособности занимающихся, являясь профилактикой заболеваний и травм [46].

Коррекция функционального компонента сколиоза на этапе его формирования за счет избирательного растягивания тонически напряженных мышц и стимуляции ослабленных мышц способна нормализовать функцию позвоночного столба [20, 46].

Скелетные мышцы при сокращении и растяжении осуществляют насосную функцию, перекачивая кровь из артерии в вены [9].

Следующий, более «продвинутой» комплекс – это упражнения на растягивание мышц с дополнительным оборудованием, предметами (фитболом,

скакалками). Приспособления дают возможность выполнять упражнения с максимальной амплитудой движений в суставах, требуют контроля тела, техники выполнения.

В заключительном цикле тренирующего этапа используются упражнения с партнером, роль которого может выполнять и инструктор. Особенность этих упражнений в том, что помощь партнера (инструктора) позволяет повысить эффективность упражнения, полностью расслабиться занимающемуся, что позволит повысить эффективность растяжки.

Комплексы включают 6 упражнений на мышцы поясницы, грудного отдела позвоночника, шеи, конечностей. Объем движений не превышает анатомической амплитуды в суставах, болезненные, неприятные ощущения исключаются. Каждое упражнение выполняется в течение 1 минуты в сочетании с глубоким дыханием. Продолжительность этого блока занятия фитнесом – 10 минут.

Заключительная часть занятия - «заминка», включающая упражнения на расслабление, ходьбу в медленном темпе, дыхательные упражнения. продолжительность - 5 минут.

Общая продолжительность занятия составляет 1 час. Такой объем занятий для женщин адекватен, поскольку рекомендуется заниматься физическими упражнениями не реже трех раз в неделю.

Длительность одного занятия не должна превышать 1,5 часа [27].

Примеры групповых тренировок.

Первая тренировка:

1. Становая тяга в стиле «сумо»
2. Присед широкой постановкой ног (присед-плие)
3. Сведение ног в тренажере + статическое сжатие фитбола (гимнастического мяча) на протяжении 30-60сек.
4. Тяга вертикального блока обратным хватом к груди
5. Тяга вертикального блока широким хватом за голову
6. Выпады назад в диагональ
7. Отведение ног в тренажере + отведение ног с фитнес-резинкой

8. Гиперэкстензия
9. Планка статическая (1-1,5мин.)
10. Скручивания на полу

В рамках второй тренировки также присутствуют упражнения на зону ягодиц. Особенностью второй тренировки является проработка большой ягодичной, тогда как первая тренировка задействует среднюю ягодичную и грушевидную мышцы. Первым упражнением цикла является базовое упражнение на мышцы груди - отжимания. Более подготовленные девушки выполняли его в классическом варианте, менее подготовленные – с колен. Далее следовала разводка гантелей лежа, растягивающая грудной отдел и изолированно прорабатывающая грудные мышцы. Далее следует жим ногами и разгибания ног в тренажере. Это комбинация базового и изолирующего упражнений, включающих переднюю часть бедра. Затем девушки вновь возвращаются к тренировке верхней части тела. Они выполняют жим вверх (плечи) и сгибания гантелей (бицепс). Далее следует комбинация на заднюю поверхность бедра, и начинается она со сгибаний ног в тренажере. Причиной включения изолирующего упражнения перед базовым является необходимость в усталости мышц задней поверхности бедра. После этого упражнения девушки приступают к выполнению мертвой тяги, которая по характеру своего движения задействует мышцы задней поверхности бедра и ягодиц. И задействует оно бицепс бедра растягивающим методом при движении вниз. Мертвая тяга выполнялась сначала со свободным весом, а затем с резиной. Комбинация сгибаний ног и мертвой тяги позволяет сначала утомить заднюю поверхность бедра, после чего под воздействием веса растянуть. Это повышает энергозатратность, а также более детально прорабатывает данную зону. Завершается цикл двумя упражнениями на трицепс, эта зона также не маловажна для девушек. Для этого включены французский жим гантелей лежа и разгибания рук в блоке с канатом. В качестве дополнительной нагрузки иногда были добавлены разгибания на трицепс с эспандером. Таким образом, вторая тренировка акцентирована на проработку мышц передней и задней поверхности бедер, а также мышц груди, плеч и рук (бицепс и трицепс).

