

Реализация комплекса физических упражнений для развития физических способностей артистов театра пластики в репетиционных занятиях позволила повысить уровень развития физических способностей – гипотеза исследования подтвердилась.

Литература

1. Макаридин, Д.Н. Дифференцированное физкультурное образование учащихся 10-11 классов общеобразовательной школы в зависимости от обученности и уровня развития физических способностей: Дис. ... канд. пед. наук / Тюмень, 1999. - 189 с.
2. Маркова, С.В. Художественно-педагогические принципы формирования пластической культуры у студентов: Дис. ... канд. пед. наук / Краснодар, 2012. - 176 с.

УДК 376

Бриль А.Е.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ЖЕНЩИН 25-35 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Южно-Уральский государственный университет (Национальный исследовательский университет), г. Челябинск, Россия, voronina_ae@mail.ru

Аннотация. В статье обоснована проблема сохранения и укрепления здоровья женщин 25-35 лет в условиях современного состояния общества. В связи с ухудшающимся уровнем здоровья данного контингента необходим поиск новых эффективных средств профилактики и оздоровления. С этой целью была проведена опытно-экспериментальная работа с внедрением нетрадиционных видов физкультурно-оздоровительных технологий в систематические занятия с женщинами. На основании проведенного педагогического эксперимента сделан вывод о целесообразности применения физкультурно-оздоровительных технологий в процессе здоровьесбережения молодых женщин.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии, здоровьесбережение, женщины 25-35 лет, здоровый образ жизни.

Bril A.E.

FEATURES OF THE PROCESS OF IMPLEMENTING HEALTH- SAVING FOR WOMEN AGED 25-35 USING PHYSICAL CULTURE AND WELLNESS TECHNOLOGIES

South Ural State University (National Research University), Chelyabinsk, Russia, voronina_ae@mail.ru

Annotation. The article substantiates the problem of preserving and strengthening the health of women aged 25-35 in the current state of society. Due to the deteriorating level of health of this contingent, it is necessary to search for new effective means of prevention and recovery. To this end, experimental work was carried out with the introduction of non-traditional types of physical culture and wellness technologies in systematic classes with women. Based on the conducted pedagogical experiment, a conclusion was made about the expediency of using physical culture and wellness technologies in the process of health saving of young women.

Key words: physical education and health technologies, health-saving, women 25-35 years old, healthy lifestyle.

На текущем этапе развития системы образования в нашей стране увеличивается научно-практическая необходимость в проектировке специальных технологий здоровьесбережения, активизирующих потенциальные возможности участников педагогического процесса с целью перехода на современную образовательную парадигму. Исходя из этого, процесс, способствующий здоровьесбережению, направленный на самосовершенствование личности и формирование здорового образа жизни, сегодня является стратегией развития здоровьесберегающих технологий в образовательных заведениях [2].

В условиях кризиса современного общества особенно актуальна проблема здоровьесбережения людей зрелого возраста.

Еще совсем недавно в научных источниках ухудшающееся состояние здоровья людей пытались обосновать исключительно негативным воздействием экологических и социальных факторов, но сегодня признается, что в большинстве случаев причиной такого положения является образ жизни каждого человека, отношение к себе и окружающему миру. По имеющимся данным, здоровье человека на 50-55% зависит от образа жизни, важнейшими составляющими которого являются культура здоровья, занятия физической культурой, здоровое питание, здоровая среда жизнедеятельности и правильный вектор развития человека, то есть мировоззренческая основа личности [3].

При этом большинство исследователей считает, что физическая культура является ведущим действенным и эффективным инструментарием здоровьесбережения и телесно-духовного совершенствования [1].

Процветание страны и нации во многом зависит от состояния здоровья женщин, сбережение и укрепление которого становится вопросом общероссийского значения. В современных условиях особенно остро стоит задача профилактики и укрепления здоровья людей зрелого возраста, являющихся креативной, производственной и интеллектуальной движущей силой страны. Согласно ряду исследований, именно в этот возрастной период люди добиваются значительных результатов в научной, политической, управленческой деятельности и других сферах. Одним из важных условий продуктивного выполнения производственных, общественных, семейных, воспитательных и иных задач является стабильная высокая работоспособность, опирающаяся на крепкое соматическое и психическое здоровье и адекватное физическое развитие, однако согласно большинству современных исследований, абсолютно здоровых людей зрелого возраста практически нет [4].

Недостаточное внимание научных организаций к здоровьесбережению людей привело к тому, что в обществе все более усиливается интерес к нетрадиционным методикам оздоровления, поскольку древние методики оздоровления, будучи очень простыми и экологичными, имеют высокую эффективность [5].

Физкультурно-оздоровительные технологии, направленные на достижение и поддержание здоровья, существовали задолго до научного и структурного подхода к ним. Основоположники таких технологий, получивших

в XX веке развитие в западных странах, были практически знакомы с древними моделями работы с телом и адаптировали принципы восточных учений к современному миру, создавая преемственность знаний. В рамках современной медицины опыт древнейших методов оздоровления в основном используется в мануальной терапии и рефлексотерапии. В рамках личностного роста и управления восприятием сейчас разрабатываются новые и адаптируются древние телесные психотехники. В оздоровительной физической культуре с людьми различных возрастов и уровня здоровья широкое распространение получают восточные виды гимнастик: йога, ушу, цигун, тайцзы и другие.

