

К ВОПРОСУ О ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ С ЖЕНЩИНАМИ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

П.С. Машевская, Г.И. Нарскин

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, polina_kovalchuk@mail.ru

Введение. Неблагоприятные тенденции в динамике здоровья людей диктуют необходимость соответствующих действенных мер. Сегодня почти все согласны с мнением о том, что усилия медицинской науки и здравоохранения, направленные на поиск более совершенных методов лечения, не привели к существенным достижениям в улучшении здоровья жителей нашей республики.

Необходимо отметить, что средний возраст женщин признан периодом двигательного дефицита в отличие от юношеского. Снижение физической активности рассматривается как один из основных факторов, способствующих развитию ряда так называемых «болезней цивилизации». В их числе гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, ожирение, часто встречающиеся нарушения осанки с повреждением костного, связочного и мышечного аппарата. Статистика показывает, что эти заболевания и ранние симптомы наблюдаются у большого числа женщин, причем они оказываются первостепенными причинами нетрудоспособности. В связи с тем, что физическое состояние женщин среднего возраста находится на низком и среднем уровнях, отмечаются значительные индивидуальные различия физического развития и физической подготовленности - все это вынуждает инструкторов по физкультурно-оздоровительной работе искать новые пути вовлечения женщин в активные занятия физической культурой и спортом. Одним из вариантов решения этой проблемы является поиск новых подходов не только к построению занятий ритмической гимнастикой, направленных на повышение интереса и соответствия потребностям занимающихся, но и решение проблемных особенностей физического состояния женщин среднего возраста [1, 2, 3].

В настоящее время занятия оздоровительными видами гимнастики являются одной из самых популярных форм занятий массовой физической культурой, и в большей степени, среди женщин. При современном дефиците времени для занятий физической культурой вопросы определения ра-

ционального режима занятий ритмической гимнастикой с женщинами среднего возраста с учетом их профессиональной деятельности и двигательной активности приобретает исключительную важность.

Следует отметить, что наибольшее распространение получили фитнес-программы, основанные на оздоровительных видах гимнастики. В настоящее время на рынке фитнес-индустрии существуют более ста программ, основанных на видах оздоровительной гимнастики. Классификация этих программ затруднена из-за их многообразия, различных целевых установок, используемых средств, характера музыкального сопровождения и других факторов. Вместе с тем, выбор в качестве отличительного характера воздействия на организм занимающихся позволяет классифицировать все многообразие видов аэробики на категории, которые направлены на развитие:

- аэробной выносливости;
- силовой выносливости и силы мышц, формирование гармоничной фигуры;
- координационных способностей и музыкально-ритмических навыков;
- гибкости и достижение релаксации (расслабления).

По мнению ряда авторов [4, 5, 6], большая популярность аэробики кроется в разносторонности воздействия таких занятий на организм, как аэробика танцевального характера. Она создает хорошие предпосылки для активизации наиболее важных физиологических систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной). В результате регулярных занятий уменьшается подкожная жировая прослойка, снижается вес и меняется в положительную сторону соотношение жировой и мышечной массы, достоверно увеличиваются аэробные возможности организма.

Организация исследования. В исследовании принимают участие 36 женщин в возрасте от 30 до 45 лет, которые являются работниками умственного труда и ведут в основном малоподвижный образ жизни. Все они практически здоровы с нерезкими возрастными изменениями, что подтверждают медицинские справки о рекомендации заниматься в группе аэробики.

Результаты исследования. Выявлено, что приступая к занятиям, каждая женщина решает конкретные для себя задачи и определяет свои мотивационные запросы, которые мы уточнили с помощью анкетирования, где было установлено, что основными мотивами для занятий являются: укрепление здоровья (84 %) и улучшение самочувствия (79 %), повышение подвижности суставов (75 %). Следующими по значимости были: улучшение осанки (69 %), формирование красивой фигуры (67 %), снижение веса тела (63 %) и всестороннее физическое развитие (60 %).

Подводя итоги мнения респондентов, можно заключить, что данная группа женщин наряду со стремлением укрепить здоровье, выражает желание развивать физические качества и заботиться о красоте тела, научиться выразительно и пластично двигаться, получая эмоциональный заряд бодрости и радость от движений под музыку.

С учетом возрастных особенностей, профессиональной принадлежности, двигательного режима, функциональных возможностей, а также мотивации строится основная направленность программы занятий для данного возраста и контингента занимающихся.

Следует добавить, что практика нашей работы с группой женщин среднего возраста показывает, что они все же не регулярно посещают оздоровительные занятия, ссылаясь на загруженность на работе и в быту. При этом предварительные исследования показали, что сдвиги в организме, наступающие под влиянием мышечной деятельности имеют фазовый характер и сохраняются не продолжительное время. Для развития же тренированности необходимо, чтобы интервалы отдыха между занятиями не был излишне продолжительным. Важно, чтобы на «следы» предыдущей работы наслаивался эффект последующей. Оптимальные интервалы отдыха, позволяющие сохранить сдвиги от воздействия тренировочной нагрузки, зависят от скорости восстановления физиологических функций и энергетических ресурсов организма. И в этой связи не всегда удается получить должный оздоровительный эффект, который наблюдается при систематических занятиях. Поэтому занятия в группах аэробики кроме положительных изменений в физическом и функциональном состоянии должны быть направлены на воспитание самосознания. Слово «созидаю» - означает «творю», т.е. творю свое здоровье, чтобы жить долго и счастливо.

Выводы. Таким образом, наши предварительные исследования показали, что при достаточно большой мотивационной потребности к занятиям оздоровительной аэробикой часто у женщин среднего возраста преобладает чувство ответственности за должное выполнение своих производственных и бытовых обязанностей. В этой связи повышение уровня информированности о формировании навыков здорового образа жизни, вовлечение в регулярные занятия физическими упражнениями на основе инновационных методик и новых педагогических технологий позволяет изменить отношение к образу жизни, взять за основу философию Джозефа Пилатеса: «Здоровье – пер-

вая составляющая счастья. Если в тридцать лет Вы не в форме – Вы стары. Если в пятьдесят вы подвижны и сильны – Вы молоды».

Литература:

1. Гимнастика: учеб. пособие / под общ. ред. В.М. Миронова. – Минск: БГУФК, 2007. – 250 с.
2. Гуськов С.И., Дегтярева Е.И. Силовые виды физической активности женщин — веление времени // Теория и практика физической культуры. 1998. № 2. С. 56—57.
3. Здоровье без лекарств: попул. энцикл. справочник / БелЭН; Гл. ред. Б.И. Саченко. – Минск: БелЭН, 1994. – 382 с.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. 2-е изд., доп. и перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. 224 с.
5. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки // Теория и практика физ. культуры.- 2002. - № 8. - С. 6-14
6. Малышева Н.Л. Эффективность различных вариантов построения занятий в группах ритмической гимнастики с женщинами 18-30 лет: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04/ Минск, 2007. - 22 с.