

Әдебиеттер:

1. Выготский Л.С. Психология развития ребёнка. – М.: ЭКСМО, 2004 -200 б.
2. Тебенова Қ.С., А.Р.Рымханова. Арнайы психология. Алматы, 2011-61 б.
3. «Ұсақ және жалпы моториканың баланың жан-жақты дамуына әсері»// Дефектология №10. 2015. – 7б.
4. Сорокина М.Г. Система М. Монтесори: Теория и практика – М.: Академия, 2003 - 55 б.
5. Большакова С.Е. Ұсақ қол моторикасын қалыптастыру: Ойындар мен жаттығулар, 2007 - 2 б.
6. Вартапетова Г.М., Гребенникова И.Н., Прохорова А.В., Кирякина Л.И. Новые подходы к коррекционной работе с детьми с нарушением речи и опорно-двигательного аппарата в процессе подготовки к школе. -Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2005. – 118 б.

**Кан К.П.**, Карагандинский университет им академика Е.А. Букетова, факультет физической культуры и спорта, гр. МФКиС-62, магистрант.  
(*Научный руководитель – к.п.н., ас.профессор Божиг Ж.*)

### **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СИЛОВОГО ТРЕНИНГА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА**

**Актуальность.** Благополучие нации в основном определяется здоровьем женщин, укрепление, поддержание и сохранение которого является важной задачей любого государства. Вместе с тем, исследования многих авторов свидетельствуют об устойчивой тенденции к снижению состояния здоровья женщин среднего возраста [1, 2]. Регулярное и эффективное использование средств оздоровительной физической культуры в повседневной жизни данного контингента может способствовать снижению этой динамики [3].

На сегодняшний день большой популярностью у женщин пользуются такие виды фитнеса, как аэробика и ее разновидности, шейпинг, калланетика, пилатес, йога и многие другие [4]. Оздоровительная тренировка в условиях тренажерного зала является одной из важных и популярных форм физической подготовки женщин среднего возраста, и благодаря своему позитивному влиянию на поддержание здоровья в целом, этот вид тренировок завоевал одно из важных в фитнес-индустрии.

При этом для женщин среднего возраста наиболее привлекательными видами фитнеса являются силовые тренировки. По мнению авторов предпочтение программы оздоровительной тренировки силовой направленности в условиях тренажерного зала наиболее соответствуют анатомо-физиологическим особенностям женщин среднего возраста, а самое главное – способствует профилактике развития патологии возрастных хронических заболеваний [5,6].

В этой связи актуальность выбранного направления нашего исследования очевидна и определяется необходимостью дальнейшей разработки и реализации на практике новых программ и методик оздоровительной физической культуры. Полученные данные позволят обобщить опыт и оценить возможность использования силового фитнеса в практике оздоровительной работы со средней возрастной группой женщин.

**Цель настоящего исследования** – изучить эффективность использования силового тренинга женщин среднего возраста в условиях тренажерного зала.

**Методы исследования.** Теоретический анализ, контрольные испытания, педагогическое наблюдение, методы математической статистики. В исследовании приняли участие 7 женщин в возрасте 29-44 лет, привлеченные для занятий оздоровительным фитнесом на базе центра спорта Абайского района г. Караганды (тренажерный зал «Скиф»). Занятия в группе проводились по разработанной нами программе с использованием упражнений силовой направленности в течение 6 месяцев.

Для оценки физического развития использовали антропометрические показатели: длина тела; масса тела; окружность грудной клетки (ОГК); индекс массы тела (ИМТ); индекс Пинье; Индекс Ярхо-Краупе; Индекс Эрисмана; уровень физического состояния (УФС). Для оценки полученных данных по массе тела была использована: таблица Егорова-Левитского [6].

Физическую подготовленность оценивали по 4 тестам: поднимание туловища из положения лежа (сила мышц брюшного пресса); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (сила

мышц плечевого пояса); (наклон туловища вперед в положении стоя (гибкость позвоночного столба), приседания, количество раз (уровень силовой выносливости мышц ног). Для уровневой оценки полученные результаты сопоставляли с нормативными требованиями к показателям физического состояния указанной возрастной категории женщин [7].