Вторая тренировка:

1. Отжимания
2. Разведение гантелей лежа
3. Жим платформы ногами
4. Разгибания ног в тренажере
5. Жим гантелей вверх
6. Сгибания рук с гантелями хватом «молот»
7. Сгибания ног в тренажере
8. Мертвая тяга (Румынская тяга) с гантелями + с фитнес- резинкой
9. Французский жим лежа с гантелями
10. Разгибания рук в блоке с канатом (возможна замена на эспандер)

Третья тренировка построена по принципу суперсетов и акцентирована на те же мышечные группы, что и первая тренировка (внутренняя и внешняя поверхности бедер, мышцы спины и пресса).

Тренировка начинается с проработки внутренней поверхности бедра. Для этого включены присед широкой постановкой ног, сведение ног и сжатие фитбола (базовое упражнение, два изолирующих упражнения: динамическое и статическое). Далее прорабатываются мышцы спины с помощью тяги штанги в наклоне и гиперэкстензии. Тяга в наклоне включает в работу большую часть мышц спины, а также посредством положения в наклоне включает в работу поясницу в статической нагрузке. Следовательно, вторым упражнением в данном суперсете является гиперэкстензия, что дает динамическую работу разгибателям позвоночника. Далее девушки вновь приступают к тренировке нижней части тела. В рамках третьей тренировки включена изолирующая нагрузка на ягодицы посредством применения фитнес-резинки. Ягодичный мостик выполняется с резинкой, расположенной чуть ниже колен. Ее давление заставляет включаться в работу мышцы, отвечающие за отведение бедра в сторону. Этими мышцами являются средняя ягодичная и грушевидная, составляющие внешнюю часть бедра и визуально поднимающие ягодицы вверх. Далее девушки возвращаются к тренировке спины и выполняют еще одну горизонтальную тягу, но теперь уже в

блоке, и комбинируют это с пуловером. Завершает третью тренировку суперсет на пресс, в рамках которого включены три вида планки и классические скручивания на прямую мышцу живота.

Третья тренировка (суперсеты):

1. Присед-плие + сведение ног в тренажере + сжатие фитбола
2. Тяга штанги в наклоне + гиперэкстензия на поясницу
3. Ягодичный мостик с фитнес резинкой: подъемы + статическая задержка в верхней точке амплитуды + отведение ног в верхней точке
4. Тяга горизонтального блока к поясу + пуловер с гантелью
5. Комбинация на пресс: планка на прямых руках (статика 30сек. + касания плеча 30 раз + скалолаз 30 раз) + скручивания лежа на полу

Четвертая тренировка также построена на принцип суперсетов и задействует те же мышечные группы, что и вторая тренировка (мышцы задней и передней поверхности бедер, мышцы груди, плеч и рук). Начинается тренировка с базовых упражнений на ноги: жим ногами и зашагивания.

Зашагивания следуют вторым упражнением с целью проработать мышцы каждой ноги по отдельности. Далее нагрузка смещается на верхнюю часть корпуса и акцентируется на плечи. Для этого включены махи в три угла. Махи перед собой включают передний пучок дельтовидных, махи через стороны стоя – средний пучок, махи через стороны в наклоне – задний пучок. Далее включены две изолирующие комбинации на мышцы-антагонисты. Сгибания ног прорабатывают заднюю поверхность бедра, разгибания – переднюю. Французский жим прорабатывает трицепс, сгибания рук – бицепс. И завершается тренировка мертвой тягой с гиперэкстензией. Мертвая тяга – упражнение, растягивающее заднюю поверхность бедра и включающее ягодицы при движении вверх. Гиперэкстензия в рамках данной тренировки выполняется с круглой спиной с целью разгрузить поясницу после тяги и изолированно нагрузить ягодицы.

Четвертая тренировка (суперсеты):

1. Жим платформы ногами + зашагивания на тумбу
2. Махи гантелями перед собой в положении стоя + махи в стороны стоя

+ махи в стороны в наклоне

3. Сгибания ног в тренажере + разгибания ног в тренажере
4. Французский жим гантелями лежа + Сгибания гантелей стоя
5. Мертвая тяга (Румынская тяга) с гантелями + мертвая тяга с фитнес-резинкой + гиперэкстензия с акцентом на ягодицы.

2.4. Оценка и анализ экспериментальной работы на контрольном этапе

Характеристика экспериментальных занятий. Экспериментальная система занятий была построена исходя, прежде всего, из характера лично-значимых проблем клиенток, а также с учетом их исходного уровня физического развития, функционального состояния, физической подготовленности, показателей телосложения и характера основных заболеваний.

