

УДК 379.8.092.2

**ПРОГРАММА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ
С ЖЕНЩИНАМИ-ПЕДАГОГАМИ 45–55 ЛЕТ
С УЧЕТОМ ТРЕБОВАНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНДАРТА
И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ**

Орлан А.С., Сентябрев Н.Н.

*ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»,
Волгоград, e-mail: annaorlan@yandex.ru*

Излагаются предпосылки и содержание программы занятий оздоровительной физической культурой для женщин-педагогов 45–55 лет. Предлагается программа, основанная на учете возрастных и индивидуальных особенностей, направленная на повышение физической работоспособности и снижении стрессовой нагрузки. Для реализации поставленной цели предусмотрено сочетание физических нагрузок циклического и ациклического характера, отличающихся несложностью освоения и малой травмоопасностью. В основу программы положен блочно-модульный принцип, необходимый для перехода от летнего отпуска к регулярным занятиям оздоровительной физической культурой и обусловленный особенностями жестко регламентированной профессиональной деятельности педагогов. Мощности предлагаемых нагрузок имеют адекватный для выделяемых категорий здоровья характер, среди желающих заниматься предлагается выделять 3 подгруппы. Физические нагрузки включают дозированную скандинавскую ходьбу, скоростно-силовые нагрузки игры в волейбол по упрощенным правилам, что позволяет избежать монотонии в организации оздоровительных занятий.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, женщины-педагоги 45–55 лет, блочно модульный принцип построения программы

**THE PROGRAM OF IMPROVING EMPLOYMENT WITH WOMEN-TEACHERS
OF 45–55 YEARS TAKING INTO ACCOUNT THE REQUIREMENTS
OF PROFESSIONAL STANDARD AND FUNCTIONAL STATE**

Orlan A.S., Sentyabrev N.N.

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd, e-mail: annaorlan@yandex.ru

Outlines the background and content of training programs by improving physical training for women – teachers 45–55 years. A program based on consideration of age and individual features aimed at improving physical performance and reducing the stress load. To achieve this goal provides a combination of physical activity cyclic and acyclic nature, distinguished by the simplicity of development and low risk of injury. The program is based block-modular principle, required for the transition from summer vacation to regular employment by improving physical training and due to the peculiarities of rigidly regulated professional work of teachers. Power offered load is adequate for the nature of the allocated categories of health, including those wishing to engage proposed to allocate 3 subgroups. Physical activities include dosage Nordic walking, speed-strength load volleyball with simplified rules, thus avoiding monotony in the organization of recreational activities.

Keywords: improving physical culture, women-teachers of 45–55 years old, block-modular design program

Широчайший круг умений, личностных качеств, обязанностей, который предусматривается современным «Профессиональным стандартом педагога» (приказ Министерства труда и соц. Защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н) определяет довольно серьезные требования к профессиональным умениям работоспособности учителя. Это требует более высокой работоспособности, повышения физических кондиций. Следовательно, возникает необходимость дозированных занятий физической культурой. Еще один фактор, делающий необходимым такие занятия – широкое введение комплекса ГТО. Существует множество исследований, в которых для женщин разного возраста обосновываются многочисленные методики

занятий физической культурой [4, 8]. Сведения о связи между уровнем физической активности, массой тела и здоровьем, приведенные в обзоре [9], подтверждают необходимость разработок методов повышения физической подготовленности женщин. Их важность и актуальность подтверждается мировой и, скорее всего, аналогичной российской, тенденцией опережающего роста числа женщин, занимающихся физической культурой (11). Необходимо учитывать половой аспект методик оздоровления, т.к. в настоящее время большинство школьных учителей составляют женщины. Данное обстоятельство делает необходимым при самоконтроле результатов занятий количественный и качественный учет изменений состояния здоровья, а также

оценку такого важного обстоятельства, как состояние биологического возраста. В то же время подчеркивается, что при обосновании и разработке таких методик важными обстоятельствами являются учет особенностей педагогической профессии [3], а также доступность и простота их практической реализации. Эти предпосылки обусловили задачу: разработать программу оздоровительных занятий с женщинами-педагогами, учитывающую их возрастные и профессиональные особенности.

Результаты исследования и их обсуждение

Разработка программы в рамках методики оздоровительных занятий с женщинами – педагогами 45–55 лет с учетом требований профессионального стандарта и функционального состояния (далее – программа) включала в себя несколько этапов. В рамках одного из них проведен анализ и обобщение существующих методов, выявление предпочтений и особенностей женщин-учителей, желающих заниматься оздоровительной физической культурой. Еще один этап включал разработку специальной индивидуальной карты наблюдений за состоянием здоровья. В ней в качестве одного из ведущих показателей было определение соотношения биологического и паспортного возраста [6]. Все это положено в основу комплексной оздоровительной программы для женщин-педагогов 45–55 лет.