**Результаты исследования и их обсуждение.** На основании анализа имеющихся в научно-методической литературе сведений [5,6], мы разработали тренировочную программу оздоровительной направленности для женщин среднего возраста в условиях тренажерного зала. В таблице 1 представлен фрагмент этой программы, направленной на коррекцию физической подготовленности женщин средствами силовой тренировки.

Таблица 1 – Фрагмент программы коррекции физической подготовленности женщин среднего возраста средствами оздоровительной силовой тренировки (1 неделя)

Упражнения	Дозировка	Примечания
<b>Понедельник (Ноги-плечи)</b>		
приседания со штангой	6x5 р	<b>Отдых между подходами 4 минуты, вес отягощения – 80% от одноразового максимума</b>
болгарские выпады с гантелями	6x5 р	
жим ногами в тренажере с узкой постановкой ног	6x5 р	
разведение ног в тренажере	6x5 р	
«мертвая тяга» со штангой	6x5 р	
жим штанги с груди стоя	6x5 р	
тяга гантелей на наклонной скамье	6x5 р	
тяга штанги к подбородку	6x5 р	
разводка гантелей в стороны с разворотом	6x5 р	
разводка гантелей в наклоне сидя	6x5 р	
<b>Среда (Спина-трицепс)</b>		
становая тяга	6x5 р	<b>Отдых между подходами 3 минуты, вес отягощения – 80% от одноразового максимума</b>
тяга верхнего блока к груди	6x5 р	
тяга нижнего блока к животу	6x5 р	
тяга штанги в наклоне	6x5 р	
гиперэкстензия	6x5 р	
французский жим лежа со штангой	6x5 р	
жим гантели из-за головы	6x5 р	
разгибание рук с гантелями в наклоне	6x5 р	
разгибание рук на блоке	6x5 р	
обратные отжимания на скамье	6x5 р	
<b>Пятница (Грудь-бицепс)</b>		
жим штанги лежа	6x5 р	<b>Отдых между подходами 3 минуты, вес отягощения – 80% от одноразового максимума</b>
жим гантелей лежа	6x5 р	
сведение рук в тренажере-бабочке	6x5 р	
разведение гантелей на скамье	6x5 р	
отжимания на петлях	6x5 р	
подъем штанги на бицепс	6x5 р	
концентрированные подъемы на бицепс	6x5 р	
подъем гантелей на наклонной скамье	6x5 р	
подъемы гантелей с супинацией	6x5 р	
попеременный подъем гантелей на бицепс	6x5 р	

В начале эксперимента нами была проведена первичная диагностика физического состояния женщин, привлеченных для занятий фитнесом. Из полученных данных динамики процентного соотношения женщин с различным уровнем физического развития (1- 2 срез) видно, что в 1 срезе в группе преобладали показатели «Норма» и «Выше нормы» (Рисунок 1).

Так, в показателях Индекс массы тела, Индекс Пинье женщины показали результаты, совпадающие с нормой (72%- 5 человек, 57% - 4), а в показателях Индекс Ярхо-Краупе, Индекс Эрисмана, Уровень физического состояния «Выше нормы» – 57% - 4, 72% - 5, 57% - 4 женщины.

При анализе результатов итогового среза у женщин среднего возраста было установлено, что в показателях Индекс массы тела (57%), Индекс Эрисмана (72%) и УФС (72%) женщины продемонстрировали уровень физического развития «Выше нормы». Наблюдаемая динамика указывает на положительное влияние предложенной нами программы на оптимизацию физического состояния женщин по критериям показателей физического развития.

Итоговый срез показал (Рис.1), что после выполнения программы тренировок (6 месяцев) уровень «Ниже нормы» показала одна женщина в тесте Индекс Ярхо-Краупе и Индекс Пинье. В то время, как результаты 1 среза говорят о том, что у большей части женщин преобладал уровень «Ниже нормы» во всех показателях.