В ходе занятий групповым фитнесом у испытуемых произошли выраженные позитивные изменения в показателях физического развития, функционального состояния организма и слагаемых физической подготовленности. Так, у участниц масса тела снизилась в среднем на 8,6 кг (на 12,47). Кроме того, применение экспериментальной системы занятий позволило добиться более высоких результатов в решении задачи совершенствования телосложения испытуемых. Так охватные размеры тела уменьшились, в области грудной клетки 5,29, в области талии на 16,97см, в области бедер 4,25 см, масса тела снизилась 8,61 кг. Результаты представлены в таблицах (Таблица 9,10).

Таблица 9 - Сравнительные характеристики исходных и конечных показателей

Показатели	до	после	Сдвиг
	M± m	M± m	
Окружность грудной клетки (см.)	89,03	83,74	-5,29
Окружность талии (см.)	80,29 ±9,1	73,32	-6,97
Окружность бедер (см.)	125,15	120,9	-4,25
Масса тела (кг.)	69,35 +10,1	60,74	-8,61

Таблица 10 – Сравнительная характеристика сдвигов изучаемых показателей

Показатели	Сдвиг
Окружность грудной клетки (см.)	-5,29
Окружность талии (см.)	-6,97
Окружность бедер (см.)	-4,25
Масса тела (кг.)	-8,61

Более выраженные позитивные изменения в составе массы тела произошли у занимающихся по разработанной нами системе занятий.

В качестве заключения отметим, что экспериментальное обоснование эффективности системы оздоровительной тренировки, разработанной на основе предложенной психолого-педагогического сопровождения занятий групповым фитнесом с женщинами, базирующейся на системном, нормативно- целевом и личностно-ориентированном подходах, позволяет добиться более высоких результатов в решении личностно-значимых проблем, повышении уровня здоровья, физического развития, функционального состояния и физической подготовленности испытуемых.

Таким образом, можно констатировать, что в проведенном исследовании решены поставленные задачи, гипотеза получила свое

подтверждение, а основные положения работы - необходимое доказательное рассмотрение.

Выводы по второй главе

1. Целевые установки к занятиям фитнесом женщин с избыточной массой тела, в их числе: снижение массы тела (в среднем на 8-10 кг), оптимизация состава тела и совершенствование пропорций телосложения, формирование и укрепление мышечного корсета, повышение уровня здоровья, коррекция отклонений в его состоянии, повышение уровня проявления основных физических качеств (гибкости, силы, выносливости, координации), улучшение настроения, самочувствия, приобщение к здоровому, физически активному образу жизни. Также установлено, что первичным источником к формированию побудительной мотивации женщин к занятиям фитнесом являются субъективные переживания ими своих физических недостатков, а движущей силой - желание их устранить.

2. Эмпирические данные, характеризующие уровень здоровья, функционального состояния, физического развития, физической подготовленности и целевые установки к занятиям физическими упражнениями женщин доказывают эффективность экспериментальной технологии психолого-педагогического сопровождения занятий групповым фитнесом женщин 25-45 лет с излишней массой тела, структурными компонентами которой выступают физические упражнения с присущими им параметрами нагрузки и отдыха.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Фитнес является очень популярной формой оздоровления населения многих стран мира. В последние двадцать лет фитнес активно развивается в России. Существуют многочисленные трактовки самого понятия «фитнес» [16]. Некоторые авторы, опираясь на дословный перевод слова «фитнес» с английского языка (англ. Fitness – пригодность, приспособленность), трактуют данное понятие, как здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек и развитие качеств, необходимых человеку для долгой и продуктивной жизни [17]. Кроме того, ряд авторов ограничивает понятие «фитнес» как особый способ организации двигательной активности человека, наиболее близкий к понятию «Физическая культура» [8; 16].

Последнее десятилетие наблюдается бурный рост и внутреннее развитие фитнес-индустрии. Организации, предоставляющие коммерческие фитнес-услуги (фитнес-клубы, фитнес-центры, физкультурно-оздоровительные центры) предлагают большой выбор программ разной направленности (аэробные, силовые, танцевальные, психорегулирующие и др.).