В рамках исследования эффективности применения физкультурно-оздоровительных технологий на базе оздоровительного клуба г. Челябинска в течение пяти месяцев пятнадцать женщин в возрасте 25-35 лет два раза в неделю занимались по разработанной программе: выполняли упражнения тайской парной гимнастики, дыхательной гимнастики и медитационной техники.

С целью получения результатов изменения психофизического состояния испытуемых использовались следующие методики: для определения состояния дыхательной системы были проведены пробы Штанге и Генча, оценка функциональной подготовленности – с помощью гарвардского степ-теста. Для оценки психоэмоционального состояния проведены исследование по методике САН (Самочувствие, Активность, Настроение).

На констатирующем этапе исследования результаты по всем показателям находились на удовлетворительном уровне и ниже среднего. Для объективизации полученных результатов применялись методы математической статистики: вычисление средней арифметической (M), стандартной ошибки средней арифметической (m), уровень достоверности по t-критерию Стьюдента, темпы прироста по формуле Броуди.

Результаты и их обсуждение. В таблице представлена динамика показателей состояния участниц эксперимента.

Таблица – Динамика показателей состояния женщин 25-35 лет, занимавшихся физкультурно-оздоровительными технологиями

Показатели	Констатирующий этап, M±m	Формирующий этап, M±m	Темпы прироста, %	Разница	Уровень достоверности P
Проба Штанге, с	43,3±0,92	50,1±0,98	14,56	6,8	> 0,05
Проба Генча, с	35,8±0,78	42,7±0,83	17,58	6,9	< 0,05
Гарвардский степ-тест, усл. ед.	73,6±6,4	84,4±6,9	13,67	10,8	> 0,05
Самочувствие, баллы	4,8±0,05	5,8±0,07	18,87	1	< 0,05
Активность, баллы	5,1±0,06	6,2±0,08	19,47	1,1	< 0,05
Настроение, баллы	5,3±0,07	6,4±0,08	18,8	1,1	< 0,05

Исходя из данных, представленных в таблице, можно констатировать улучшение всех показателей. Однако не все изменения статистически достоверны (по пробе Штанге и Гарвардскому степ-тесту $p > 0,05$), что вызвано недостаточным периодом проведения занятий. После проведения

промежуточного исследования занятия по экспериментальной методике продолжались.

Стоит отметить, что на констатирующем этапе эксперимента все показатели были на удовлетворительном уровне, а после пяти месяцев занятий – на хорошем. Особенно улучшились результаты пробы Генча, методики САН.

Выводы. Таким образом, был отслежен эффект опытно-экспериментальной работы в течение пяти месяцев, на протяжении которых в группе проводились занятия на основе физкультурно-оздоровительных технологий. На основании полученных результатов можно сделать вывод о положительном влиянии занятий с применением физкультурно-оздоровительных технологий на психофизическое состояние женщин 25-35 лет, что, в свою очередь, способствует оптимизации процесса здоровьесбережения.

Литература

1. Бальсевич В.К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации (Материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006-2026 гг.) / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 5. С. 2-6.

2. Граевская Н.Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. - Москва: Медицина, 2008. - 304 с.

3. Карлышев В.М. Интегративно-валеологический подход в оздоровительной физической культуре людей зрелого возраста: учебное пособие / В. М. Карлышев, В. М. Миронова, В. М. Крылов. - Челябинск: УралГУФК, 2003. - 203 с.

4. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. - Санкт-Петербург: Питер, 2001. - 992 с.

5. Самоделкина Н.Д. Формирование целостного отношения женщин к своему здоровью средствами комплексных оздоровительных технологий: дис. ... канд. пед. наук / Н. Д. Самоделкина. Челябинск, 2009. – 23 с.

УДК 796.011.3

Быков В.С., д.п.н., профессор; Колунин Е.Т., к.б.н., доцент ОРИЕНТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, fiss-bikov@mail.ru

Аннотация. Ориентация предполагает наличие эмоционального состояния уверенности в правильности выбранного направления мысли, поступков в сохранении физического здоровья обучающихся. Личность как высшее интегральное понятие, характеризуется прежде всего, как система отношений человека к окружающей действительности. Разные способы удовлетворения потребностей и индивидуальных систем потребностей обуславливают различные жизненные стили.

Ключевые слова: ценностная ориентация, отношения, здоровый стиль жизни, средства оздоровления, обучающиеся.

Bikov V., Dr.Hab, Professor; Kolunin E., k.b.n., Associate Professor ORIENTATION OF STUDENTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE

Tyumen State University, Tyumen, Russia, fiss-bikov@mail.ru

Annotation. Orientation presupposes the presence of an emotional state of confidence in the correctness of the chosen direction of thought, actions in preserving the physical health of students.