

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

С.С. Козлов

Спортивно-оздоровительный комплекс «Олимпийский», Минск

Введение. Одной из частных проблем системы оздоровительной физической культуры является повышение уровня здоровья и двигательной активности женщин зрелого возраста, составляющих интеллектуальный потенциал нации. Именно поэтому, физическое совершенствование женщин зрелого возраста занимает особое место в теории и методике физического воспитания.

В настоящее время в спортивной практике наиболее популярной формой оздоровительных занятий для женщин зрелого возраста являются методики, пришедшие с Запада - аэробика, шейпинг, фитнес, калланетика, стретчинг, аквааэробика и другие. Главная цель этих методик, как правило, сводится к поднятию настроения и к формированию красивой внешней формы тела за счет гармонического развития определенных групп мышц в сочетании с диетой. Оздоровительные задачи в таких занятиях решаются побочно, в основном, за счет уменьшения веса тела и адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем к двигательной нагрузке. Кроме того, использование специальных оздоровительных упражнений способствует профилактике развивающихся у женщин зрелого возраста заболеваний.

Организация исследования. В педагогическом эксперименте в качестве испытуемых были женщины зрелого возраста (30-55 лет), работники умственного труда, с высоким уровнем психоэмоционального напряжения, домохозяйки, ведущие малоподвижный образ жизни. В эксперименте приняли участие более 140 женщин. По полной программе было обследовано 56 женщин. Испытуемые были разделены на две группы: группа «А» - женщины 30-35 лет (n=25), группа «Б» - женщины 36-55 лет (n=31). В свою очередь каждая возрастная группа была разделена ещё на две подгруппы: занимающиеся менее 3 лет и более 3 лет. Состав групп был разнородный по возрасту, состоянию здоровья, уровню физического развития и подготовленности. Кроме того, стаж занятий женщин варьировался от 1 месяца до 10 лет. В составе групп находились женщины, которые ранее занимались различными видами спорта. Такое деление обусловлено тем, что в оздоровительных клубах не представляется возможным комплектование групп по возрастным критериям и уровню физической подготовленности.

Содержание и методика занятий в экспериментальных группах существенно не отличались, а лишь имели некоторые особенности. Прежде всего, они выражались в варьировании применяемых средств и дозировании нагрузки. Учитывался состав группы (возраст, интересы, личностные мотивы, время занятия в течение суток, уровень подготовленности состава группы в целом и т.п.).

Результаты исследования и их обсуждение. В качестве мотивационной основы физкультурно-оздоровительных занятий женщин, в результате опроса нами было выявлено, что наиболее значимым мотивом является - самосовершенствование (66,0%). Кроме того, отмечен и такой мотив в целях занятий, как внутренняя разрядка, снятие напряжения (62,9%), а также стремление к двигательной активности (53,6%). Интересным, на наш взгляд, является тот факт, что женщины указывают на мотив «получение удовольствия в процессе занятий» с достаточно высоким процентом – 42,0%. В меньшей степени женщины указывают в качестве мотива к занятиям «общение с людьми» - 20,6%.

Таким образом, при посещении занятий, женщины зрелого возраста отдают предпочтение тем из них, которые имеют определенную направленность и обеспечивают осуществление поставленных индивидуальных задач. Именно это мы учитывали при составлении оздоровительных программ и планировании занятий.

Женщинам, занимающимся оздоровительной аэробикой, предлагалось до 11 комплексов (в течение года), т. е. содержание двигательных программ изменялось практически ежемесячно. Обновление комплексов было привлекательно для занимающихся женщин прежде всего тем, что предполагало освоение множества вариантов сочетания движений и их комбинаций под новую фонограмму. При этом выполнение танцевальных соединений давалось в различных стилях и в условиях целенаправленного изменения нагрузки. Кроме того, для тренера применение комплексов заключалось в возможности творчества, основанного на глубоких знаниях многообразия гимнастических средств, наличии двигательного запаса движений, а также умении «обновить» упражнения, направленные на развитие двигательных качеств, за счет их конструирования. Продолжительность отдельных частей занятия изменялась, в зависимости от этапа тренировочных занятий в годичном цикле (рисунок).

Особенностью тренировки являлось объединение двух форм проведения занятий: групповой (выполнение комплекса упражнений фронтальным способом, под руководством тренера) и самостоятельной (в виде индивидуальной работы по заданию тренера и под его контролем). Такой подход обусловлен тем, что менялись компоненты нагрузки (объем, интенсивность, количество повторений и т.п.) в основном комплексе занятия. Кроме того, кумулятивный результат воздействия тренировки не должен был перейти фазу компенсированного утомления.