Данные программы постоянно претерпевают модернизацию понятийного аппарата, что в большей степени является маркетинговым ходом для привлечения новых клиентов и увеличения продаж абонементов [46]. Под новыми названиями «скрываются» стандартные фитнес-программы с незначительными дополнениями применяемых средств и методов, а также используемого оборудования.

В настоящее время в практике оздоровительных занятий с женщинами различного возраста используется широкий арсенал современных средств, методов и форм двигательной активности, к которым относятся: аэробные занятия циклическими упражнениями (ходьба, бег, плавание, элементы) лыжного, велосипедного и конькобежного спорта, упражнения на кардио-тренажерах и т.п.), различные направления фитнеса (атлетическая и

ритмическая гимнастика, спинбайк-, сайклинг-, фитбол-, дане-, аква-, степ- и другие виды аэробики, шейпинг, стретчинг, пилатес, слайдинг, калланетика, роуп-скиппинг и т.п.), оздоровительная и лечебная гимнастика.

Однако, несмотря на широкий спектр современных и популярных систем физкультурно-оздоровительных занятий, приходится констатировать, что их валеологический потенциал, а также особенности его реализации с женщинами, имеющими избыточную массу тела, до сих пор оставались на периферии научных интересов отечественных и зарубежных ученых.

Проблема психолого-педагогического сопровождение в последнее время стала рассматриваться как одна из актуальнейших в сфере физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Ее изучению посвящено значительное количество научных трудов, имеющих как фундаментальный, так и прикладной характер. Но, лишь немногие исследования выполнены на материале оздоровительной тренировки и затрагивают лишь отдельные стороны педагогического проектирования. При этом вопросы системного представления психолого-педагогического сопровождения занятий групповым фитнесом с лицами зрелого возраста до сих пор не получили своего обстоятельного научно-практического анализа.

Экспериментальное обоснование эффективности системы оздоровительной тренировки, разработанной на основе предложенной психолого-педагогического сопровождения занятий групповым фитнесом с женщинами, базирующейся на системном, нормативно-целевом и личностно-ориентированном подходах, позволяет добиться более высоких результатов в решении личностно-значимых проблем, повышении уровня здоровья, физического развития, функционального состояния и физической подготовленности испытуемых.

Таким образом, можно констатировать, что в проведенном исследовании решены поставленные задачи, гипотеза получила свое подтверждение, а основные положения работы - необходимое доказательное рассмотрение.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адамова И. В. Технология комплексных занятий оздоровительными видами гимнастики и плавания с женщинами 35-45 лет: авто реф. дис. канд.пед. наук / Адамова Илона Владимировна ; Российская государственная академия физической культуры. М., 2020. — 19 с.
2. Амосов Н. М., Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, А. А. Бендет. К.: Здоровья, 2014. — 232 с.
3. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов; 3е изд., доп. И перераб. М.: Физкультура и спорт, 2017. — 64 с.
4. Андреев Ю. А. Три кита здоровья / Ю. А. Андреев. М.: Физкультура и спорт, 2021. — 336 с.
5. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин: Медицина, 2015. — 448 с.
6. Антоненко Э. Н. Сезонно-ориентированная технология оздоровления женщин в условиях Крайнего Севера: авто реф. дисс. канд. пед. наук / Антоненко Эмилия Николаевна; Дальневосточная государственная академия физической культуры. — Хабаровск, 2020. — 20 с.
7. Апарин В. Е. Физкультура для среднего и пожилого возраста / В. Е. Апарин; М.: Физкультура и спорт, 2015. — 38 с.
8. Аринчин Н. И. Помощники сердца / Н. И. Аринчин. М.: Знание, 2014.— 272.
9. Артамонов В. И. Физиологическое обоснование занятий физической культурой работников умственного труда: метод, разработка для слушателей факультетов усовершенствования, повышения квалификации и студентов ЩОЛИФКа / В. И. Артамонов. М.: ЩОЛИФК, 2019. — 44 с.
10. Атлетизм: научно-методический реферативный сборник / Выпуск1V. М.: Инспорт; МОГИФК, 2019. — 31 с.

