

## ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ПО ПРОФИЛЮ АКВАФИТНЕС С ЖЕНЩИНАМИ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

**Рышняк Борис, Рышняк Эвелина,**  
Государственный университет физического воспитания и спорта  
Республики Молдова

***Summary.** In the presented article, an attempt was made to investigate the features of professional training of students in one of the areas of fitness "aquafitness". The results showed the effectiveness of the introduction of aquafitness in improving the professional training of students for different groups of students, namely middle-aged women.*

***Keywords:** professional training, aquafitness, middle-aged women.*

**Актуальность.** В настоящее время накоплен определенный опыт применения средств и методов физической культуры в работе с различными возрастными категориями населения. Заслуживает особый интерес внедрения современных средств физического воспитания в двигательную деятельность женщин среднего возраста (35-45 лет). Так как в этом периоде начинается процесс накопления жировых отложений, которые в значительной степени располагается на животе, бедрах, шее и других местах тела. Научными исследованиями установлено, что избыточный вес отмечается в более чем 60% женщин климактерического возраста, где виной всему не только гормональные изменения в организме, а в первую очередь малоподвижный образ жизни и неправильное питание.

В связи с этим возникает необходимость проведения многочисленных научных исследований общих и частных проблем, направленных на разработку методологии внедрения современных средств физического воспитания для улучшения психомоторного и функционального состояния женщин среднего возраста.

Для успешной реализации данной методологии назрела острая необходимость в подготовке специалистов, которые бы обеспечили внедрения соответствующих современных средств таких как аэробика, аквааэробика, спортивные, оздоровительный туризм, терапевтическое плавание, рекреационные игры. Методика их использования имеет определенную специфику при работе с женщинами среднего возраста.

**Цель работы:** заключалась в разработке и внедрении методики формирования профессиональной педагогической компетентности и

профессионально педагогической направленности студентов в рамках специализации «Фитнесса».

**Задачи исследования:**

1. Определить более эффективные методы и современные средства фитнеса и в частности аквафитнесса способствующие подготовке и совершенствованию педагогической компетентности специалиста для дальнейшей работы с женщинами среднего возраста.

2. Научно и экспериментально обосновать методику внедрения средств аквафитнесса в учебно-педагогический процесс студентов с последующей направленностью в работе с женщинами среднего возраста.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, анализ методики планирования учебной документации, метод оценки профессиональной компетентности студентов, тестирование и метод математической статистики.

**Основной материал.** В связи с изложенными задачами исследования необходимо отметить, что в результате анализа литературного обзора установлено мнение недостаточного исследования проблемы основ профессиональной подготовки специалистов для современной индустрии фитнеса, в частности эта форма получения образования, повышения квалификации и переподготовки кадров, модели специалистов, технологии и структуры учебного процесса подготовки студентов, программы практик, содержание программного материала по дисциплинам способствующих формированию специалиста по фитнесу.

Учитывая современную притягательность лиц различных возрастных категорий в частности женщин среднего возраста к занятиям разнообразными видами фитнеса, подготовка специалистов по фитнесу предусматривает проведение процесса обучения на личностно-ориентированном подходе, на учете психологических факторов, связанных со склонностью будущего специалиста в этой сфере.

Анализ данных специальной литературы связанной с вопросами влияния занятий фитнесом на организм женщин показал, что современный этап развития сферы рекреации и оздоровительной физической культуры характеризуется динамическим расширением применяемых технологий фитнеса.

В новых социально-экономических условиях жизни общества возникает потребность в подготовке специалистов на перспективу, а это влечет за собой создание новых учебных технологий, организационных структур, учебно-методической и научно-исследовательской работы.

В процессе нашего исследования был проведен социологический опрос студентов первого и второго курса педагогического факультета ГУФВС.

Результаты социологического исследования показали, что наибольшей популярностью у студентов пользуется физические упражнения оздоровительно-рекреационной направленности. Студенты отдают предпочтение разнообразным видам оздоровительной гимнастики (аэробика 21%, фитнес 28%, шейпинг 18%, плавание 18%, аквафитнес 23%, восточные единоборства 13%, туризм 17%, игровые виды 24%).

Полученные результаты свидетельствуют, что студенческая молодежь заинтересована в приобретении знаний и умений, а также в внедрении современных средств физического воспитания в их дальнейшей профессиональной деятельности. В тоже время при проведении опроса студентов методом интервью было установлено значительные пробелы методологии их внедрения в особенности для лиц среднего и старшего возраста.

Многообразный спектр современных физических средств, появившихся и широко используемых в двигательной деятельности различных слоев населения позволило изучить методику их применения в частности, как и на сколько правильно методически внедряются средства аквафитнеса в работе с женщинами среднего возраста.

Для определения данного состояния дел были подвергнуты анализу разработанные учебные планы, учебные программы и в целом куррикулярная система внедрения средств фитнеса в учебный процесс профессиональной подготовки студентов. Проведенный анализ показал практическую и методическую значимость в решении профессионально педагогических задач стоявшие перед будущими специалистами в плане освоения новых современных средств физического воспитания.

Однако процесс технологизации распространяется с огромной скоростью во все направления учебно-воспитательной деятельности в том числе и в профессиональной подготовки специалистов университетского образования.

В связи с данной констатацией куррикулярная система подготовки студентов по специальности «Фитнес», не достаточно апробирована и внедрена с учетом современных требований новых информационных технологий в процессе учебно-методической работы.

Основываясь на выше упомянутые мнения нами была предпринята попытка внести ряд дополнений в содержание куррикула по специальности фитнес.

Где технология конструирования модели содержит ряд методических указаний (требований по продолжительности внедрения, по количеству часов, применяемых методических средств аквафитнеса, интенсивности занятий.)

При этом в процессе обучения студентов особо акцентировалось на умение целенаправленно выбрать вид оздоровительного занятия; подбор музыки с определенным числом ритмических ударов в минуту; записи фонограмм всего занятия, конструирование упражнений и хореографических соединений, разучивание разработанной программы вместе с преподавателем ведущий курс аквафитнесса.

Важным аспектом учебного процесса студентов это было проведение технолого-педагогической практики с контингентом женщин среднего возраста на базе университетского бассейна. Студенты участвующие в данном педагогическом процессе, вели наблюдения за занимающимися женщинами, определив тем самым их интересы к занятиям по аквафитнесу. В связи с этим женщины акцентировали значимость музыки – 20%, физическая нагрузка – 50%, эмоциональный фон и атмосфера в группе – 20%. улучшение фигуры, избавление от лишнего веса, укрепление здоровья, снижение стресса, общение и взаимоотношение с коллегами.

**Вывод.** Следовательно, аквафитнес, значимый феномен современной культуры, который создает большие возможности для удовлетворения физических, психологических, эстетических и нравственных потребностей самых различных слоев населения.

#### **Литературные источники**

1. Арбузова Н.А., Мехтелева Е.А. *Аквааэробика как средство коррекции фигуры женщин 40-50 лет.* В: Международный Научный Конгресс «Современный Олимпийский Спорт и Спорт для всех. Алматы, 2009, 2 т., с. 6-9.

2. Ломакина Е.Д. *Становление будущего специалиста в сфере физической культуры и спорта в вузе.* В: Международный Научный Конгресс «Современный Олимпийский Спорт и Спорт для всех. Алматы, 2009, 2 т., с. 503-505.

3. Манойлов А.А. *Проблема подготовки специализированных специалистов по физической культуре и спорту на современном этапе развития высшего профессионального образования.* В: Международный Научный Конгресс «Современный Олимпийский Спорт и Спорт для всех. Алматы, 2009, 2 т., с. 514-518.