

**КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО–ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ  
С ЖЕНЩИНАМИ 30–40 ЛЕТ  
С.С. Козлов**

Спортивно–оздоровительный комплекс «Олимпийский», Беларусь

**Введение.** Благополучие нации, в основном, определяется здоровьем женщин, сохранность которого – задача общегосударственной важности. Вместе с тем исследования многих авторов свидетельствуют об устойчивой тенденции к снижению состояния здоровья женщин среднего и зрелого возраста. Вследствие ухудшения условий труда и отдыха, состояния окружающей среды, качества и структуры питания значительно упал уровень физического состояния и резервных возможностей организма, при этом значительно возросла нагрузка на нервно–психическую сферу. Наблюдается резкое снижение двигательной активности женщин, приводящее к нарушению процессов жизнедеятельности, заложенных природой и закрепленных в процессе эволюции. Исследования свидетельствуют, что уже в этом возрасте начинают проявляться первые признаки старения

организма. На это указывает снижение физической работоспособности, изменение состава массы тела, понижение уровня развития физических качеств, увеличение уровня хронических заболеваний. Все это приводит к снижению самочувствия, настроения и уменьшению творческой активности. В то же время, регулярное и эффективное использование средств оздоровительной физической культуры в повседневной жизни данного контингента может способствовать снижению данной динамики.

**Цель исследования** – совершенствование физкультурно–оздоровительных занятий с женщинами 30–40 лет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Наиболее популярными формами занятий для женщин среднего возраста, в настоящее время, являются аэробика, шейпинг, фитнес, которые, в первую очередь, направлены на формирование пропорционального телосложения. Вопросы сохранения здоровья, улучшения самочувствия и настроения в условиях этих занятий, на наш взгляд, не всегда первостепенны.

Это же подтверждает и анкетирование, проведенное нами среди женщин, занимающихся физкультурно–оздоровительными занятиями, показавшее, что для них основными мотивами занятий (по степени значимости) являются: улучшение внешнего вида и формирование гармоничного телосложения (61,6 % опрошенных), улучшение самочувствия и настроения (является главным для 26,7 % респондентов) и только 11,7 % опрошенных женщин, в первую очередь, стремится к укреплению здоровья и повышению своей работоспособности. Изучение особенностей функционального состояния организма, уровня здоровья, физической подготовленности и основных заболеваний у женщин в возрасте 30–40 лет позволило разработать основные требования к методике проведения физкультурно–оздоровительных занятий, которые должны обеспечивать:

- восстановление утраченного, вследствие малоподвижного образа жизни и возрастных изменений, уровня функционирования основных, жизненно важных систем организма (сердечно–сосудистой, дыхательной, костно–мышечной и т.д.);
- профилактику заболеваний, вызванных возрастными изменениями в организме;
- восстановление уровня развития основных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы и координации);
- нормализацию состава массы тела;
- улучшение настроения и самочувствия.

На наш взгляд, такая комплексная методика должна включать в себя физические упражнения, выполняемые в танцевальном ритме, релаксационную и дыхательную гимнастику, самомассаж и приемы психорегуляции. Содержание таких комплексных занятий представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Содержание занятий по комплексной оздоровительной методике для женщин 30–40 лет

Средства	Время, мин.	ЧСС, уд./мин.
Бег	0–3	120–130
Стретчинг, растяжки	3–10	125–130
Танцевальная гимнастика	10–14	160–170
Аэробика	14–20	170–180
Атлетические упражнения для коррекции фигуры	20–24	140–150
Пластическая гимнастика	24–26	140–130
Стретчинг с танцевальной гимнастикой	26–30	140–150
Аэробика	30–39	160–170
Силовая аэробика	39–44	160–170
Растяжки	44–50	145–130
Индивидуальные силовые упражнения на коррекцию фигуры	50–60	130–120
Степ–аэробика	60–70	150–160
Бег	70–72	130–140
Релаксационные упражнения	72–74	140–130
Силовая гимнастика с гантелями	74–80	130–120
Растяжки и расслабление	80–83	120–100
Пластическая гимнастика	83–86	90–80
Медитация и самомассаж	86–90	80–70

Эффективность методики оценивалась по данным функциональных характеристик и изменение показателей телосложения, проводимого до и после начала курса занятий, который длился 40 недель (таблицы 2 и 3).

Таблица 2 – Динамика функциональных показателей у женщин 30–40 лет, при использовании комплексной методики физкультурно–оздоровительных занятий

Показатели	До курса занятий	После курса	p
Проба Штанге (с)	27,5 + 2,9	35,3 + 2,3	<0,05
Частота дыхания (дых./мин.)	13,0+ 1,7	10,3+ 1,6	< 0,05
ЧСС в покое (уд./мин.)	68,3 + 2,9	63,5 + 2,9	< 0,05

Таблица 3 – Изменение показателей телосложения у женщин 30–40 лет, при использовании комплексной методики физкультурно–оздоровительных занятий

Показатели	До курса занятий	После курса занятий	Разница	p
Масса тела, кг	45,2 ±4,1	49,5 ± 2,2	4,3	< 0,05
Обхват талии, см	64,2 ± 2,3	58,2 ± 2,3	4,0	< 0,05
Обхват бедра, см	87,4 ±1,4	49,8 ± 0,8	1,8	<0,05
Обхват бедер, см	47,5 ±1,6	89,2 ±1,9	1,8	<0,05
Обхват голени, см	31,2 ±0,7	32,5 ±0,7	1,3	< 0,05

Одним из информативных показателей оздоровительной эффективности, применяемой комплексной методики, может считаться изменение частоты заболеваний за один и тот же промежуток времени. Было подсчитано количество дней временной нетрудоспособности в результате простудных, основных и сопутствующих заболеваний за 6 месяцев до начала занятий и за 6 месяцев основного цикла занятий. Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4– Изменение количества случаев заболеваний в течение 6 месяцев до и после применения комплексной методики физкультурно–оздоровительных занятий

Группы заболеваний	До занятий	После занятий
Основные и сопутствующие заболевания	33	13
Простудные заболевания	15	6

При сравнении анализируемых показателей было выявлено более чем двукратное снижение основных и сопутствующих заболеваний.

**Выводы.** Результаты педагогического эксперимента выявили эффективность разработанной комплексной методики физкультурно–оздоровительных занятий для женщин 30–40 лет, включающей в себя элементы танцевальной, релаксационной, дыхательной и атлетической гимнастик, профилактические физические упражнения, средства релаксации и самомассажа, что подтверждается повышением показателей уровня физической и функциональной подготовленности, нормализацией состава массы тела, снижением количества простудных заболеваний, а также улучшением настроения и самочувствия женщин.