11. Афанасьев А. А. Йога прана-яма (дыхательная система йогов) / А. Афанасьев; — Ростов н/Д : Ростовский университет, 2020. — 46 с.
12. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин; М.: Просвещение, 2019. — 280 с.
13. Баевский Р. М. Валеология и проблема самоконтроля здоровья в экологии человека: учебно-методическое пособие в двух частях / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева, А. Л. Максимов; Магадан: СВНЦ ДВО РАН, 2017.
— 55.
14. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. Н. Запорожнев ; Киев : Здоровья, 2011. — 136 с.
15. Бальсевич В. К. Физическая культура человека: состояние, проблемы и стратегия развития на перспективу (актовая речь) / В. К. Бальсевич ; М.: ГЦОЛИФК, 2020. — 31 с.
16. Бальсевич В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 2018.
— № 4. —. 27.
17. Баранов В. М. В мире оздоровительной физкультуры / В. М. Баранов. 2 изде, К.: Здоровья, 2021. — 136.
18. Баранов Г. Н. Бассейн для лечебного плавания / Г. Н. Баранов // Вопросы курортологии, физиологии и лечебной физической культуры. 2018.— № 1. — 6568.
19. Барышева Н. В. Главные факторы интегрированного подхода в формировании здоровья детей и их реализация в условиях современной школы Н. В. Барышева // Интеграция естественнонаучного знания в системе образования: тезисы докладов Всероссийской научно-практической конференции. Самара: Изд-во Самарского государственного университета, 2014 — С.70-71,
20. Барышева Н. В. Организационно-педагогическая система развития физической культуры личности: автореф. дис. наук Барышева Наталья

Владимировна; Казанский государственный университет. – Казань, 2017. — 47с.

21. Башкиров П.Н. Учение о физическом развитии человека 7 П. Н.Башкиров. М.: Наука, 2020. — 339 с.

22. Белов В. И Коррекция состояния здоровья взрослого населения страны средствами комплексной физической тренировки: автореф. дисс Белов Виктор Иванович ; Московский педагогический университет. М., 2016. — 47 с.

23. Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии / В. П. Беспалько. М.: Высшая школа, 2019. — 300 с.

24. Биохимия мышечной деятельности. / Н. И. Волков [и др.]. Олимпийская литература. 2020. 503 с.

25. Бирюк Е. В. Ритмическая гимнастика: методические рекомендации/ Е.В. Бирюк. К.: Молодь, 2016. — 151 с.

26. Блохин А. Л. Метод проектов как личностно-ориентированная педагогическая технология: автореф. дисс канд. пед. наук7 Блохин Александр Леонидович; Ростовский государственный педагогический университет. Ростов н/Д, 2015. — 22 с.

27. Боголюбов В. И. Теоретические основы конструирования современных педагогических технологий (на материале англоязычных источников): автореф. дисс. пед. наук / Боголюбов Вячеслав Иванович; Пятигорский государственный лингвистический университет. Пятигорск, 2019. — 46 с.

28. Болобан В. Н. Школа семейной акробатики / В. Н. Болобан, В. П.Коркин. К .: Молодь, 2021. — 166 с.

29. Бородин, Л. А. Оздоровительное плавание для людей различного возраста: методические рекомендации / Л. А. Бородин, Р. Д. Назарова. Смоленск: СГИФК, 2019. — 46 с.

30. Брехман И. И. Валеология наука о здоровье / И. И. Брехман: М.: Физкультура и спорт, 2020. — 206 с.

31. Булгакова Н. Ж. Акваэробика : методические разработки для студентов, аспирантов и слушателей факультета повышения квалификации РГАФК / Н. Ж. Булгакова, И. К. Васильева. М.: РГАФК, 2016. — 30 с.
32. Булкин В. А. Методология и технология предсоревновательной подготовки.
33. Буркова О. В. Пилатес — фитнес высшего класса / О. В. Буркова, Т.С. Лисицкая. М.: Центр полиграфических услуг «РАДУГА», 2015. — 208 с.
34. Бутакова, Е. В. Технология программированной спортивной подготовки юных прыгуний в высоту : автореф. дисс. канд. пед. наук / Бутакова Елена Владимировна; Волгоградская государственная академия физической культуры. Волгоград, 2014. — 22 с.
35. Виру А. А. Аэробные упражнения / А. А. Виру, Г. А. Юркмаэ, Г. А.Смирнова. М.: Физкультура и спорт, 2018. — 144 с.
36. Вологодин В. А. Лечитесь йогой / В. А. Вологодин. М. : Прометей, 2020. — 80 с.
37. Волчкова, Г. Т. Движение залог здоровья и красоты женщины / Г.Т. Волчкова. М.: Физкультура и спорт, 2017. — 78 с.
38. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А. Н. Воробьев. 2е изд. М. :Физкультура и спорт, 2017. — 253 с.
39. Выдрин В. М. Основы теории и методики физической культуры: учебник / В. М. Выдрин, А. А. Гужаловский, В. Н. Кряж. М. :Физкультура и спорт, 2016. — 352 с.
40. Гасанова А. Построение общей физической подготовки женщин в годовом цикле: научно-методические рекомендации / З.А. Гасанова. М.: ГЦОЛИФК, 2021. — 51 с:
41. Годик М. А. Стретчинг / М. А. Годик, А. М. Барамидзе, Т. Г. Киселева.
— М.: Советский спорт, 2021. — 96 с.
42. Головина, Л.Л. Физиологические основы массовой оздоровительной

