

5. *Emotion: theory, research and experience*. Ed. by R. Pluchik, H. Kellerman. New York, Academic Press, 1983. 363 p.
6. Gray J. A. *The psychology of fear and stress*. New York, McGraw-Hill, 1971.
7. Huttunen M. O., Nyman G. On the continuity, change and clinical value of infant temperament in a prospective epidemiological study. In: *Tempera Mental Differences in Infants and Young Children*. London, Pitman, 1982.
8. Drobnaya A. S. Emotional well-being as a component of psychological health of preschool children in preschool educational institutions. *Scientific Journal*, 2016, no. 6(7), pp. 135—136. (In Russ.)
9. Zakharov A. I. *Day and night fears in children*. Saint Petersburg, SOYUZ, 2000. 108 p. (In Russ.)
10. Naenko N. I. *Mental tension*. Moscow, MSU publ., 2017. 231 p. (In Russ.)
11. Prikhozhan A. M. *Anxiety in children and adolescents: psychological nature and age dynamics*. Moscow, MODEK, 2016. 304 p. (In Russ.)
12. Spivakovskaya A. S. *Prevention of childhood neuroses*. Moscow, 2008. 108 p. (In Russ.)
13. Zalygaeva S. A. Preservation of emotional health in first-graders during the period of adaptation to school. *Scientific Potential*, 2019, no. 4(27), pp. 41—45. (In Russ.)
14. Bezrukikh M. M. Portrait of a future first-grader. *Preschool Education*, 2017, no. 2, pp. 47—51. (In Russ.)
15. Chistyakova M. I. *Psychogymnastics*. Ed. by M. I. Buyanov. 3<sup>rd</sup> ed. Moscow, VLADOS, 2016. 160 p. (In Russ.)

**Как цитировать статью:** Залыгаева С. А., Шалагинова К. С. Профилактика психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста // Бизнес. Образование. Право. 2021. № 2 (55). С. 393—397. DOI: 10.25683/VOLBI.2021.55.233.

**For citation:** Zalygaeva S. A., Shalaginova K. S. Prevention of psychoemotional stress in preschool children. *Business. Education. Law*, 2021, no. 2, pp. 393—397. DOI: 10.25683/VOLBI.2021.55.233.

**УДК 37.037.1**  
**ББК 75.1**

**DOI: 10.25683/VOLBI.2021.55.259**

**Lavrukhina Galina Mikhailovna**,  
Candidate of Pedagogy,  
Associate Professor of the Department  
of Theory and Methods of Mass Sports  
and Recreation Work,  
Lesgaft National State University  
of Physical Education, Sport and Health,  
Russian Federation, Saint Petersburg,  
e-mail: gguricheva@mail.ru

**Лаврухина Галина Михайловна**,  
канд. пед. наук,  
доцент кафедры теории и методики  
массовой физкультурно-оздоровительной работы,  
Национальный государственный университет  
физической культуры, спорта и здоровья  
имени П. Ф. Лесгафта,  
Российская Федерация, г. Санкт-Петербург,  
e-mail: gguricheva@mail.ru

**Gorbunova Tatyana Vladimirovna**,  
Senior Lecturer of the Department  
of Theory and Methods  
of Mass Sports and Recreation Work,  
Lesgaft National State University  
of Physical Education, Sport and Health,  
Russian Federation, Saint Petersburg,  
e-mail: tvg.07@mail.ru

**Горбунова Татьяна Владимировна**,  
старший преподаватель кафедры теории и методики  
массовой физкультурно-оздоровительной работы,  
Национальный государственный университет  
физической культуры, спорта и здоровья  
имени П. Ф. Лесгафта,  
Российская Федерация, г. Санкт-Петербург,  
e-mail: tvg.07@mail.ru

## **ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ «БОДИФЛЕКС» КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА (ВТОРОГО ПЕРИОДА)**

### **BREATHING EXERCISES “BODYFLEX” AS A MEANS OF IMPROVING THE HEALTH OF WOMEN OF MATURE AGE (SECOND PERIOD)**

13.00.04 — Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,  
оздоровительной и адаптивной физической культуры

