

## ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ ГИДРОАЭРОБИКИ

В наше время необходимость занятий физической культурой не оспаривается. Однако занимающиеся, приходя в спортзал, ориентируются не на занятия физической культурой вообще, а на решение с ее помощью своих индивидуальных проблем, связанных со здоровьем и физическим состоянием и выбирают группы в зависимости от удобного им времени. В результате педагогу приходится работать с группой, состоящей из людей, имеющих различные цели занятий, различную физическую подготовленность и физическое состояние, различные отклонения в состоянии здоровья; принадлежащих к различным возрастным группам и т.д.

Вышесказанное позволяет говорить о том, что назрела необходимость модернизации методических подходов к проведению занятий оздоровительной физической культурой в смешанных группах, в частности, группах гидроаэробики, что и определяет актуальность исследования.

Объектом исследования являлся процесс оздоровительной тренировки женщин.

Предмет исследования: модель педагогического процесса и технология индивидуализации его воздействия с использованием средств гидроаэробики.

Цель настоящей работы – совершенствование методического обеспечения оздоровительной тренировки в смешанных женских группах (разновозрастных, с различной степенью физической подготовленности, различными физическими возможностями, целями и т.д.) путем разработки базовой модели оздоровительного воздействия и технологии его индивидуализации с использованием средств гидроаэробики.

Исходя из цели исследования, требуется решение следующих задач:

1. Изучить основные показатели оздоровительного процесса в физической культуре и выявить базовое основание, позволяющее программировать общую и, на ее основе – индивидуальную динамику физического и функционального состояния занимающихся, и осуществлять необходимые виды контроля. Разработать модель базового воздействия на его основе.

2. Выявить факторы, требующие учета при реализации индивидуального подхода и разработать комплексную технологию индивидуализации (коррекции) базового воздействия при их влиянии, как в процессе тренировки, так и в процессе применения внутренинтервенционных средств.

3. Экспериментально проверить эффективность предложенной модели при индивидуализации тренировочного, дополнительного и внутренинтервенционного воздействий с использованием средств гидроаэробики в смешанных женских группах.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; системный и функциональный анализ; анкетирование; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; пульсометрия; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось в три этапа с 2003 по 2006 гг.

На первом этапе проводился теоретический анализ проблемы исследования (изучение научной, монографической и методической литературы), анализ оздоровительного воздействия физической культуры. Значительное место на данном этапе было уделено выбору универсального основания и его показателей, позволяющих разработать базовое физкультурно-оздоровительное воздействие занятий гидроаэробикой, осуществлять его корректировки (создание индивидуальных нагрузочных профилей), учитывающих потребности и состояние занимающихся, а также проводить все

необходимые виды контроля. В качестве универсального основания для разработки базовой модели определены закономерности динамики энергетических показателей развития организма и, как целевые интегральные характеристики – уровни развития адаптационного потенциала и функционального состояния.

На втором этапе исследования проводилось выявление и обоснование факторов, определяющих технологию индивидуализации. Обоснованы градации индивидуализации педагогического тренировочного процесса, методические приемы, показывающие суть и оправдывающие пределы индивидуализации оздоровительного процесса с помощью средств гидроаэробики. На основе проведенного анализа разработаны показатели базового группового воздействия физкультурно-оздоровительных занятий гидроаэробикой для контингента 20-23 лет и технология индивидуализации (коррекции) базового группового воздействия для остальных возрастных групп и занимающихся, подвергшихся воздействию выделенных негативных факторов. Определены контрольные показатели гидрооздоровляющего воздействия, периодичность и объем контроля и самоконтроля.

Произведен отбор методических материалов для получения необходимых данных, их корректировка для целей настоящей работы, разработка анкет и тестов для получения недостающих показателей. Для выявления уровня повседневной двигательной активности и потребностно-мотивационной сферы было осуществлено анкетирование.

На третьем этапе проводился педагогический эксперимент, анализировались и обобщались полученные данные, внедрялись в практику результаты работы, оценивалась эффективность разработанной технологии. Педагогический эксперимент проводился в течение 2005/2006 учебного года на базе плавательного бассейна образовательного центра ФТИ им. Иоффе. Занятия во всех группах проходили в зале (40 мин) и воде (45 мин) под музыкальное сопровождение 2 раза в неделю в течение 52 недель (исходя из длительности учебного года). Фонограммы подбирались определенного темпа и ритма с учетом в экспериментальных группах выявленных характеристик акустического воздействия.

Оценка эффективности воздействия проводилась в двух экспериментальных группах по сравнению с контрольной группой. Занятия в контрольной группе проходили по традиционно сложившейся методике, в чисто аэробном режиме в зале и воде. В экспериментальных группах занимающимся с учетом их пожеланий и запросов в зависимости от уровня их подготовленности, самочувствия, функционального состояния выдавались индивидуальные нагрузочные профили, включающие аэробную и анаэробную нагрузку.

Результаты эксперимента свидетельствуют, что в экспериментальных группах под воздействием разработанной модели и ее индивидуализации произошли положительные изменения как в деятельности дыхательной, так и сердечно-сосудистой и вегетативной систем, в функциональной подготовленности, величине адаптационного потенциала, уровне здоровья, так прирост уровня здоровья в экспериментальных группах составил соответственно 19 и 16 баллов (в контрольной увеличился лишь на 13 баллов).

Возможность наглядного контроля занимающимися роста своих возможностей и периодический пересмотр педагогом зоны ближайшего развития служили сильной мотивацией дальнейшего самосовершенствования занимающихся. За использование таких методов в дальнейшем высказалось более 90% занимающихся. Предлагаемая модель тренерско-педагогического воздействия и технология ее индивидуализации способствует развитию интегральной способности организма к мобилизации резервов, повышению эффективности их использования и служит стимулом приобщения к здоровому образу жизни.