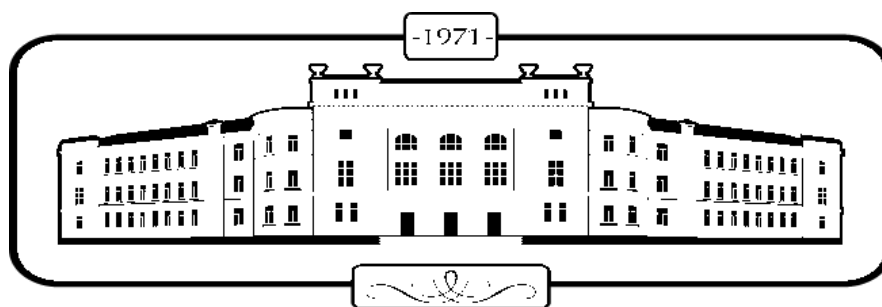


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АРХИТЕКТУРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



ЭФФЕКТИВНАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В УСЛОВИЯХ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

**МАТЕРИАЛЫ II МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

Тюмень, 2015

УДК: 796
ББК: Ч 30 /49
В-77

Эффективная реализация здоровьесберегающих технологий в условиях высшего учебного заведения: материалы II Международной научно-практической конференции. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2015. – 200 с.

В сборнике научных, методических и практических материалов Международной конференции «Эффективная реализация здоровьесберегающих технологий в условиях высшего учебного заведения» вошли теоретические и эмпирические разработки ученых, преподавателей, аспирантов, магистрантов, тренеров Республики Беларусь, Республики Казахстан, городов: Москвы, Минска, Пинска, Гомеля, Могилева, Смоленска, Владивостока, Стерлитамака, Абакана, Тюмени. В материалах конференции представлены работы по успешной реализации оздоровительных программ в различных образовательных условиях; приведены примеры практического применения методологических принципов учебной и воспитательной работы с точки зрения физкультурно-оздоровительной направленности. Рассматриваются вопросы реабилитационных, здоровьесформирующих и здоровьесберегающих методик в работе со студентами.

Редакционная коллегия: П. Г. Смирнов, С. И. Хромина, А. А. Бабина,
К. Н. Илюхин, С. Д. Погорелова, Е. И. Вялкова,
А. В. Куликов

Тираж: 70 экз.

© ФГБОУ ВПО «Тюменский государственный архитектурно-строительный университет»

Редакционно-издательский отдел ФГБОУ ВПО «Тюменский государственный архитектурно-строительный университет»

Содержание

Раздел 1 СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ И ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В РАБОТЕ С МОЛОДЕЖЬЮ

<i>Бабина А. А., Тимшанова Д. Х.</i> Психолого-педагогические условия формирования ценностно-смысловых основ здорового образа жизни студентов	7
<i>Бабина А. А., Утусиков С. А.</i> Здоровьесберегающие технологии в коррекции профессиональных деструкций педагога	10
<i>Востриков А. А.</i> Анализ прохождения эталонной дистанции 2-го класса сложности туристами-спортсменами	14
<i>Гаврилик М. В.</i> Изучение удовлетворенности учащихся средних школ уроками физической культуры и здоровья.....	16
<i>Зуев В. Н., Юрьев Ю. Н., Насонов В. В.</i> Синергетический эффект наследия оргкомитета проекта «Сочи–2014» для подготовки и проведения отечественных комплексных мероприятий	19
<i>Ишмухаметов И. Б.</i> Моделирование здоровьесберегающей технологии в условиях высшего учебного заведения	23
<i>Крылов В. М.</i> Определение уровня физического состояния студентов педагогического вуза	29
<i>Малярчук Н. Н.</i> Социально-личностный аспект здоровьесберегающего и здоровьесозидающего воспитания в вузе	33
<i>Павлюченко О. А., Лыскина Е. Ф.</i> Активизация познавательной деятельности у учащихся 3–4 классов на уроках физической культуры с помощью занимательности.....	36
<i>Татур А. В.</i> Опыт работы по развитию и совершенствованию массовой физической культуры и спорта в Тюменском государственном университете за 2012–2014 гг.....	40
<i>Хромина С. И., Тоболов А. А., Пахомов А. А.</i> Здоровьесберегающие технологии физического воспитания студентов высших учебных заведений	45
<i>Шатохин А. Г.</i> Гражданско-патриотическое воспитание студентов в физкультурно-спортивной среде учреждений среднего профессионального образования	50