13.00.04 — Theory and methodology of physical training, sport training, recreational and adaptive physical culture

*В статье рассматривается применение различных физкультурно-оздоровительных технологий для поддержания здоровья женщин зрелого возраста (второго периода). Представлен анализ результатов изучения мотивов и интересов при выборе фитнес-программ женщинами зрелого возраста, посещающими занятия в спортивном клубе. Раскрывается содержание педагогического эксперимента,*

*в котором участвовало две группы женщин. В результате исследования проведена сравнительная оценка эффективности занятий с использованием дыхательной гимнастики на основе комплекса упражнений «Бодифлекс» и занятий с использованием комплексов йоги, дэнс-терапии, пилатеса у женщин зрелого возраста (второго периода). Авторами раскрываются особенности методики применения*

дыхательных упражнений «Бодифлекс» при проведении фитнес-тренировок с женщинами зрелого возраста (второго периода) в экспериментальной группе. Изучено влияние различных видов оздоровительно-тренировочных занятий на физическое развитие, функциональное состояние дыхательной и сердечно-сосудистой системы, физическую подготовленность, силовую и общую выносливость, иммунологические показатели женщин зрелого возраста (второго периода), посещающих тренировки в клубе. Определены наиболее значимые и достоверные изменения в состоянии здоровья женщин контрольной и экспериментальной группы в конце исследования. Для статистической обработки данных использовали среднее арифметическое и стандартную ошибку средней арифметической ( $M \pm m$ ). Для выявления различий между двумя независимыми выборками мы применяли *t*-критерий Стьюдента. Результаты рассматривали как статистически значимые при уровне  $p \leq 0,05$ . Рассмотрена динамика уровня здоровья женщин зрелого возраста (второй период) в контрольной и экспериментальной группах после использования различных фитнес-программ. Применение комплексного контроля уровня здоровья при проведении дыхательной гимнастики на основе комплекса упражнений «Бодифлекс» позволит более точно корректировать и индивидуализировать нагрузку на занятиях у женщин зрелого возраста (второго периода).

*The article discusses the use of various fitness technologies for the physical health of women of mature age (second period) to maintain the health of women of mature age (second period). The analysis presents the results of studying motives and interests when choosing fitness programs by women attending classes in a sports club. You can see the content of the pedagogical experiment, which involved two groups of women. As a result of the study, a comparative assessment of the effectiveness of exercises with the use of breathing exercises based on the "Bodyflex" exercise complex and exercises with the use of yoga, dance therapy, Pilates complexes in women of mature age (second period) was carried out. The authors consider the peculiarities of the "Bodyflex" breathing exercise methodology when conducting fitness trainings with women of mature age (second period) in the experimental group. The influence of various types of health-improving training sessions on physical development, functional state of the respiratory and cardiovascular systems, physical fitness, strength endurance, general endurance, immunological indicators of women of mature age (second period) attending training in the club has been studied. The most significant and reliable changes in the health status of women in the control and experimental groups were determined at the end of the study. For statistical processing of the data, we used the arithmetic mean and the standard error of the arithmetic mean ( $M \pm m$ ). To identify the differences between the two independent samples, we used the Student's *t*-test. The results were considered statistically significant at  $p \leq 0.05$ . The dynamics of the health level of women of mature age (second period) in the control and experimental groups after the use of various fitness programs is considered. The use of complex control of the level of health during breathing exercises on the basis of the "Bodyflex" exercise complex will make it possible to more accurately adjust and individualize the load on training for women of mature age (second period).*

**Ключевые слова:** дыхательные упражнения, методика «Бодифлекс», задержка дыхания, фитнес-программы, уро-

вень здоровья, физическая подготовленность, физическое развитие, жизненный индекс, масса тела, тесты, выносливость, психоэмоциональное состояние, женщины зрелого возраста.

**Keywords:** breathing exercises, body flex technique, breath holding, fitness programs, health level, physical fitness, physical development, vital index, body weight, tests, endurance, psycho-emotional state, women of mature age.

