of the Body in the Conditions of a Feasible Increase in Muscle Activity after Intervention on the Heart. *Biomedical & Pharmacology Journal*. 2020; 13(2): 597-602.

8. Karpov V.Yu., Zavalishina S.Yu., Dorontes A.V., Skorosov K.K., Ivanov D.A. Physiological basis of physical rehabilitation of athletes after ankle injuries. *Indian Journal of Public Health Research and Development*. 2019; 10(10): 2723-2728.

9. Karpov V.Yu., Zavalishina S.Yu., Dorontsev A.V., Voronova N.N., Shulgin V.I., Kozyakov R.V. Influence of regular feasible physical activity on the platelets functional activity of the second mature age people. *Systematic Reviews in Pharmacy*. 2020; 11(8): 439-445.

10. Kuznetsova Z., Kuznetsov A., Mutaeva I., Khalikov G., Zakharova A. Athletes training based on a complex assessment of functional state. In *Proceedings of the 3rd International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. 2015: 156-160.

11. Kuznetsov A., Mutaeva I., Kuznetsova Z. Diagnostics of Functional State and Reserve Capacity of young Athletes' Organism. *In Proceedings of the 5th International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. 2017: 111-115.

Статья поступила в редакцию: 20.05.2024

Петрова Маргарита Александровна *– кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный социальный университет, 129226, Россия, г. Москва , ул. Вильгельма Пика, дом 4 стр. 1, e-mail: petrovam.a.0811@yandex.ru*
Еремина Ольга Николаевна *– учитель, Детский сад №47 «Лучик», 392001, Россия, г. Тамбов, ул. Физкультурников, дом 14, e-mail: xelga-72@mail.ru*
Коваль Елена Вячеславовна *- учитель, Школа 2109, дошкольный комплекс «Подсолнух», 117623, Россия, г. Москва, ул. Маршала Савицкого, дом 14, e-mail: kovalelena69@bk.tu*
Писклова Елена Валерьевна *- учитель, Школа 2109, дошкольный комплекс «Подсолнух», 117623, Россия, г. Москва, ул. Маршала Савицкого, дом 14, e-mail: kaktussek@mail.ru*

УДК 796.011.3

Оценка физической подготовленности женщин зрелого возраста после применения модели общей физической подготовки женщин зрелого возраста к выполнению нормативных требований ГТО с использованием фитнес-технологий

Селева В.А.*
Чайковская государственная академия физической культуры и спорта
г. Чайковский, Россия
*ORCID: 0009-0001-4611-9264, seleva_veronika@mail.ru**

Аннотация: В современных условиях люди все больше внимания уделяют своему здоровью и двигательной активности. Работодатель заинтересован в производительности труда своих сотрудников. В рамках корпоративной культуры становится престижно участвовать в выполнении нормативов ГТО. Сотрудник заинтересован в выполнении нормативов ГТО за премию или выходной день. Но женщинам трудно организовать себя для повышения своего физического развития, их обременяет быт, семейные и служебные обязанности. Для решения этой проблемы была разработана модель общей физической подготовки женщин зрелого возраста к выполнению нормативных требований ГТО с использованием фитнес-технологий. ***Методы и материал исследования.*** В конце каждого блока модели проводилось контрольное тестирование показателей физической работоспособности при помощи Гарвардского степ-теста. Также перед началом и в конце эксперимента были оценены основные двигательные качества, как сила, выносливость и гибкость. ***Результаты***. В ходе эксперимента уровень физической подготовленности и работоспособности повысился у всех участниц эксперимента, но больше у женщин с низким уровнем физической подготовленности. ***Научная новизна*** данной работы заключается в получении новых знаний в расширении возможностей физической подготовки женщин зрелого возраста к выполнению нормативов ВФСК ГТО. ***Практическая значимость*** результатов исследования заключается в улучшении показателей физической подготовленности женщин зрелого возраста с помощью фитнес-технологий и возможностью использования данной модели также для женщин всех возрастов. ***Заключение.*** В среднем уровень физической подготовленности у женщин зрелого возраста вырос на 14%.
Ключевые слова: фитнес, женщины зрелого возраста, физическая подготовленность, нормативы ГТО.