физической культуры, и производственной гимнастики: методические

разработки для студентов и слушателей факультета повышения квалификации ГЦОЛИФК / Л. Л. Головина. М.: ГЦОЛИФК, 2017. — 76 с.

43. Грец И.А. Индивидуальное программирование занятий оздоровительной физической культурой для женщин 30-40 лет : автореф. дисс. канд. пед. наук / Грец Ирина Антоновна ; Московская государственная академия физической культуры. Малаховка, 2021. — 26 с.

44. Дибнер Р.Д. Физкультура, возраст, здоровье / Р. Д. Дибнер, З. М. Синельникова. М.: Физкультура и спорт, 2015. — 79 с.

45. Дикаревич Л.М. Педагогические приемы управления нагрузкой в занятиях оздоровительной аэробикой женщин различного уровня функционального состояния: авто реф дисс. канд. пед. наук / Дикаревич Лариса Марксовна; Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. М., 2016. — 21 с.

46. Душанин С.А. Тренировочные программы для здоровья / С. А. Душанин, Л. Я. Иващенко. К.: Здоровья, 2015. — 32 с.

47. Ермолин С. Н. Питание и контроль массы тела при занятиях аэробикой: учебно-методическое пособие Федерации аэробики России / С. Н. Ермолин, Л. В. Сиднева. М.: Тривант, 2019. — 95 с.

48. Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / Ю. П. Лисицын. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 512 с.

49. Лисицын Ю.П. Санология, валеология, образ жизни стратегия профилактики / Ю.П.Лисицын // Экономика здравоохранения. –М., 2018. – №2. С. 32 -36.

50. Михайлова Н. Н. Педагогика поддержки: Учебно-методическое пособие / Н.Н.Михайлова, С.М. Юсфин.– М.: МИРОС, 2021.– 208 с.

51. Образ жизни и старение человека / Р. Е. Мотылянская [и др.]. К.: Здоровья, 2017. – 223 с.

52. Ожегов С.И. Словарь русского языка/ под ред. Н.Ю. Шведовой. - 20-е изд., стереотип. - М.: Рус. яз., 2019. – 750с.

53. Пилипчевская Н.В. Тьюторская деятельность: теория и практика /

Н.В. Пилипчевская. – Красноярск, 2019. — 136 с.

54. Постановление Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2019 г. N 295 г. Москва «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2020 - 2025 годы/ Российская газета [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rg.ru/2014/04/24/obrazovanie-site-dok.html>

55. Серебровская Т.Б. Тьюторство в контексте модернизации высшей школы / Т.Б. Серебровская // Вестник ОГУ. – 2011. – № 5. – С. 13-18.

56. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М. : АПК и ПРО, 2012.– 121с.

57. Сороко Э.М. Структурная гармония систем / Э.И.Сороко. –Минск: Наука и техника, 2014. –264 с.

58. Субетто А.И. Системологические основы образовательных систем / А.И. Субетто. – М.: Исслед.центр проблем качества подготовки специалистов, 2014. – Т.2. – 321 с.

59. Теров А.А. К вопросу о моделях психолого-педагогического сопровождения в образовательном учреждении / А.А. Теров // Организация психолого-педагогического сопровождения в образовательном учреждении: содержание, нормирование и стандартизация деятельности тьютора. Материалы Всероссийского научно- методического семинара «Стандарты деятельности тьютора: теория и практика. Москва,18-19 мая 2009 - Москва, 2017. – С. 28-38.

60. Тьюторство: концепции, технологии, опыт: юбил. сб., посв. 10-летию тьюторских конференций. 2006–2015. Томск, 2015. – 295 с.