### Введение

Женщины зрелого возраста составляют основной интеллектуальный и производственный потенциал населения Российской Федерации. Более того, следует подчеркнуть высокую социальную значимость здоровья женщин зрелого возраста, которые призваны решать воспитательные, репродуктивные, производственные функции [1]. «Разработка и внедрение в практику физкультурно-оздоровительных женских клубов инновационных технологий занятий позволит при минимизации временных затрат поддерживать и улучшать физическое здоровье занимающихся, а также оказывать влияние на уровень проявления физических качеств и работоспособности, изменять их функциональное состояние» [2]. Н. Н. Венгерова считает, что «успешность вовлечения женщин зрелого возраста в процесс систематических занятий физкультурно-оздоровительными технологиями определяется популяризацией здорового образа жизни» [3, с. 233].

**Актуальность** исследования связана со значительным распространением исследуемого явления и заключается в необходимости разработки рекомендаций по совершенствованию работы в рассматриваемой области. Практика применения различных по направленности физкультурно-оздоровительных технологий в работе с женщинами зрелого возраста достаточно обширна, однако «практика ощущает недостаток в конкретных рекомендациях и разработках, которые позволили бы более обоснованно и успешно управлять здоровым образом жизни. ... Все более отчетливой становится тенденция, когда для многих женщин физическое здоровье и имидж приобретают высокую ценность в работе и личной жизни» [4]. Ряд авторов рекомендуют применять для женщин зрелого возраста разнообразные прикладные виды физкультурно-оздоровительных технологий, такие как фитнес-йога, стретчинг, пилатес, аквааэробика и др. [3—6], учитывая, что вопрос здоровья и работоспособности женщин становится тем острее, чем заметнее успехи цивилизации [7].

**Изученность проблемы.** Ряд авторов ранее проводили исследования, связанные с применением методики «Бодифлекс» у женщин зрелого возраста. Надо отметить, что полученные ими данные в большей степени связаны с изучением влияния занятий «Бодифлекс» на нормализацию массы тела и коррекцию фигуры [8—11]. Постоянно изучаются взаимосвязи соматотипа и физической подготовленности женщин 35—45 лет при проведении занятий функциональной направленности [11, с. 44—48; 12, с. 207—211].

**Целесообразность изучения темы.** Проблема здоровья женщин зрелого возраста продолжает интересовать широкие научные круги. Многие аспекты патогенеза, диагностики и лечения состояний и заболеваний, характерных для этого возрастного периода, оцениваются авторами с различных позиций [13], что требует дальнейшего исследования, оценки обобщенных данных и междисциплинарного подхода при разработке организационных мероприятий для оптимизации

специализированной помощи женскому населению зрелого возраста. Проведение же комплексной оценки влияния дыхательных упражнений «Бодифлекс» на уровень здоровья женщин зрелого возраста недостаточно изучено и требует более тщательного анализа данной темы.

**Объект** исследования — оздоровительно-тренировочный процесс с женщинами зрелого возраста (второго периода).

**Предмет** исследования — уровень здоровья женщин зрелого возраста (второго периода).

В работе решались следующие **задачи**:

1. Выявить мотивы занятий физической культурой и наиболее популярные виды оздоровительно-тренировочных занятий женщин.

2. Определить исходный уровень здоровья и физическое развитие женщин второго зрелого возраста.

Экспериментально обосновать влияние разработанной методики проведения занятий с использованием дыхательной гимнастики на основе комплекса упражнений «Бодифлекс» на уровень здоровья женщин второго зрелого возраста.

Проведенный анализ научной и методической литературы свидетельствует о том, что женщины, особенно второго периода зрелого возраста, сталкиваются с рядом трудностей, связанных с увеличением трудовой и бытовой нагрузки на фоне невысокой двигательной активности, что оказывает негативное влияние на состояние их общего здоровья. И. А. Грец и другие коллеги выявили, что «...предпочтительными видами ОФК для респондентов являются фитнес, шейпинг, аэробика, а приоритетными мотивами к занятиям выступают сохранение и укрепление здоровья, поддержание мышечного тонуса, улучшение внешнего вида. Значимость отдельных мотивов неодинакова для представительниц разных возрастных подгрупп» [5].