Для цитирования: Селева В.А.* Оценка физической подготовленности женщин зрелого возраста после применения модели общей физической подготовки женщин зрелого возраста к выполнению нормативных требований ГТО с использованием фитнес-технологий. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2024; 19(2): 213-216.

Assessment of the physical fitness of mature women after applying the model of general physical fitness of mature women to meet the regulatory requirements of the TRP using fitness technologies

Veronika A. Seleva*
Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports
Tchaikovsky, Russia
*ORCID: 0009-0001-4611-9264, seleva_veronika@mail.ru**

Abstract: In modern conditions, people are paying more and more attention to their health and physical activity. The employer is interested in the productivity of their employees. Within the framework of corporate culture, it becomes prestigious to participate in the implementation of GTO standards. The employee is interested in meeting the TRP standards for a bonus or a day off. But it is difficult for women to organize themselves to improve their physical development, they are burdened by everyday life, family and official duties. To solve this problem, a model of general physical training of mature women to meet the regulatory requirements of the TRP using fitness technologies has been developed. ***Methods and research material.*** At the end of each block of the model, a control test of physical performance indicators was performed using

the Harvard step test. Also, before and at the end of the experiment, the main motor qualities such as strength, endurance and flexibility were evaluated. ***Results.*** During the experiment, the level of physical fitness and performance increased in all participants of the experiment, but more in women with a low level of physical fitness. ***The scientific novelty*** of this work is to gain new knowledge in expanding the possibilities of physical training of mature women to meet the standards of the WFSK TRP. ***The practical significance*** of the research results lies in improving the physical fitness indicators of mature women with the help of fitness technologies and the possibility of using this model also for women of all ages. ***Conclusion.*** On average, the level of physical fitness in mature women increased by 14%.

Keywords: fitness, mature women, physical fitness, TRP standards.

For citation: Veronika A. Seleva*. Assessment of the physical fitness of mature women after applying the model of general physical fitness of mature women to meet the regulatory requirements of the TRP using fitness technologies. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2024; 19(2): 213-216.

Введение

На сегодняшний день исследования, которые касаются здоровья и здорового образа жизни, являются наиболее актуальными. Профессиональный и комплексный подход к проблеме здоровьесбережения востребован как никогда. Женщины зрелого возраста являются основными потребителями индустрии красоты и здоровья.

Женский организм со своими анатомо-физиологическими особенностями, также особенностями развития психологического и физиологического планов требуют вдумчивого подхода в составлении программ оздоровительной направленности с отсылкой на особенности возрастных изменений.

Наиболее уязвимый возраст среди женщин, с точки зрения здоровья, 40-49 лет, поскольку именно в этот период появляется риск возникновения пременопаузы. Также женщины, как правило, выполняют сидячую малоподвижную, статическую работу. Это способствует развитию и обострению ряда симптомов, которые влияют на респираторную, сердечно-сосудистую и нервную системы, опорно-двигательный аппарат и психологическое состояние. Изменения гормонального фона влияют на структуру мышц и увеличение массы тела. Все чаще в такие периоды медики рекомендуют женщинам регулярную физическую нагрузку, включая анаэробные упражнения не менее 30 минут 4-5 раз в неделю, это также подтверждают ряд ученых, говоря о том, что для формирования устойчивых положительных изменений в организме женщин, необходимы регулярные физические нагрузки низкой интенсивности [1].