**Раздел 2 ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В РАЗВИТИИ
СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ СРЕДИ СТУДЕНТОВ
ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ. ВНЕДРЕНИЕ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

- Аксенов Н. Е., Казанцев С. Я., Парфенова Т. А.* Применение гимнастических упражнений для развития координационных способностей у юношей-многоборцев 54
- Григорович И. Н.* Влияние личностных качеств студентов на выбор вида спорта для занятий в период обучения на факультете физической культуры в российском и белорусском вузах 58
- Ермолаев А. П., Казарманов Ш. Р.* Подготовка игроков в мини-футбол в вузе с учетом координационной сложности нагрузок..... 61
- Зобнина С. В., Драгич О. А.* Социальный интеллект подростков-спортсменов города Тюмени как механизм адаптации в социуме 64
- Зуев В. Н., Иванов В. А., Мокеев Г. И.* Унификация инфраструктуры спортивных субкультур экстремальной направленности для занятий молодёжных сообществ 67
- Зуев В. Н., Милованов И. С., Милованова Н. Г.* Конвергентные связи подготовки спортивного резерва по мини-футболу в тюменской области..... 71
- Манжелей И. В.* Программно-информационное сопровождение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 74
- Пырлич Ю. В.* Реализация физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в вузе 79
- Семенов В. Г., Масловский Е. А., Загrevский В. И., Юшкевич Т. П.* Инновационная сенсорно-моторная модель осознаваемости движений на основе имитационного математического моделирования махового стиля спринтерского бега 81
- Смирнов П. Г., Кланюк Т. С., Артамонова М. Н.* Некоторые аспекты применения основных тренировочных воздействий в подготовке бегунов на средние и длинные дистанции..... 86
- Троян Е. И., Сокурeнко В. С.* Особенность использования игрового метода для развития быстроты сотрудников ОВД 91

Смирнов П. Г., Хромина С. И., Косолапов П. И. Особенности тренировки бегунов на средние и длинные дистанции в предсоревновательном периоде в условиях Западной Сибири 95

Шамсутдинов Ш. А., Ермолаев А. П., Кутейников В. А. Освоение техники элементов баскетбола на практических занятиях со студентами гуманитарного вуза..... 99

**Раздел 3 ЭКОНОМИКО-ПРАВОВЫЕ,
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ПРОЦЕССОВ ДИВЕРСИФИКАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ. ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ
МАТЕРИАЛЬНО-СПОРТИВНОЙ БАЗЫ**

Бабина А. А., Казанцев С. А. К вопросу о физическом воспитании в условиях современного общества..... 104

Зуев В. Н., Жевнерова Ж. В., Мальнова Н. Б. Имущественные правоотношения в системе физической культуры и спорта Тюменской области 107

Кузьменко Д. Ю. Проблемы повышения мотивации студентов в физкультурно-оздоровительной работе вуза..... 110

Култасов А. А., Максименко Е. В. Опыт Республики Казахстан в развитии спорта и пропаганде здорового образа жизни 116

Наймушина А. Г., Янтимирова Р. А. Самооценка уровня здоровья и потенциальная готовность студентов первого курса к занятиям физической культурой 120

Отарбаева Ж. Б. Сравнительный анализ нормативно-правовых актов экономических отношений по физической культуре и спорту в международных организациях и Республике Казахстан..... 125

Речанов Д. С., Переверзев Н. В. Разработка рекомендаций по совершенствованию маркетинговой деятельности мини-футбольного клуба «Тюмень»..... 130

Смирнова С. Н., Смирнов П. Г. Проектирование, строительство и эксплуатация спортивных сооружений для подготовки и сдачи норм ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)..... 134

Хромина С. И., Тоболов А. А., Глушкова Т. М. Роль волевого фактора в формировании компетенций по физическому воспитанию..... 137

Чернякова С. Н. Особенности освоения физкультурных компетенций бакалаврами141

Раздел 4 АКТУАЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ МЕДИЦИНЫ. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