Структура разработанной программы учитывает различия текущего уровня физической подготовленности женщин-учителей. Подбор основных упражнений осуществлен по признакам их доступности и легкости освоения, максимальной травмобезопасности. Предлагаемая программа основана на учете ряда объективных факторов:

- необходимость реализации существенного расширения требований в профессиональном стандарте педагога, что требует повышения физической работоспособности и регуляции психоэмоциональных состояний (снижение стрессовой нагрузки);

- выполнение нормативных требований комплекса ГТО, предусмотренных для выполнения их в данной возрастной группе 8, 9 ступени),

- возможности физкультурно-спортивной базы оздоровительного центра,

- методическое обеспечение программы оздоровительных занятий под руководством методиста,

- самоконтроль состояния физического здоровья;

- показатели морфофункционального развития, физической подготовленности, психоэмоционального состояния занимающихся,

- учет их половых особенностей.

Кроме этого, было обращено внимание на такие субъективные факторы, как необходимость учета мотивационно-ценностных приоритетов женщин-педагогов в выборе двигательных систем, уровня их текущего психоэмоционального напряжения [6, 7].

Важной особенностью разработанной программы является обязательное сочетание упражнений циклического и ациклического характера. В качестве легко дозируемой по мощности физической нагрузки выбрана скандинавская ходьба, как доступное, не требующее значительных усилий для освоения циклическое упражнение [1]. Скандинавская ходьба дает возможность повысить производительность кислород-транспортной функции, т.е. возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем [10]. Особенно привлекательной скандинавскую ходьбу делает отсутствие видимых медицинских противопоказаний [5]. Не менее значимы ее безопасность, возможность реализации в любых условиях и дозирования по продолжительности и мощности [2]. Наконец, данное упражнение является эффективным антистрессорным средством, уменьшающим проявления негативных эмоций [12]. Близким по простоте освоения являются занятия волейболом по упрощенным правилам. Совокупность выбранных основных упражнений позволяла решать главные задачи оздоровления. Использованный вариант игры в волейбол (мини-волейбол) являлся средством психоэмоциональной разгрузки, приемлемых скоростно-силовых нагрузок (прыжки, небольшие ускорения, удары по мячу), позволяя также избегать монотонии в организации оздоровительных занятий. В систему занятий были также включены элементы доступных психологических тренингов. Такое внимание к проблемам психоэмоциональной разгрузки определяется особенностями профессиональной деятельности и результатами предварительного тестирования [6].

Для того, чтобы мощность предлагаемых нагрузок имела адекватный для каждой категории здоровья характер, среди желающих заниматься предлагается выделять 3 подгруппы. Первую группу составляют практически здоровые женщины. Уровень

их физической подготовленности соответствует возрасту, у них отсутствуют жалобы на здоровье. Ко второй группе относят практически здоровых женщин, с существенно более низким уровнем физической подготовленности, имеющих небольшие отклонения функционального характера, или начальные формы заболеваний. Третья группа должна включать лиц со слабой физической подготовленностью, имеющих отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера. Эти индивидуальные особенности лежат в основе определения конкретных объемов и интенсивности физических нагрузок для каждой категории занимающихся.

Предложенная комплексная программа оздоровительных занятий с женщинами-педагогами, предусматривает блочно-модульную систему распределения двигательной деятельности занимающихся, рассчитанную на 8 месяцев. Такое построение обусловлено особенностями жестко регламентированной профессиональной деятельности педагогов: фиксированное начало трудовой деятельности после очередного отпуска; четко определенное время организационных мероприятий, связанных с переводными и выпускными экзаменами школьников, постоянное время отпусков у педагогических работников.

Для каждой из выделяемых подгрупп разработана конкретная программа занятий, которая предусматривает ежедневную (5 раз в неделю) дозированную скандинавскую ходьбу; комплексы упражнений для развития физических качеств, используемые в подготовительной (разминочной)

части занятий; занятия мини-волейболом (2 раза в неделю); разгрузочные психологические тренинги.

Предлагаемая программа состоит из 3 блоков:

- 1 блок (сентябрь – октябрь – ноябрь, 12 недель);
- 2 блок (декабрь – январь – февраль, 12 недель);
- 3 блок (март – апрель, 8 недель).

Такое блочно-модульное представление программы дает возможность оценить динамику оздоровительно-тренирующего эффекта запланированных мероприятий. В программе предусматриваются обязательные обследования женщин-педагогов после первых 12 недель и в конце третьего блока. Изменения состояния определяются по морфофункциональным показателям и степени развития физических качеств.