Разнообразие методик оздоровительной направленности для женщин с учетом возраста и уровня физического состояния не закрывает всех потребностей и пожеланий занимающихся. Возрастной диапазон зрелого возраста велик, это не позволяет объективно оценить уровень как морфофункционального состояния, так и уровня физической подготовленности женщин. Для объективного дозирования нагрузки и оценки их показателей необходимо искать новые подходы. Также необходимо учитывать соматотипы при построении двигательных режимов для женщин различных возрастов.

Многочисленные исследования, проведенные по этой теме, показали, что регулярные занятия фитнесом вносят положительно изменения на все системы организма, вне зависимости от возраста. Главное - обеспечивать дозированные нагрузки в зоне умеренной интенсивности.

Но не все исследования были проведены по изучению динамики здоровья и физического развития у женщин в период систематических физических упражнений. Полученные данные свидетельствуют о необходимости тренерам- – инструкторам- и самим занимающимся понимать, как проходят процессы адаптации организма к нагрузкам, которые могут характеризоваться сначала скачком, а затем временным или продолжительным стабильным удержанием показателей (так называемой «мертвой точкой»), причем у одних женщин этот процесс протекает быстрее, у других медленнее в тех или иных показателях. У женщин изменение массы тема также зависит от дня менструального цикла. Неправильно построенная тренировка может привести к отсутствию динамики, а как следствие, разочарованию занимающихся. Тренер начинает давать более интенсивную нагрузку, которая не соответствует уровню физического состояния, что также приводит к ухудшению общего состояния занимающихся и разочарованию. [1,2].

Цель исследования: оценить показатели физического состояния у женщин зрелого возраста до и после применения модели.

Установить соответствие исходных показателей, как физической подготовленности, так и морфофункционального состояния, а также их изменение в процессе занятий фитнесом у женщин зрелого возраста.

Материалы и методы

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение научных источников, тест для определения физической работоспособности, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В исследовании приняли участие 28 женщин, которые посещали тренировки 3 раза в неделю в течение 8 месяцев. Занятия были направлены на подготовку женщин к выполнению нормативов ГТО средствами фитнеса. На тренировках блочно развивались необходимые двигательные качества. Основная часть занятия соответствовала той фитнес-технологии и тому двигательному качеству, которое мы развиваем на данном занятии. Каждый блок имеет период врабатывания, а затем дозированное, постепенное увеличение нагрузки[3,4,5].

Контроль изменений морфофункционального состояния и физической подготовленности женщин проводился в конце каждого блока. Первое тестирование проводилось после двухнедельного посещения занятий. Сравнительный анализ изученных показателей был проведен в контрольной и экспериментальной группах.

Результаты и обсуждение

Определи физическую работоспособность, опираясь на результаты Гарвардского степ-теста. Положительные изменения значения этого теста у участниц эксперимента показали, что женщины повысили физическую работоспособность, выносливость.

Таблица 1

Итоги по результатам Гарвардского степ-теста в контрольной и экспериментальной

Группа	Исх.	После	Изменение в %
Контрольная	55,9±0,7	62,2±0,6	11,2%
Экспериментальная	61,6±0,4	66,0±0,68	7,1%

По динамике изменений физической подготовленности занимающихся женщин можно отследить улучшение двигательных качеств.

Таблица 2

Показатели физической подготовленности женщин зрелого возраста

Показатели	Группа	До начала эксперимента	После окончания эксперимента	Изменения в %
Бег 2 км, мин/с	ЭГ	1050±16,1	979,9±15,2**	7,5%
	КГ	1270,3±28,1	1090,5±20,2**	15,6%
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	ЭГ	8,1±0,8	10,1±0,7*	18,9%
	КГ	7,4±0,2	7,9±0,4	10,9%
Наклон вперед, см	ЭГ	22,9±0,8	25,4±0,7*	12,1%
	КГ	17,2±0,6	19,5±0,7	13,1%
Поднимание туловища (положение лежа) за 1 мин, кол-во раз	ЭГ	21,9±0,8	27,7±0,7**	12,7%
	КГ	16,9±0,8	22,0±0,69**	21,4%

Примечание:* значение Uэмп при P<0,05; ** значение Uэмп , P<0,01

Стоит отметить, что у самых слабых участниц эксперимента значительно повысилась физическая подготовленность.