<i>Давыдов В. Ю., Лейман Д. Ю., Клочко Н. В.</i> Половое созревание и динамика скорости роста морфофункциональных показателей спортсменок, занимающихся греблей на байдарках и каноэ.....	146
<i>Дуров А. М.</i> Хронобиологический анализ для оценки биологического возраста и функциональных возможностей людей	152
<i>Сидорова К. А., Ивакина Е. А.</i> Физиологические особенности адаптации организма девушек, жительниц приполярных районов ЯНАО.....	154
<i>Масловский Е. А., Семенов В. Г., Яковлев А. Н., Масловский О. Е.</i> Инновационные артпластические и психомоторные технологии программных средств обучения в образовательном пространстве Республики Беларусь и Российской Федерации	158
<i>Масловский Е. А., Стадник В. И., Шакура А. А.</i> Теоретико-методическое обоснование асимметрии как регулирующего фактора специализации систем, функций и морфо-функциональных образований на этапе начальной подготовки в гребле на каноэ.....	163
<i>Прокопьев Н. Я.</i> Остеохондропатия бугристости большеберцовой кости (болезнь Осгудд-Шлаттера) у подростков, занимающихся игровыми видами спорта	168
<i>Прокопьев Н. Я., Гуртовая М. Н., Митасов М. И.</i> Суточные изменения центральной гемодинамики у мальчиков 8 лет с аллергическим ринитом, занимающихся греко-римской борьбой.....	174
<i>Салеев Э. Р.</i> Сравнительный анализ функционального состояния юношей-первокурсников СФ БашГУ за 15-летний период наблюдения.....	178
<i>Скидан А. А., Врублевский Е. П.</i> Индивидуальная физкультурно-оздоровительная система «Шейпинг» для женщин	182
<i>Хромина С. И., Анфилатов Н. Г., Остяков О. В.</i> Инклюзивный подход в работе со студентами, имеющими ограниченные физические возможности и ограниченные возможности здоровья.....	187
ПРИЛОЖЕНИЯ	195

А. А. Скидан, магистрант
Е. П. Врублевский, д-р пед. наук, профессор

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА «ШЕЙПИНГ» ДЛЯ ЖЕНЩИН

Учреждение образования «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины», Республика Беларусь, 246000, г. Гомель, ул. Мазурова, 99/64, эл. почта: lady.skidan@mail.ru

Ключевые слова: шейпинг, женщины, морфофункциональное состояние.

В статье представлена физкультурно-оздоровительная методика занятий шейпингом с женщинами, на основе учета их индивидуальных морфофункциональных показателей. На материале обследований женщин 18-35 лет показана эффективность методики в благоприятной динамике показателей физического развития, функционального, психического состояния, физической подготовленности занимающихся женщин.

Введение. В настоящее время отмечается наличие большого ассортимента предлагаемых населению систем и методик занятий оздоровительной физической культурой [2, с. 17], где шейпинг является одним из самых популярных направлений. Наиболее многочисленная группа занимающихся шейпингом – женщины от 18 до 35 лет. Именно в этом возрасте в организме человека начинают происходить процессы замедления метаболизма. В связи с этим многие женщины стремятся приостановить и изменить естественные природные процессы [1, с. 23; 3, с. 54].

По мнению многих специалистов, система «Шейпинг» дает возможность не только эффективно решать проблемы физического совершенствования, но и позволяет улучшить или сохранить продолжительное время морфофункциональные возможности женщин на протяжении последующих лет жизни [6, с. 125]. При этом методика занятий шейпингом во многом определяется направленностью программы, индивидуальным подходом к каждой занимающейся в зависимости от возраста, типа телосложения, ее функциональных и физических кондиций [5, с. 5].

Организация исследования. Исследование проводилось в течение 11 месяцев на базе Гомельского физкультурно-оздоровительного центра. В эксперименте приняли участие 60 женщин в возрасте 18–35 лет. В ходе формирующего педагогического эксперимента все участницы были разделены на две группы, шейпинг-занятия в которых проходили по различным методикам. Контрольная группа (n=28) занималась по традиционной программе шейпинг-классик, а экспериментальная (n=32) – по тренировочной шейпинг-программе, с применением методики, учитывающей индивидуальные морфофункциональные значения для данного контингента по результатам специальной компьютерной программы «Шейпинг».

Перед началом занятий все женщины контрольной (КГ) и экспериментальной групп (ЭГ) прошли тестирование основных параметров физического

развития, физической подготовленности и функционального состояния. Полученные объективные данные вносились и обрабатывались специальной компьютерной программой «Шейпинг», которая позволила определить индивидуальные направления воздействия на отдельные проблемные зоны.

Особенность проведения экспериментальной методики заключалось в определении доступной и целесообразной физической нагрузки и с учетом уровня подготовленности женщин. На основании диагностики состава тела, уровня общего развития и особенностей состояния различных звеньев тела, а также внешних показателей, устанавливающих конституционный тип развития, производился выбор специальной индивидуальной программы с соответствующей методикой тренировки.