**Научная новизна.** Получены новые данные о влиянии занятий по разработанной методике с использованием дыхательной гимнастики на основе комплекса упражнений «Бодифлекс» на уровень здоровья женщин второго зрелого возраста.

**Цель** — изучение влияния на уровень здоровья женщин зрелого возраста (второго периода) дыхательной гимнастики на основе комплекса упражнений «Бодифлекс».

**Теоретическая значимость.** Проведенное исследование позволило уточнить факт повышения уровня здоровья женщин с использованием дыхательной гимнастики на основе комплекса упражнений «Бодифлекс».

**Практическая значимость.** Результаты исследования могут быть использованы в практической деятельности тренеров-инструкторов фитнес-центров, а также в процессе подготовки и переподготовки специалистов в области оздоровительной физической культуры.

### Основная часть

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анкетирование, антропометрия, тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка результатов. С целью определения мотивов и предпочтений в занятиях физической культурой женщин в возрасте от 35 до 55 лет, посещающих фитнес клуб Olympictouch, было проведено анкетирование (приняло участие 50 респондентов). Педагогический эксперимент осуществлялся на базе фитнес-клуба Olympictouch в Санкт-Петербурге среди женщин второго зрелого возраста, являющихся членами данного клуба в течение семи месяцев. Всего в педагогическом эксперименте приняло

участие 20 женщин (по 10 женщин в КГ и ЭГ). Контрольная и экспериментальная группы занимались три раза в неделю. После эксперимента проводилось повторное тестирование и опрос [7], результаты также фиксировались. После завершения эксперимента результаты тестов оценки уровня физической подготовленности, функционального состояния и антропометрических измерений подверглись математико-статистической обработке.

Нас интересовали предпочтения женщин в выборе видов оздоровительно-тренировочных занятий, предоставляемых клубом. Результаты опроса представлены на рис.

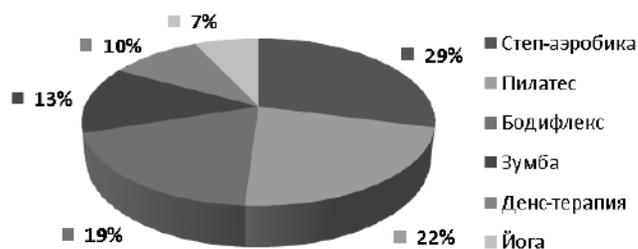


Рис. Предпочтения женщин в выборе фитнес-программ, %

Женщины отдали предпочтения следующим фитнес-программам: степ-аэробика — 29 % из числа опрошенных, пилатес — 22 %, бодифлекс — 19 %, зумба — 13 %, дэнс-терапия — 10 %, йога — 7 %. Также мы выяснили, что знакомы с программой дыхательной гимнастики «Бодифлекс» 72 % опрошенных.

Для чистоты эксперимента участницам КГ было предложено выбрать оздоровительно-тренировочные программы, предлагаемые фитнес-клубом, схожие по интенсивности и объему физической нагрузки, с занятиями (йога, дэнс-терапия, пилатес). ЭГ занималась дыхательной гимнастикой по разработанной методике. Продолжительность тренировок составляла 55 мин. Занятие состояло из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Основная часть включала непосредственно дыхательную гимнастику с использованием комплекса «Бодифлекс» из 12 упражнений. На первых занятиях каждое упражнение повторялось два раза, и постепенно количество повторений увеличивалось до восьми. Продолжительность комплекса доводилась до 40 мин.

При занятиях использовался фронтальный метод организации, тренировки проходили под музыкальное сопровождение. Темп музыкального сопровождения составлял 90...112 уд./мин. В основной части занятия музыка была фоновой.