Во-первых, значительно повысилась выносливость всех участниц эксперимента (от 7 до 15%). Также это подтверждается тем, что результаты выполнения норматива ГТО «Бег на 2 км» стали значительно лучше.

Во-вторых, увеличение количества сгибания разгибания рук в упоре лежа говорит о приросте силы занимающихся.

В-третьих, самыми значимые изменения произошли в нормативе «Наклон вперед», который характеризует гибкость. По этому показателю увеличение было в среднем на 12%.

В ходе обобщения полученных результатов, следует отметить, что уменьшение окружности грудной клетки произошло на фоне снижения массы тела. Это следует воспринимать положительно, так как произошло увеличение экскурсии грудной клетки.

Можно сделать вывод, что разработанная нами модель позволяет улучшить результаты выполнения нормативов ВФСК ГТО у женщин зрелого возраста.

Заключение

Созданная нами модель для подготовки жен-

щин зрелого возраста к выполнению нормативов ГТО с использованием фитнес-технологий способствует повышению уровня физической подготовленности в среднем на 14,8 %, что больше, чем в группе занимающихся классической аэробикой.

Список литературы

1. Ивко И.А., Поздеева Е.А. Сравнение темпов прироста показателей морфофункционального состояния и физической подготовленности женщин молодого и зрелого возраста на начальном этапе занятий оздоровительной аэробикой. *Человек. Спорт. Медицина*. 2016; 16(4.): 5-17.

2. Каленик Е.Н., Филимонова Л.В. Воздействие оздоровительной физической культуры. *Симбирский научный вестник*. 2020; 3-4(41-42): 30-38.

3. Кузнецова З.М., Селева В.А. Мотивация женщин первого зрелого возраста к занятиям фитнес-аэробикой. *Наука и спорт: современные тенденции*. 2023; 11: 117-125.

4. Селева В.А., Кузнецова З.М. Теоретическое обоснование подходов к формированию технологии подготовки женщин I зрелого возраста к сдаче норм ГТО средствами фитнес-аэробики. *Вестник спортивной науки*. 2023; 1: 78-81.

5. Селева В.А. Изменение функциональных показателей здоровья у женщин зрелого возраста после применения модульной технологии по подготовке в сдаче норм ГТО средствами фитнеса. *Педагогико-психологогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2023; 18(3): 84-88.

References

1. Ivko I.A., Pozdeeva E.A. Comparison of the growth rates of morphofunctional state and physical fitness of young and mature women at the initial stage of recreational aerobics classes. *Chelovek. Sport. Medicina = Human. Sport. Medicine*. 2016; 16(4.): 5-17 [In Russ., In Engl.].

2. Kalenik E.N., Filimonova L.V. The impact of recreational physical culture. *Simbirskij nauchnyj vestnik*. 2020; 3-4(41-42): 30-38 [In Russ.].

3. Kuznetsova Z.M., On the left V.A. Motivation of women of the first mature age to engage in fitness aerobics. *Nauka I sport: sovremennye tendencii = Science and sport: current trends*. 2023; 11: 117-125 [In Russ., In Engl.].

4. Seleva V.A., Kuznetsova Z.M. Theoretical substantiation of approaches to the formation of technology for preparing women of the first mature age to pass the TRP standards by means of fitness aerobics. *Vestnik sportivnoj nauki*. 2023; 1: 78-81 [In Russ.].

5. Veronika A. Seleva. Changes in the functional indicators of health in women of mature age after the use of modular technology for training in the delivery of RWD standards by means of fitness. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury I sporta = Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2023; 18(3): 84-88 [In Russ., In Engl.].