Занятия шейпингом в обеих группах проводились три раза в неделю по 60 минут, а оценка осуществлялась на основе выявления различий в показателях тестирования проведенного до начала эксперимента и в ходе 11 месяцев занятий.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе проведения экспериментальной программы отмечена положительная динамика изменений показателей физического развития занимающихся женщин (таблица 1).

Таблица 1

Динамика показателей физического развития женщин экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп в процессе педагогического эксперимента ($X \pm m$)

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		
	КГ (n=28)	ЭГ (n=32)	КГ (n=28)	ЭГ (n=32)	P
Длина тела (см)	165,1±1,3	166,0±1,0	165,1±1,3	166,0±1,0	>0,05
Масса тела (кг)	64,8±1,9	64,4±1,8	62,1±1,2	58,8±0,9	<0,05
% жира	33,6±3,8	32,7±1,2	31,4±1,2	27,8±0,7	<0,05
Индекс массы тела	24,1±1,7	24,3±0,7	23,1±1,5	22,2±0,4	<0,05
Обхваты:					
Запястья (см)	15,9±0,4	17,1±0,7	15,3±0,2	16,1±0,6	>0,05
Шея (см)	33,1±0,5	32,0±0,8	32,6±0,4	29,7±0,6	<0,05
Грудь (см)	93,3±1,1	95,0±1,8	92,0±0,8	91,9±0,9	>0,05
Талия (см)	74,5±2,0	75,4±2,1	73,4±1,6	68,3±1,4	<0,05
Ягодицы (см)	103,7±1,7	102,0±2,8	100,6±1,1	97,1±1,3	<0,05
Бедро (см)	60,0±1,7	60,4±1,3	58,9±0,8	56,3±0,7	<0,05
Голень верх. (см)	35,8±1,2	36,9±1,2	34,1±0,6	35,0±0,6	>0,05
Голень ниж. (см)	21,7±0,4	21,9±0,4	21,4±0,4	21,2±0,3	>0,05

Измерения, проведенные по окончании педагогического эксперимента, и сопоставление их с начальными, показали, что более интенсивное уменьшение массы тела произошло у женщин в экспериментальной группе (8,7%). У женщин, занимающихся в контрольной группе, изменение массы тела составило 4,1%. Отмечается динамичное снижение % жира в организме женщин ЭГ на 15%, в КГ – на 6,5%. Снижение массы тела, % жира в организме и индекса массы у женщин, занимающихся в контрольной и экспериментальной группах, отмечается достоверными изменениями ($p < 0,05$).

Сравнительный анализ динамики обхватных размеров свидетельствует о высокой эффективности экспериментальной методики для формирования гармоничного телосложения женщин. Обхват талии у женщин, занимающихся в экспериментальной группе, уменьшился на 9,4%, соответственно, у женщин, занимающихся в контрольной группе – на 1,5%; снижение обхвата ягодиц у женщин ЭГ и КГ составило 4,8% и 3%. Обхват бедра у женщин ЭГ и КГ уменьшился – 6,8% и 1,8%; обхват груди снизился на 3,2% и 1,4%. У женщин, занимающихся как в экспериментальной, так и в контрольной группах, наблюдается снижение показателя обхвата шеи, составившее 7,2% и 1,5%. Обхват голени максимальный уменьшился на 5,1% – в экспериментальной группе женщин, в контрольной – 4,7%; минимальный – на 3,2% и 1,4%.

Между экспериментальной и контрольной группами по окончании педагогического эксперимента выявлены достоверные различия по 7-ми значимым показателям.

Таким образом, предложенная нами оздоровительная методика шейпинга позволила женщинам эффективнее скорректировать показатели своего физического развития.

Контроль динамики состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем производился на основании определения частоты сердечных сокращений (ЧСС) и дыхания (ЧД) до и после тренировки. Сравнительный анализ функциональных показателей проводился с целью выяснения методики оказывающей наибольшее воздействие на функциональные системы организма, проводилось сравнение данных показателей у женщин, занимающихся в разных группах (ЭГ и КГ) (таблица 2).