Анализ результатов экспресс-оценки САИ (самочувствия, активности и настроения) КГ до и после педагогического эксперимента показал, что средний индекс категории «самочувствие» увеличился на 0,29 балла; категории «активность» — на 0,05 балла; категории «настроение» — на 0,08 балла. При этом оценки состояния располагаются в диапазоне 3,45...4,33 балла, что свидетельствует о незначительном улучшении состоянии участниц контрольной группы. Результаты экспресс-оценки САИ у ЭГ свидетельствуют о том, что занятия по разработанной методике с использованием дыхательной гимнастики на основе комплекс упражнений «Бодифлекс» позволяют значительно улучшить психоэмоциональное состояние ее участниц. Для оценки уровня физического здоровья и его резервов нами применялась методика В. И. Белова [14], позволяющая комплексно изучить функционирование систем организма. Показатели антропометрии отражены в табл. 1.

Таблица 1

Сводные данные исследования показателей физического развития женщин ЭГ и КГ

Показатель	Группа	До эксперимента	После эксперимента	P-value	Достоверность различий
Рост, см	К	172,6 ± 2,1	172,6 ± 2,1	0,999146	P > 0,05
	Э	173,4 ± 1,7	173,4 ± 1,7		
Вес, кг	К	70,1 ± 2,6	69,9 ± 2,3	0,0374683	P ≤ 0,05
	Э	69,8 ± 2,4	66,1 ± 1,6		
Индекс массы тела (BMI)	К	23,2 ± 0,9	23,1 ± 0,7	0,6912146	P > 0,05
	Э	22,8 ± 1,1	21,6 ± 0,6		

Результаты исследования. Следует отметить, что показатели уровня здоровья до и после эксперимента в КГ практически не изменились и находятся на низком (ЧСС в покое и ЖИ) и среднем уровне (АД в покое). В ЭГ показатели улучшились: ЖИ возрос до среднего уровня, АД в покое соответствует высокому уровню — 4,2 балла. По эффективности работы иммунной системы в КГ и

ЭГ женщин по тесту «количество хронических заболеваний» показатели остались на том же уровне, а показатель «количество простудных заболеваний за год» улучшился на 0,1 балла в КГ и на 0,4 балла в ЭГ. Результаты оценки физических показателей уровня здоровья до и после эксперимента в КГ улучшились на 0,1 балла, а в ЭГ — на 0,4 балла (тест 5) и на 0,2 балла (тест 4) (табл. 2).

Таблица 2

Сводные данные исследования показателей уровня здоровья женщин ЭГ и КГ

Номер теста	Показатель	Группа	До эксперимента	После эксперимента	P-value	Достоверность различий
1	ЧСС в покое, уд./мин	К	78,1 ± 0,4	78,2 ± 0,4	0,975138	P > 0,05
		Э	76,5 ± 0,2	75,1 ± 0,4		
2	Артериальное давление в покое, мм рт. ст.	К	132 ± 2,4/84 ± 1,7	132 ± 1,1/84 ± 1,0	0,0374683	P ≤ 0,05
		Э	130 ± 2,1/85 ± 1,2	128 ± 1,2/81 ± 1,3		
3	Жизненный индекс (ЖЕЛ/масса тела), мл/кг	К	45,3 ± 0,8	45,1 ± 0,7	0,6912146	P > 0,05
		Э	44,2 ± 0,9	47,7 ± 0,5		
4	Бег 2 км, мин	К	13,44 ± 0,28	13,52 ± 0,31	0,0274655	P ≤ 0,05
		Э	13,51 ± 0,41	13,09 ± 0,34		
5	Сгибание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	К	29,4 ± 1,6	28,5 ± 1,2	0,679212	P > 0,05
		Э	27,6 ± 1,0	29,9 ± 2,0		
6	Стаж регулярных занятий физической тренировкой не менее двух раз в неделю по 30 мин и более	К	1,7 ± 0,4	2,5 ± 0,4	0,843576	P > 0,05
		Э	1,5 ± 0,8	2,5 ± 0,9		
7	Количество простудных заболеваний за год	К	1,9 ± 0,7	2,1 ± 0,5	0,669579	P > 0,05
		Э	2,1 ± 0,5	1,8 ± 0,4		
8	Количество хронических заболеваний	К	0,8 ± 0,3	0,8 ± 0,3	0,999576	P > 0,05
		Э	0,8 ± 0,1	0,8 ± 0,1		