Из рисунка 1 видно, что после 1 среза показатель «Выше нормы» преобладал в тестах Индекс Эрисмана и Индекс Ярхо-Краупе (5 и 4 женщины соответственно). После контрольного среза спустя 6 месяцев работы по разработанной нами программы, женщины среднего возраста показали уровень «Выше нормы»: ИМТ – 4 женщины, Индекс Я-К – 5, ИП – 4, ИЭ – 5, УФС – 5 женщин.

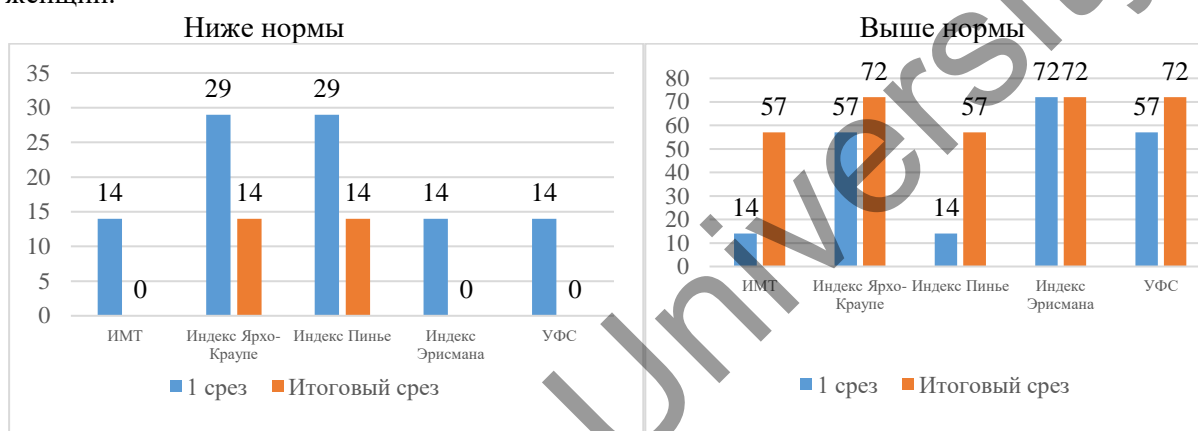


Рисунок 1. Процентное соотношение динамики уровня «Ниже нормы» и «Выше нормы» физического развития женщин среднего возраста (1, 2срез)

При первичной диагностике физического состояния было выявлено, что у женщин среднего возраста преобладают средний и низкий уровни физической подготовленности. Так, в тесте на определение силы мышц брюшного пресса большинство женщин (5 женщин – 71%) показали средний уровень развития мышц пресса. 29% из них (2 женщины) показали высокий уровень. В тесте «отжимание» все семь женщин показали низкий уровень, что говорит о слабо развитом мышечном аппарате верхнего плечевого пояса (Рис. 2).

В тесте на гибкость позвоночного столба в процентном соотношении 6 женщин показали средний уровень развития гибкости (86%), одна женщина – высокий уровень. В тесте «приседания» процентное соотношение распределилось следующим образом: 42% - высокий уровень (3 женщины), 29% - средний и 28% - низкий уровень.

Полученные данные говорят о том, что в начале эксперимента у обследуемых женщин среднего возраста преобладали низкий и средний уровень развития физических качеств. Исключением явился результат в тесте на измерение силы ног (приседания).

После проведенного итогового тестирования было выявлено, что лишь одна женщина показала низкий уровень в тесте «отжимания», в то время как результаты остальных женщин распределились между высоким и средним уровнями. Так, в тесте на брюшной пресс 57% (4 женщины) показали высокий уровень результатов, 43% (3 женщины) – средний. В тесте на гибкость 71% (5 женщин) продемонстрировали – высокий уровень показателей, 29% (2) – средний. В тесте на силу мышц ног (приседания) высокие результаты показали 71% (5 женщин), средние - 29% (2) испытуемых.