Измерение ЧД в покое, проведенное после педагогического эксперимента, показало, что более интенсивное снижение ЧД в покое, составляющее 26%, наблюдалось у женщин, занимающихся в экспериментальной группе. Межгрупповое сравнение показателей выявило достоверно более низкое значение ЧД в покое по окончании педагогического эксперимента у женщин экспериментальной группы, по сравнению с женщинами контрольной группы, что свидетельствует о более глубоком влиянии экспериментальной методики оздоровительных занятий шейпингом на функциональное состояние дыхательной системы женщин.

По окончании педагогического эксперимента учащение дыхания в ответ на тренировочные воздействия уменьшились до 5,9 в ЭГ и КГ до 6,7 раз/мин. Снижение ЧД после тренировки было достоверным во всех группах занимающихся, однако, максимальная интенсивность снижения ЧД наблюдалась у женщин, занимающихся по экспериментальной методике.

Время восстановления дыхания до педагогического эксперимента было ниже у женщин, занимающихся в экспериментальной группе, что составило 3,8 минут; у женщин, занимающихся в контрольной группе, восстановление дыхания происходило за 4,1 мин. Данный факт указывает на то, что экспериментальная методика предполагает более постепенное и щадящее увеличение тренировочных нагрузок, что благоприятно для организма женщин данного возраста.

Таблица 2

Динамика показателей функционального состояния женщин экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп в процессе педагогического эксперимента ($X \pm m$)

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		
	КГ (n=28)	ЭГ (n=32)	КГ (n=28)	ЭГ (n=32)	Р
ЧД до тренир. (количество раз/мин)	14,6±0,3	14,6±0,2	12,9±0,2	10,8±0,4	<0,05
ЧД после тренир. (количество раз/мин)	22,7±0,3	22,9±0,4	19,6±0,3	16,7±0,5	<0,05
Изменение ЧД за время тренир. (количество раз/мин)	8,1±0,1	8,3±0,1	6,7±0,1	5,9±0,3	<0,05
Время восстановл. дыхания (мин)	4,1±0,1	3,8±0,2	2,5±0,1	2,1±0,1	<0,05
ЧСС до тренир. (уд/мин)	84,5±0,7	85,2±1,1	78,9±0,6	75,9±0,7	<0,05
ЧСС после тренировки(уд/мин)	98,6±0,6	97,8±0,8	93,1±0,4	88,4±0,8	<0,05
Время восстановл. ЧСС (мин)	6,1±0,1	6,0±0,1	4,7±0,1	3,9±0,1	<0,05
АДС _{в покое} (мм.рт.ст.)	127,5±1,2	126,5±1,3	126,8±1,2	119,2±2,8	<0,05
АДД _{в покое} (мм.рт.ст.)	79,0±1,4	82,5±1,2	79,0±1,4	75,5±1,5	>0,05

По окончании педагогического эксперимента отмечено достоверное уменьшение времени восстановления дыхания у женщин всех групп, участвующих в исследовании ($p < 0,05$). Снижение времени восстановления дыхания составило в ЭГ – 44,7%, в КГ – 39%.

Пульсометрия, проведенная по окончании педагогического эксперимента, свидетельствует, что такие показатели, как ЧСС до и после тренировочной нагрузки, а также время восстановления ЧСС достоверно уменьшилось у женщин двух групп ($p < 0,05$). В то же время, анализ относительной динамики величин ЧСС показывает, что наиболее интенсивно проходила адаптация сердечно-сосудистой системы у лиц, занимающихся по экспериментальной методике.

Межгрупповой сравнительный анализ позволяет заключить, что женщины, занимающиеся по экспериментальной методике, по окончании педагогического эксперимента превосходили женщин, занимающихся по традиционной методике шейпинг-классик, по показателям ЧСС в покое и после нагрузки, времени восстановления ЧСС, а также АД ($p < 0,05$).

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности женщин контрольной и экспериментальной группы в целом выявил лучшие показатели экспериментальной группы (таблица 3), которые достоверно превышают показатели контрольной: по силовой выносливости – на 7,7%, гибкости – на 47,6 %, координации – на 15,4%, быстроте реакции – на 17,6% ($p < 0,05$).

С помощью методики, разработанной Н. А. Курганским [4, с. 44], проводилось исследование психического состояния женщин. Оценивалась психическая активация, интерес, эмоциональный тонус, напряжение и комфортность (таблица 4).