Статистическая обработка результатов показателей уровня здоровья участниц ЭГ и КГ после эксперимента, в свою очередь, выявила, что у двух из восьми показателей контрольных тестов (жизненный индекс, бег 2 км) результаты статистически достоверны на стандартном уровне значимости P ≤ 0,05. Это означает, что после проведения эксперимента участницы ЭГ продемонстрировали повышение уровня здоровья по показателям данных тестов. Несмотря на то, что статистическая обработка остальных показателей выявила недостоверность, мы можем констатировать наличие положительной динамики в отношении уровня здоровья участниц ЭГ.

Если до эксперимента 10 % участниц имели очень низкий уровень здоровья, 40 % — низкий и 50 % — средний, то после эксперимента низкий уровень здоровья был у 30 % участниц, у 50 % — средний и у 20 % стал соответствовать высокому уровню.

Таким образом, анализ полученных результатов проведенного педагогического эксперимента показал, что выдвигавшая нами гипотеза подтвердилась: предполагалось, что использование методики проведения занятий с использованием дыхательной гимнастики на основе комплекса упражнений «Бодифлекс» способствует повышению уровня здоровья женщин зрелого возраста (второго периода).

### Заключение

Анализ научно-методической литературы показал, что наличие мотивационного фактора у женщин играет важную роль, поскольку способствует развитию интереса к систематическим занятиям физической культурой.

Выявлены наиболее популярные виды оздоровительных тренировок среди женщин зрелого возраста, посещающих фитнес-клуб: степ-аэробика — 29 % из числа опрошенных, пилатес — 22 %, бодифлекс — 19 %, зумба — 13 %, дэнс-терапия — 10 %, йога — 7 %.

Определен исходный уровень здоровья и физическое развитие женщин зрелого возраста (второго периода), а именно: рассчитан индекс массы тела, оценены показатели функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем, общая и силовая выносливость.

Усовершенствована методика проведения занятий с использованием дыхательной гимнастики комплекса упражнений «Бодифлекс», сутью которой является более длительное выполнение диафрагмального дыхания в сочетании со статодинамическими упражнениями.

В процессе использования методики применялся принцип постепенного увеличения нагрузки, варьирование интервалов отдыха между подходами и последовательности выполнения упражнений. В результате проведения педагогического эксперимента выявлено, что методика занятий с использованием дыхательной гимнастики комплекса упражнений «Бодифлекс» способствует повышению уровня здоровья и, как следствие, оздоровлению женщин зрелого возраста, что подтверждает достоверность различий показателей уровня здоровья участниц ЭГ и КГ после эксперимента ( $P \leq 0,05$ ).