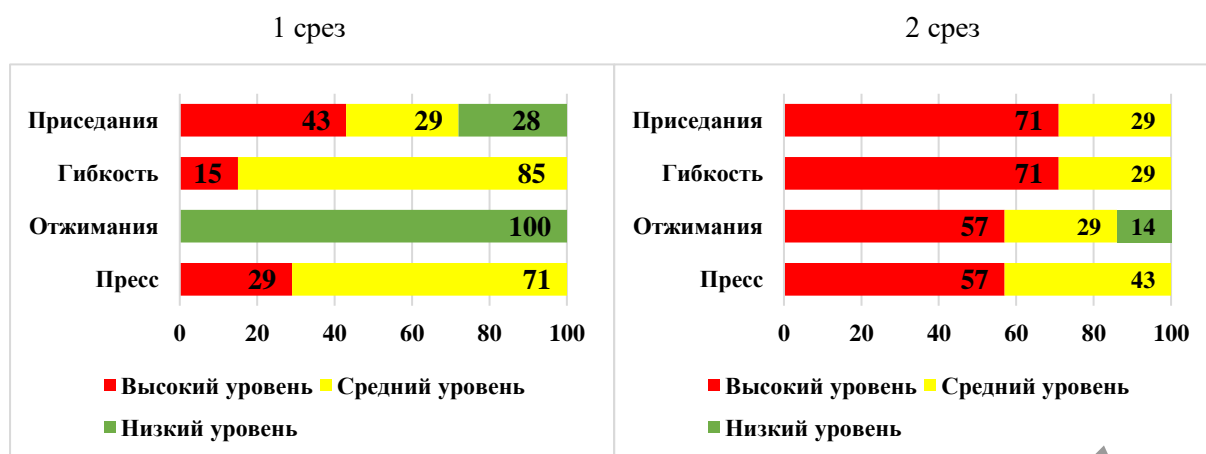


Рисунок 2. Процентное соотношение женщин среднего возраста с различным уровнем физической подготовленности

**Заключение.** Разработанная и апробированная нами программа оздоровительной силовой тренировки доказала свою эффективность, о чем свидетельствует улучшение физического состояния женщин по критериям показателей физического развития и физической подготовленности. Полученные в эксперименте данные о положительном влиянии силового тренинга позволяют судить о возможности и перспективности его использования в качестве средств оздоровительного фитнеса у женщин среднего возраста.

#### Литература:

- 1 Гусалов А. Х. Физкультурно-оздоровительная группа / А. Х. Гусалов. - Москва: Физкультура и спорт, 2001. - 80 с.
- 2 Иваненко, О. А. Фитнес технологии : Учебное пособие / О. А. Иваненко, Т. М. Мелихова. Челябинск: УралГУФК, 2007. - 58 с.
- 3 Иккес Д. В. Crossfit - функциональное развитие организма / [Электронный ресурс] / Д. В. Иккес, Г. И. Семенова // Материалы IX Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум». - Режим доступа : <https://www.scienceforum.ru/2017/2219/34701> (дата последнего обращения 05.05.18).
- 4 Иккес Д. В. Петли TRX как средство повышения физических способностей в фитнесе / Д. В. Иккес, Г. И. Семенова // Агаджанянские чтения : материалы II Всероссийской научно-практической конференции. - Москва: Изд-во «РУДН», 2018. - С. 108-109.
- 5 Сабадырь Н.В., Сударь В.В. Методико-организационные особенности фитнес-тренировки силовой направленности для женщин./ Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11 (201). – 383-387с .
- 6 Милокова И. В., Евдокимова Т.А. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / Милокова И. В., Евдокимова Т.А. - АСТ, 2010. - 992 с.
- 7 Миронов С.П. Спортивная медицина : национальное руководство. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. –1184 с.

**Королёва О.А.**, Карагандинский университет имени академика Е. А. Букетова, педагогический факультет, гр. ПМНО-22, студент  
(Научный руководитель — м.п.н., старший преподаватель Сафарова Н.Б)

## ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ В КАЗАХСТАНСКОЙ СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

В настоящее время в образовании всего мира происходят перемены. Казахстан не стал исключением. Начиная с 2016 года система образования переживала значительные изменения. Это связано, в первую очередь, с постоянно меняющимися тенденциями современного мира. Наука, техника и информационные возможности находятся в постоянном динамичном развитии, которые несут за собой изменения во всех сферах жизни.