Таблица 3

Динамика показателей физической подготовленности женщин экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп в процессе педагогического эксперимента ($X \pm m$)

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		p
	КГ (n=28)	ЭГ (n=32)	КГ (n=28)	ЭГ (n=32)	
Поднимание туловища из положения лежа (количество раз)	29,4±0,6	28,8±0,5	33,1±0,6	35,6±0,5	<0,05
Наклон вперед из положения сидя (см)	0,56±0,3	0,47±0,2	2,1±0,2	3,1±0,2	<0,05
Проба Ромберга (с)	29,2±0,6	29,4±0,6	34,9±0,5	40,3±0,7	<0,05
Ловля падающей линейки (см)	19,3±0,4	19,7±0,4	15,9±0,2	13,1±0,4	<0,05

Таблица 4

Динамика показателей психического состояния женщин экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп в процессе педагогического эксперимента ($X \pm m$)

Психические состояния	До эксперимента		После эксперимента		p
	КГ (n=28)	ЭГ (n=32)	КГ (n=28)	ЭГ (n=32)	
Психическая активация	10,2±0,5	11,0±0,5	9,0±0,6	8,7±0,5	>0,05
Степень выраженности	средняя	средняя	средняя	средняя	
Интерес	11,6±0,3	12,0±0,6	9,4±0,4	8,8±0,5	>0,05
Степень выраженности	средняя	средняя	средняя	средняя	<0,05
Эмоциональный тонус	9,4±0,4	10,0±0,3	12,1±0,5	7,1±0,4	
Степень выраженности	средняя	средняя	средняя	высокая	<0,05
Напряжение	13,5±0,6	12,5±0,4	10,1±0,5	7,9±0,6	
Степень выраженности	средняя	средняя	средняя	низкая	<0,05
Комфортность	9,2±0,5	10,1±0,5	8,7±0,3	7,2±0,4	<0,05
Степень выраженности	средняя	средняя	средняя	высокая	

В результате исходного психологического тестирования женщин было выявлено, что обе группы (КГ и ЭГ) имели среднюю степень выраженности во всех исследуемых нами психологических состояниях. Отметим, что статистически достоверные различия отсутствуют ($p > 0,05$).

По окончании педагогического эксперимента в динамике психического состояния женщин экспериментальной группы наблюдались положительные изменения по всем показателям. Средней степени выраженности в конце эксперимента соответствовали показатели психической активации и интереса, которые снизились на 20,9% и 26,6%, соответственно ($p < 0,05$). Высокой степени выраженности соответствовали показатели эмоционального тонуса и комфортности, которые снизились на 29,0% и 28,7% ($p < 0,05$). Показатель напряжения снизился на 36,8% и стал соответствовать низкой степени выраженности.

В результате психологического тестирования выявлена положительная динамика всех психических состояний у женщин ЭГ, что свидетельствует об эффективности применения предложенной оздоровительной методики.

Сравнительный анализ конечных средних показателей психического состояния женщин выявил, что в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, улучшились такие показатели, как эмоциональный тонус – на 41,3%, напряжение – на 21,7%, комфортность – на 17,2% ($p < 0,05$). Следовательно, можно заключить, что экспериментальная методика более положительно воздействует на психическое состояние женщин.

Выводы. В результате проведенного педагогического эксперимента в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, при относительно одинаковом уровне физического развития, функционального и психического состояния, физической подготовленности женщин – отмечаются статистически достоверные приросты всех исследуемых показателей. Результаты проведенных исследований определили возможность составления тренировочных программ для женщин данного возраста, занимающихся шейпингом, с учетом индивидуальных морфофункциональных значений для контингента занимающихся, с применением компьютерной технологии «Шейпинг».

Библиографический список

1. Абрамова, Е. В. Построение занятий физической культуры с женщинами зрелого возраста с учетом их социально-демографического статуса: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М., 1998. – 23 с.
2. Борилкевич, В. Е. Организационные и методические принципы системы «аэрофитнес»// Теория и практика физической культуры, 1997, № 8. – С. 17–18.
3. Иващенко, Л. Я. Основы программирования физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами// Теория и практика физической культуры, 1990, № 4. – С. 54–57.
4. Курганский, Н. А. Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности.// Практикум по экспериментальной и прикладной психологии : учеб. пособие. – Л.: Изд-во Ленинградского ун-та, 1990. – С. 44–50.
5. Михаленя, В. Н. Учет особенностей женского организма при занятиях физическим воспитанием// Физическое воспитание: учеб. пособие. – Минск: Дизайн Про, 1998. – С. 5–17.
6. Прохорцев, И. В. Способ тренировки тела человека – «Шейпинг». – М., 1991. – 125 с.