Статья поступила в редакцию: 20.05.2024

Селева Вероника Александровна *- аспирант, Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, 617760, Россия, г. Чайковский, ул. Ленина, дом 67, e-mail: seleva_veronika@mail.ru*

УДК 796.07-57

Социокультурные предпосылки формирования физического воспитания в Российской империи конца XIX - начала XX века

Фокин А.М.*, Овчинников В.П., Шелкова Л.Н., Белоруссова С.А.
Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена
г. Санкт-Петербург, Россия
*ORCID: 0000-0002-7976-4980, studio_grand@list.ru**
ORCID: 0000-0003-0691-4666, ovchinnikovvp@herzen.spb.ru
ORCID: 0000-0002-1848-9815, shelkova.mila@yandex.ru
ORCID: 0000-0002-6405-5112, kisl506@mail.ru

Аннотация: ВВ работе отмечается, что становление физического воспитания в дореволюционной России складывалось под влиянием социально-исторических и культурных факторов XIX - начала XX вв. Поскольку религиозное мировоззрение уже не являлось доминирующей формой выражения духовного творчества, стало возможно более быстрое развитие рационализма. Целью работы являлась верификация исторических событий в Российской империи конца XIX - начала XX века в аспекте формирования системы физического воспитания во взаимосвязи с социокультурными проявлениями. ***Материалы и методы*** исследования: теоретический анализ и обобщение научной литературы, ретроспективный анализ, синтез, метод сжатия информации, аналитическое сопоставление. В искомый период реформаторские идеи рационализма находили попытку воплощения в немецкой, шведской и чешской моделях физического воспитания. ***Результаты.*** Основными деятелями преобразований в физическом воспитании являлись И.И. Бецкий, А.В. Головнин, П.Ф. Лесгафт, И.И. Паульсон. Педагогические новации И. И. Бецкого нашли отражение в программе телесного обучения в привилегированных Сухопутном и Морском кадетских корпусах. П.Ф. Лесгафт утверждал, что ни одна из западных систем физического воспитания не отвечает национальной идее формирования гармоничной личности гражданина. ***Заключение.*** В Российской империи в социуме культуры отсутствовала стройная система физического воспитания; на Олимпийских играх1900 г. спортсмены не завоевали ни одной медали; на Олимпийских играх 1908 г. империя завоевала первое золото. В основном от России соревновались графы и князья, спорт выступал «элитогенезом». ***Научная новизна:*** выявлена предпосылка зарождения направленности физического воспитания на самостоятельность и здоровьесбережение; усиление приоритета дидактического принципа «учить войска тому, что необходимо на войне» и метода примера в наглядности обучения. ***Практическая значимость:*** результаты исследований вызывают необходимость усиления методов «наглядного показа», «примера» для государственных чиновников в рамках демонстрации личной физической формы, как это проявлялось в традициях графов и князей Российской империи.

Ключевые слова: Российская империя, физическое воспитание, модель, система физической культуры, спортивные клубы и общества, тенденция развития.

Для цитирования: Фокин А.М.*, Овчинников В.П., Шелкова Л.Н., Белоруссова С.А. Социокультурные предпосылки формирования физического воспитания в Российской империи конца XIX - начала XX века. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2024; 19(2): 217-221.

Socio-cultural prerequisites for the formation of physical education in the Russian Empire at the end of the XIX - beginning of the XX century

Aleksandr M. Fokin*, Vladimir P. Ovchinnikov, Lyudmila N. Shelkova, Svetlana A. Belorussova
Herzen State Pedagogical University of Russia
Saint Petersburg, Russia
*ORCID: 0000-0002-7976-4980, studio_grand@list.ru**
ORCID: 0000-0003-0691-4666, ovchinnikovvp@herzen.spb.ru
ORCID: 0000-0002-1848-9815, shelkova.mila@yandex.ru
ORCID: 0000-0002-6405-5112, kisl506@mail.ru