

Введение

В течение последних десятилетий в нашей стране, и за рубежом возрастает устойчивый интерес к темам, касающимся физического состояния женщин и в первую очередь их здоровья. Особенно пристальное внимание специалистов уделяется женщинам зрелого возраста, - самого длительного и самого значимого для большинства людей периода жизни. Многообразная роль женщин в обществе предъявляет высокие требования к их физическому здоровью. Высокий уровень двигательной активности является необходимым, хотя и не единственным условием оптимизации физического состояния и здоровья женщин [1,2]. Неразрешенные вопросы улучшения здоровья женщин зрелого возраста посредством оптимизации их двигательной активности, позволяют считать нашу работу актуальной и своевременной. Тем не менее, вовлечь женщин в систематические занятия физическими упражнениями

возможно лишь в том случае, если им будут предложены инновационные методики, популярные нетрадиционные средства физического воспитания в интересных для занимающихся сочетаниях. При этом необходимы исследования, определяющие степень их положительного воздействия на женский организм, доказывающие наличие оздоровительного и профилактического эффекта занятий.

Объект исследования: состояние здоровья женщин 35-45 лет.

Предмет исследования: использование нетрадиционных средств физического воспитания в физкультурно-оздоровительной работе с женщинами зрелого возраста.

Цель исследования: повышение уровня здоровья женщин 35-45 лет посредством систематических занятий физическими упражнениями.

Гипотеза исследования: предполагалось, что с целью улучшения состояния здоровья женщин зрелого возраста, целесообразно комплексно применять популярные, нетрадиционные средства физического воспитания, наиболее привлекательные для занимающихся, включая их в содержание физкультурно-оздоровительных занятий.

Цель исследования конкретизировалась в следующих задачах:

1. Оценить уровень здоровья женщин 35-45 лет.
2. Выявить наиболее популярные среди женщин зрелого возраста виды физических упражнений.
3. Разработать содержание физкультурно-оздоровительных занятий с применением скандинавской ходьбы и аквааэробики для женщин 35-45 лет.
4. Определить изменения в состоянии здоровья женщин зрелого возраста под влиянием физкультурно-оздоровительных занятий.

Материал и методы исследований

Решение поставленных задач определило выбор следующих методов исследования: анализ научно-методической литературы, оценка состояния здоровья, анкетирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Для оценки эффективности комплексного применения скандинавской ходьбы и аквааэробики в структуре физкультурно-оздоровительных занятий, организованных с целью улучшения состояния здоровья женщин 35-45 лет, был проведен последовательный педагогический эксперимент. Занятия проводились два раза в неделю. Продолжительность занятия составляла 60 минут. В начале и в конце экспериментального периода была проведена оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся.

Оценивая уровень физического здоровья женщин зрелого возраста, мы использовали метод профессора Г.Л. Апанасенко. Установлено, что низкий уровень физического здоровья имеют 31,5% (6 человек), уровень ниже среднего 37% (7 человек). Средний уровень здоровья определен у 21% (4 человека), уровень выше среднего у 10,5% (2 человека) обследованных женщин. показатели, соответствующие высокому уровню здоровья, не выявлены.

С целью определения наиболее популярных видов физических упражнений, среди женщин зрелого возраста, был проведен анкетный опрос.

В числе приоритетных видов респондентами были названы аквааэробика и скандинавская ходьба. Им отдали предпочтение 42 и 46% женщин соответственно. Исходя из результатов опроса, были организованы физкультурно-оздоровительные занятия для женщин зрелого возраста, в содержание которых были включены вышеобозначенные виды физических упражнений.

Занятия проводились два раза в неделю. Продолжительность занятия составляла 60 минут. При этом занятия аквааэробикой чередовались с занятиями скандинавской ходьбой.

Основной структурной единицей занятий аквааэробикой являлся комплекс упражнений оздоровительной направленности, выполняемых в условиях водной среды.

При проведении занятий, на которых основным видом двигательной активности являлась скандинавская ходьба, использовались специально разработанные маршруты для терренкура. Степень нагрузки определяется продолжительностью дистанции, углом подъема (от 3 до 20°), количеством перерывов, темпом (от 60 до 100 шагов в минуту). В зависимости от вида маршрута ходьба выполнялась как на ровных поверхностях, так и на пересеченной местности.

О степени влияния систематических занятий физическими упражнениями на состояние здоровья женщин 35-45 лет можно судить по результатам повторной оценки уровня их здоровья, проведенной нами в конце экспериментального периода (таблица 2).

Таблица 1 – Динамика состояния здоровья женщин 35-45 лет в течение экспериментального периода

Период обследования	Уровни здоровья, %				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Сентябрь 2015	31,5	37	21	10,5	-
Февраль 2016	10,5	21,1	36,8	26,3	5,3
Прирост результатов	-21	-15,9	15,8	15,8	5,3
Достоверность различий	P<0,001	P<0,01	P<0,01	P<0,01	P<0,05

За исследуемый период произошли значительные положительные изменения в состоянии здоровья женщин, в течение шести месяцев систематически посещавших физкультурно-оздоровительные занятия. Количество испытуемых, уровень здоровья которых соответствует низкому, снизилось на 21%. Из шести человек, имеющих этот уровень здоровья в сентябре 2015 года, четыре человека улучшили его к февралю 2016 года

($P < 0,001$). За этот период повысили уровень здоровья, определенный в процессе предварительного тестирования как «ниже среднего», три женщины из семи ($P < 0,01$). На 15,8% увеличилось число женщин со средним уровнем здоровья ($P < 0,01$). До эксперимента их было четыре, после эксперимента - шесть. Уровень здоровья выше среднего зафиксирован в конце экспериментального периода у семи испытуемых, что на пять человек больше, чем в его начале ($P < 0,01$). Прирост составил 15,8%. Кроме этого, у 5,3% занимающихся уровень здоровья возрос до высокого, который в начале эксперимента зафиксирован не был ($P < 0,05$).

Выводы

Следовательно, с целью улучшения состояния здоровья женщин зрелого возраста, целесообразно комплексно применять популярные, нетрадиционные средства физического воспитания, включая их в содержание физкультурно-оздоровительных занятий, организованных и проводимых по месту работы.

Литература:

1. Мотылянская, Р.Е. Пути воздействия оздоровительной физической культуры на организм человека среднего и пожилого возраста / Р.Е. Мотылянская // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 4. – С. 34-36.

2. Футорный, С.М. Двигательная активность и ее влияние на здоровье и продолжительность жизни человека / С.М. Футорный // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 4. – С. 79-83.