Каждый блок включает в себя три модуля. 1-й модуль носит адаптационный характер (А). Его основной задачей при реализации двигательной программы является постепенное освоение использованных средств физической тренировки. 2-й модуль имеет корректирующий (К) характер. При реализации этого модуля в индивидуальные программы занимающихся могут вноситься коррективы и поправки в соответствии с их субъективно-объективными показателями. 3-й модуль является стабилизационным (С). Он предусматривает выполнение программы в устойчивом двигательном режиме длительное время.

Ниже приведен типовой вариант организации занятий для 1 (основной) подгруппы

Таблица 1

1-я подгруппа 1-й блок (сентябрь-октябрь-ноябрь, 12 недель) оздоровительной программы для женщин-педагогов 1-й подгруппы

1-й модуль А (2 недели) 40 мин. Энерготраты до 350 к/калорий в день		2-й модуль К (2 недели) 40 мин. Энерготраты до 350 к/калорий в день			3-й модуль С (8 недель) 40 мин. Энерготраты до 360 к/калорий в день			
Скандинавская дозированная ходьба (5 раз в неделю, 40 мин + комплексы упражнений 20 мин) – групповые занятия								
Кол-во, шаг/мин	ЧСС, уд/мин	Кол-во остановок	Кол-во, шаг/мин	ЧСС, уд/мин	Кол-во остановок	Кол-во, шаг/мин	Пульс, уд/мин	Кол-во остановок
до 90	до 110	4 после 10 мин ходьбы	до 92	до 110	4 после 10 мин ходьбы	до 94	120	3 после 15 мин ходьбы
Методические указания: 1. До начала занятий ЧСС не должна превышать 80 уд/мин. 2. Ширина шага при ходьбе не более 40 см. 3. Появление одышки до начала запланированной остановки – сигнал для остановки и восстановления дыхания и заданного ЧСС								
Занятия мини-волейболом (2 раза в неделю, 60 мин) – групповые занятия								
Занятия по программе психологических тренингов (ежедневные, 30 мин) – индивидуальные								
Рекомендуемый недельный кумулятивный двигательный режим – 7 ч								

Таблица 2

2-й блок (декабрь-январь-февраль, 12 недель) оздоровительной программы для женщин-педагогов 1-й подгруппы

1-й модуль А (2 недели) 45 мин. Энерготраты до 360 к/калорий в день			2-й модуль К (2 недели) 45 мин. Энерготраты до 360 к/калорий в день			3-й модуль С (8 недель) 45 мин. Энерготраты до 370 к/калорий в день		
Скандинавская дозированная ходьба (5 раз в неделю, 45 мин + комплексы упражнений 20 мин) – групповые занятия (возможны индивидуальные)								
Кол-во, шаг/мин	Пульс, уд/мин	Кол-во остановок	Кол-во, шаг/мин	Пульс, уд/мин	Кол-во остановок	Кол-во, шаг/мин	Пульс, уд/мин	Кол-во остановок
до 94	до 120	3 после 15 мин ходьбы	до 96	до 120	3 после 15 мин ходьбы	до 96	120	2 после 20 мин ходьбы
Методические указания: 1. До начала занятий ЧСС не должна превышать 80 уд/мин. 2. Ширина шага при ходьбе не более 40 см. 3. В модуле С возможно сокращение количества остановок до 2								
Занятия мини-волейболом (2 раза в неделю, 60 мин) – групповые занятия								
Занятия по программе психологических тренингов (ежедневные, 30 мин); индивидуальные								
Рекомендуемый недельный кумулятивный двигательный режим – 7–8 ч								

Таблица 3

3-1 блок (март-апрель, 8 недель) оздоровительной программы для женщин-педагогов 1-й подгруппы

1-й модуль А (2 недели) 45 мин. Энерготраты до 370 к/калорий в день			2-й модуль К (2 недели) 50 мин. Энерготраты до 380 к/калорий в день			3-й модуль С (4 недели) 50 мин. Энерготраты до 400 к/калорий в день		
Скандинавская дозированная ходьба (5 раз в неделю, 45–50 мин + комплексы упражнений 20 мин) – групповые занятия (возможны индивидуальные)								
Кол-во, шаг/мин	Пульс, уд/мин	Кол-во остановок	Кол-во, шаг/мин	Пульс, уд/мин	Кол-во остановок	Кол-во, шаг/мин	Пульс, уд/мин	Кол-во остановок
10 мин 90 шаг/мин, 5 мин до 100 шаг/мин, остановка и повтор	до 130	2	96	до 130	2	до 98	120	2
Методические указания: 1. До начала занятий ЧСС не должна превышать 80 уд/мин. 2. Ширина шага при ходьбе не более 40 см. 3. При появлении одышки в модуле А – снизить количество шагов до 96								
Занятия мини-волейболом (2 раза в неделю, 60 мин) – групповые занятия								
Занятия по программе психологических тренингов (ежедневные, 30 мин); индивидуальные								
Рекомендуемый недельный кумулятивный двигательный режим – 7–8 ч								