Были подобраны варианты продолжительности частей занятия в пределах комплекса, выполняемого под руководством тренера (поточным способом). На переходном этапе занятий его общая продолжительность составляла 60-65 минут. Подготовительная часть комплекса лимитирована - 33-35% времени, основная 37-38% и заключительная - 24-28 %. На основном этапе занятий комплексу отводится 80-90 минут. Восстановительно - поддерживающий этап занятий выполнялся с варьированием «удельного веса» отдельных частей комплекса в следующем их соотношении (при общем времени 70-75 минут): подготовительная -18-20%, основная - 57-60 %, заключительная - 20-23 %. В экспериментальных группах, особенно в первом периоде зрелого возраста (30-35 лет), в результате систематических занятий аэробикой наблюдается значительный сдвиг в показателях уровня физического развития женщин. Полученные в ходе эксперимента показатели свидетельствуют о явных изменениях в сторону улучшения в отмеченных возрастных периодах жизни занимающихся оздоровительной физической культурой женщин.

По контрольным испытаниям уровня физической подготовленности, определена результативность между испытуемыми с учетом возраста и стажа занятий. За период эксперимента выявлены улучшения показателей физической подготовленности, на одну ступень в группах «А» и «Б». Например, это отмечено по средним результатам показателей мышечной выносливости, гибкости, быстроты (скоростной способности) и чувства равновесия (координационной способности). Наглядно результаты представлены в таблице.

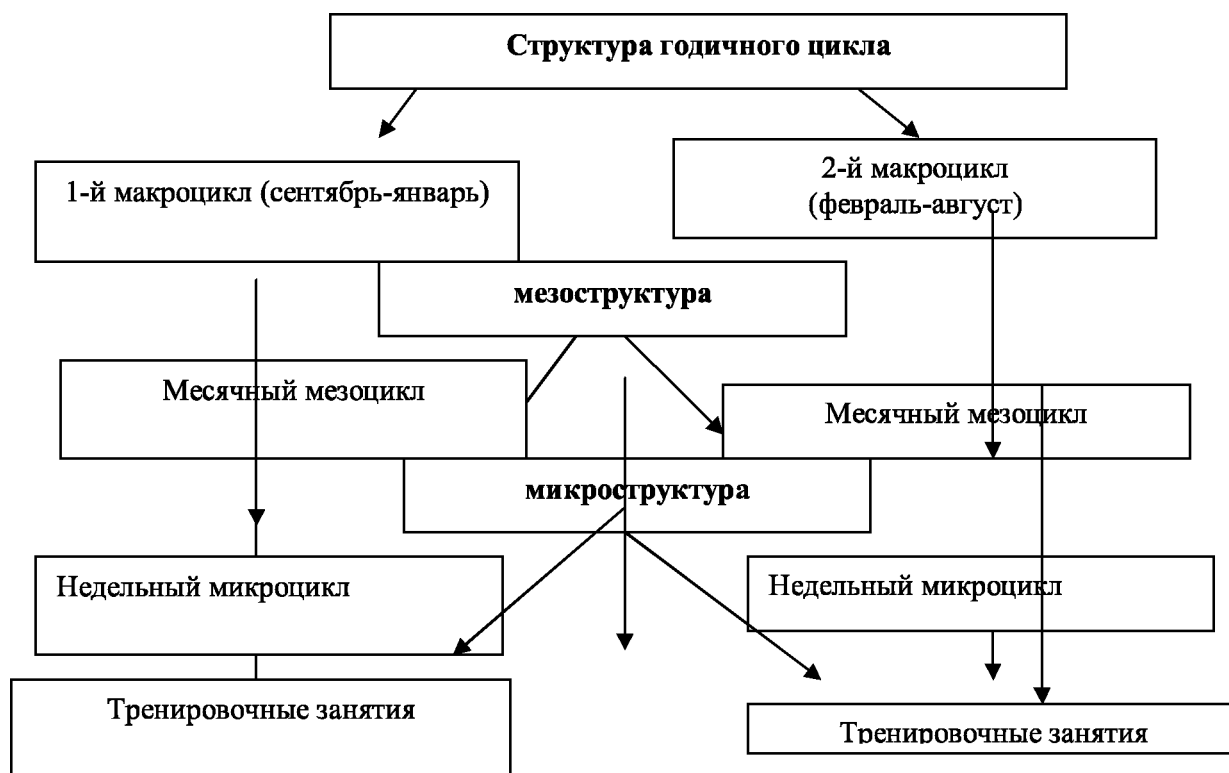


Рисунок – Планирование групповых занятий для женщин зрелого возраста в годичном цикле.