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Лаврухина Г. М. Занятия аква-аэробикой как средство оздоровления женщин зрелого возраста (второго периода) // Материалы Всерос. (с междунар. участием) науч.-практ. конф. Ч. 2. СПб. : НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2020. С. 73—78.
2. Лаврухина Г. М., Горбунова Т. В. Фитбол гимнастика как средство профилактики заболеваний позвоночника у женщин зрелого возраста (первого периода) // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2018. Т. 9. № 2-2. С. 124.
3. Венгерова Н. Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста : моногр. СПб. : НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2011. 251 с.
4. Лаврухина Г. М. Теоретический анализ потребности и мотивов к фитнес занятиям женщин зрелого возраста (2 период) // Экспериментальные и теоретические исследования в XXI веке: проблемы и перспективы развития : материалы XIII Всерос. науч.-практ. конф., г. Ростов-на-Дону, 31 мая 2018 г. : в 3 ч. Ч. 3. Ростов н/Д. : Приоритет, 2018. С. 116—120.
5. Грец И. А., Живуцкая И. А., Булкова Т. М. Социально-демографический портрет, предпочтения и мотивация женщин второго периода зрелого возраста к физкультурно-оздоровительным занятиям // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2018. № 1(155). С. 77—81.
6. Мьякинченко Е. Б., Селуянов В. Н. Оздоровительная тренировка по системе Изотон. М. : ТВТ Дивизион, 2015. 80 с.
7. Товстоног И. М. Рекреационно-оздоровительные занятия с женщинами 35—45 лет с использованием инновационного комплекса взаимодополняющих средств физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Смоленск, 2011. 21 с.
8. Ашрафуллина Г. Ш. Эффективность занятий бодифлексом женщин среднего возраста при использовании изотонических поз и динамических упражнений // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2016. № 5(135). С. 13—16.
9. Оценка взаимосвязи уровня функциональных резервов и результативности снижения индекса массы тела при занятиях фитнесом у женщин 30—35 лет / А. В. Доронцев, О. В. Морозова, Е. Н. Абакумова, К. А. Доронцева // Бизнес. Образование. Право. 2021. № 1(54). С. 354—357. DOI: 10.25683/VOLBI.2021.54.107.
10. Радзиевская М., Малиновска А., Радзиевский П. Влияние дыхательных упражнений методики “Body Flex” Greer Childers на некоторые соматические параметры женщин с лишним весом и ожирением // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 3. С. 57—63. URL: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>.
11. Романенко Н. И. Методика физического воспитания женщин 35—45 лет различного соматотипа с использованием средств оздоровительной физической культуры // Теория и методика оздоровительной и адаптивной физической культуры. 2016. № 4. С. 44—48.
12. Skidan A. Somatometrical peculiarities and motivation preferences of middle-aged women engaged in shaping // Prydniprovsky Sports Newsletter. 2016. No. 3. Pp. 207—211.
13. Армашевская О. В., Чучалина Л. Ю. Особенности состояния здоровья женщин зрелого возраста // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 1. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=26127>.
14. Белов В. И. Коррекция состояния взрослого населения средствами комплексной физической тренировки : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 1996. 55 с.

### REFERENCES

1. Lavrukhhina G. M. Aqua-aerobics classes as a means of improving the health of women of mature age (second period). In: *Materials of the All-Russian sci. and pract. conf. with International Participation. Part 2.* Saint Petersburg, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, 2020. Pp. 73—78. (In Russ.)
2. Lavrukhhina G. M., Gorbunova T. V. Fitball gymnastics as a means of preventing diseases of the spine in women of mature age (the first period). *Modern Studies of Social Problems (Electronic Scientific Journal)*, 2018, vol. 9, no. 2-2, p. 124. (In Russ.)
3. Vengerova N. N. *Pedagogical technologies of the fitness industry for preserving the health of mature women. Monograph.* Saint Petersburg, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, 2011. 251 p. (In Russ.)
4. Lavrukhhina G. M. Theoretical analysis of the needs and motives for fitness classes of mature women (period 2). In: *Experimental and theoretical research in the XXI century: problems and prospects of development. Materials of the XIII All-Russian sci. and pract. conf., May 31, 2018.* In 3 parts. Part 3. Rostov-on-Don, Prioritet, 2018. Pp. 116—120. (In Russ.)