Заключение

Организация оздоровительных тренировок по предложенной программе является достаточно гибкой, она предусматривает возможность высокой индивидуализации, а следовательно, учет возрастных и профессиональных особенностей. Это возможно благодаря предусмотренной вариативности нагрузок. Их изменение достигается изменениями объема нагрузок за счет длительности ходьбы, а также интенсивности с помощью увеличения или уменьшения длины или частоты шагов. Благодаря

блочной-модульной системе организации осуществляется переход от состояния детренированности после летнего отпуска, а в процессе регулярных занятий физической культурой возможен перевод женщин из одной группы в другую. Это может осуществляться при значительных изменениях их текущего состояния (повышение адаптированности либо ее временное снижение из-за заболеваний простудного и иного характера). Динамика функционального состояния возможна, т.к. реализация данной методики происходит на фоне постоянного

самоконтроля за здоровьем женщин. Наконец, благодаря сочетанию циклических и ациклических нагрузок повышается эмоциональный фон занятий, следовательно, растет их эффективность. Данное обстоятельство, наряду с психологическими тренингами, направлено на снижение текущего психоэмоционального напряжения, стрессовой нагрузки на педагога. Таким образом, применение данной методики решает задачу улучшения состояния двигательной функции, систем энергообеспечения, оптимизации их психоэмоционального состояния. Все это повышает потенциальные возможности эффективной профессиональной деятельности педагогов, следовательно, позволяет им реализовывать широкий круг обязанностей, предусмотренных действующим профессиональным стандартом.

Список литературы

1. Алексеева Н.В. Технология обучения скандинавской ходьбе как компоненту здорового образа жизни // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2013. – Т. 3. – № 4. – С. 111–115.
2. Естенков А.Г., Гаврилова Т.А. Скандинавская ходьба как новая методика применения терренкура на кислородском курорте // Кремлевская медицина. Клинический вестник. – 2015. – № 1. – С. 53–55.
3. Калина И.Г. Индивидуальные двигательные программы в практике формирования профессионального здоровья педагогов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 5. – С. 87–90.
4. Карпов В.Ю., Скоросов К.К., Антонова М.С. Современные виды двигательной активности в формировании здорового образа жизни женщины // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 5 (123). – С. 86–91.
5. Никитина Т.В., Курнякина Е.А., Дробышев В.А. Скандинавская ходьба в санаторно-курортной реабилитации больных с остеоартрозом крупных суставов конечностей // Медицина и образование в Сибири. – 2015. – № 6. – С. 55.
6. Орлан А.С. Организация самоконтроля в системе оздоровительных занятий с женщинами 45–55 лет // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 3–1. – С. 181–185.
7. Солопов И.Н., Сентябрев Н.Н., Горбанева Е.П. Диагностика и управление функциональным состоянием // учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 032100 – Физическая культура и специальности 032101 – Физическая культура и спорт. – Волгоград, 2008.
8. Шпагин С.В. Комплексно-комбинированные занятия оздоровительной физической культурой для женщин различного возраста // Вестник научных конференций. – 2015. – № 1–7 (1). – С. 68–75.
9. Chin S.H., Kahathuduwa C.N., Binks M. Physical activity and obesity: what we know and what we need to know // *Obes Rev*. 2016 Oct 14. doi: 10.1111/obr.12460.
10. Latosik E., Zubrzycki I.Z., Ossowski Z. et al. Physiological Responses Associated with Nordic-walking training in Systolic Hypertensive Postmenopausal Women // *J Hum Kinet*. – 2014 Nov 12. – № 43. – P. 185–90.
11. Ng N., Söderman K., Norberg M., Öhman A. Increasing physical activity, but persisting social gaps among middle-aged people: trends in Northern Sweden from 1990 to 2007 // *Glob Health Action*. – 2011. – № 4. – P. 6347.
12. Venojärvi M., Korkmaz A., Wasenius N. et al. 12 weeks' aerobic and resistance training without dietary intervention did not influence oxidative stress but aerobic training decreased atherogenic index in middle-aged men with impaired glucose regulation // *Food Chem Toxicol*. – 2013 Nov. – № 61. – P. 127–35.