Таблица – Изменения физического развития и физической подготовленности женщин

Средние показатели	«А» <3	«А» >3	Уровень		«Б» <3	«Б» >3	Уровень	
			До	После			До	После
Жизненный индекс в (баллы)	46,7	62,4	Средний	Высокий	44,2	54,9	Ниже среднего	Выше среднего
Весоростовой индекс (г/см)	384,4	336,2	Ниже среднего	Средний	413,6	320,7	Ниже среднего	Средний
Индекс относительной силы (%)	39,2	54,4	Низкий	Выше среднего	36,7	47,4	Низкий	Средний
% жира	23,2	19,7	Выше среднего	Средний	24,9	20,8	Выше среднего	Выше среднего
Физическое развитие (баллы)	2,2	3,8	Ниже среднего	Средний	1,9	3,4	Низкий	Средний
Уровень здоровья (баллы)	4,2	6,0	Высокий	Супер высокий	3,7	5,8	Средний	Очень высокий
Физическая подготовленность (баллы)	11,2	19,2	Ниже среднего	Средний	10,7	16,3	Ниже среднего	Ниже среднего

Полученные результаты позволяют констатировать, что комплекс применения разнообразных средств физической культуры, при доминировании оздоровительных упражнений, сопровождается относительно быстрым повышением (в пределах 2-х лет) физических качеств и способностей. Последнее не только стабилизируются в пределах нормы, в среднем за 1-2 года систематических занятий, но и развиваются до «хорошего», а в отдельных показателях до «отличного» уровня.

Таким образом, предложенная нами методика занятий оздоровительной аэробикой для женщин зрелого возраста (30-55 лет), оказывает положительный эффект прежде всего, на состояние здоровья занимающихся, обеспечивая дифференцирование тренировочных нагрузок, соблюдая при этом принцип индивидуализации.

Выводы:

1. Совокупность приведенных данных, по вопросам методики и организации физкультурно-оздоровительных занятий, указывает на необходимость комплексного использования разнообразных средств физического воспитания для оптимизации физического состояния женщин зрелого возраста (30-55 лет). В содержании оздоровительных занятий, организуемых для этого контингента, целесообразно их организовывать по продолжительности в недельные, месячные и более продолжительные (полугодичные и годовичные) циклы.

2. Эффективными средствами занятий оздоровительной аэробикой, являются средства эстетической направленности, способствующие удовлетворению потребности женщин в их двигательной активности. Предпочтение следует отдать таким средствам, как элементы танцевальных движений и хореографии, упражнения для воспитания и закрепления правильной осанки, упражнения избирательного воздействия (на «проблемные зоны»), для развития гибкости и подвижности суставов, на расслабление (релаксацию).

3. Определено время, затрачиваемое на проведение упражнений поточным способом в виде комплекса (65-90 минут) и индивидуального мини-комплекса (15-30 минут). Построение и содержание программ обуславливается уровнем физической подготовленности женщин, состоянием их здоровья и циклам тренировочного-оздоровительного процесса.

4. Педагогический эксперимент показал эффективность применения разработанной методики, которая подтверждена коррекцией состояния уровня здоровья женщин зрелого возраста (30-55 лет), а также проявлением возможностей в достижении существенных изменений показателей физического развития и физической подготовленности. Женщины в процессе занятий в группах обнаружили прирост результатов по исследуемым показателям. Установлено, что по предложенной методике уровень здоровья женщин зрелого возраста повышается в течение 2-х лет систематических занятий, в среднем на 2 ступени, а в отдельных случаях, (у более подготовленных женщин) и выше.

5. Внедрение новой технологии в оздоровительную физическую культуру позволит расширить диапазон использования средств массовой физической культуры. Регулярные занятия оздоровительной аэробикой являются мощным средством сохранения и укрепления здоровья, к тому же, они направлены на удовлетворение потребности женщин в выборе доступной и эффективной формы двигательной активности, в зависимости от мотивационных запросов, физического состояния и социальных предпосылок.