5. Grets I. A., Zhivutskaya I. A., Bulkova T. M. Socio-demographic portrait, preferences and motivation of women in the second period of adulthood to physical culture and health-improving activities. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafita*, 2018, no. 1(155), pp. 77—81. (In Russ.)
6. Myakinchenko E. B., Seluyanov V. N. *Health-improving training on the Isoton system*. Moscow, TVT Division, 2015. 80 p. (In Russ.)
7. Tovstonog I. M. *Recreational and health-improving classes with women aged 35—45 using an innovative complex of complementary means of physical culture. Abstract of Diss. of the Cand. of Pedagogy*. Smolensk, SGAFKSE publ., 2011. 21 p. (In Russ.)
8. Ashrafullina G. Sh. Effectiveness of BodyFlex training of middle-aged women using isotonic poses and dynamic exercises. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafita*, 2016, no. 5(135), pp. 13—16. (In Russ.)
9. Dorontsev A. V., Morozova O. V., Abakumova E. N., Dorontseva K. A. Assessment of interconnection of the level of functional reserves and the effectiveness of reducing the body weight index when exercising in women aged 30—35. *Business. Education. Law*, 2021, no. 1(54), pp. 354—357. (In Russ.) DOI: 10.25683/VOLBI.2021.54.107.
10. Radziejowska M., Malinowska A., Radziejowski P. Influence of breathing exercises using method of Body Flex by Greer Childers on to the selected somatic traits of women with overweight and obesity. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014, vol. 3, pp. 57—63. (In Russ.)
11. Romanenko N. I. Method of 35—45 year-old women's physical education of various somatotypes with the use of improving fitness. *Physical Culture, Sport — Science and Practice*, 2016, no. 4, pp. 44—48. (In Russ.)
12. Skidan A. Somatomerical peculiarities and motivation preferences of middle-aged women engaged in shaping. *Prydniprovs'ky Sports Newsletter*, 2016, no. 3, pp. 207—211.
13. Armashevskaya O. V., Chuchalina L. Yu. Features of the health status in women of mature age. *Modern problems of science and education*, 2017, no. 1. (In Russ.) URL: <https://www.scienceeducation.ru/ru/article/view?id=2612>.
14. Belov V. I. *Correction of the state of the adult population by means of complex physical training. Abstract of Diss. of the Doctor of Pedagogy*. Moscow, 1996. 55 p. (In Russ.)

**Как цитировать статью:** Лаврухина Г. М., Горбунова Т. В. Дыхательные упражнения «Бодифлекс» как средство оздоровления женщин зрелого возраста (второго периода) // Бизнес. Образование. Право. 2021. № 2 (55). С. 397—402. DOI: 10.25683/VOLBI.2021.55.259.

**For citation:** Lavrukina G. M., Gorbunova T. V. Breathing exercises “Bodyflex” as a means of improving the health of women of mature age (second period). *Business. Education. Law*, 2021, no. 2, pp. 397—402. DOI: 10.25683/VOLBI.2021.55.259.

УДК 378.147  
ББК 74.480.26

DOI: 10.25683/VOLBI.2021.55.246

**Subbotina Inna Vitalyevna**,  
Candidate of Pedagogy,  
Associate Professor of the Department  
of Musical Art and Education,  
Vologda State University,  
Russian Federation, Vologda,  
e-mail: isub5@mail.ru

**Субботина Инна Витальевна**,  
канд. пед. наук,  
доцент кафедры музыкального искусства  
и образования,  
Вологодский государственный университет,  
Российская Федерация, г. Вологда,  
e-mail: isub5@mail.ru

## СОЗДАНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОГО КОНТЕКСТА В МУЗЫКАЛЬНО-ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА-МУЗЫКАНТА (МОТИВАЦИОННЫЙ АСПЕКТ)

## CREATION OF AN ARTISTIC CONTEXT IN THE MUSICAL AND PERFORMANCE ACTIVITY OF A FUTURE TEACHER-MUSICIAN (MOTIVATIVE ASPECT)

13.00.08 — Теория и методика профессионального образования  
13.00.08 — Theory and methods of vocational education

Статья содержит анализ поиска художественных взаимосвязей и мотивации будущего педагога-музыканта к созданию художественного контекста исполняемого произведения. Раскрыты понятия «интерпретация», «художественный контекст» и «мотивация», составляющие совокупность исполнительской деятельности в области музыкально-педагогического образования. В статье рассматриваются мотивационная и эмоционально-волевая

сферы с точки зрения формирования готовности выпускника к самостоятельному совершенствованию своих профессиональных способностей и стимулирования мотивации к музыкально-исполнительской деятельности. Выявлены специфические особенности хорового исполнительства и рассмотрены составляющие культурно-образовательной среды вуза как педагогически самоорганизующейся системы. В исследовании мы опирались на онтологический