

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-КОНДИЦИОННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ ЖЕНЩИН 40-50 ЛЕТ

В XXI веке оздоровительная физическая культура является одним из основных факторов здорового образа жизни (Г.П.Виноградов, 1997; В.Ю.Салов, 2001 и др.). Оптимизация двигательной активности взаимосвязана с определением рационального содержания и целесообразной структуры мышечной деятельности, которая направлена на развитие, поддержание, совершенствование и коррекцию функционального состояния организма, двигательных качеств и состояния здоровья в соответствии с этапами и периодами жизни женщины (И.И.Брехман, 1990; В.К.Бальсевич, 1991; В.И.Белов). Принципиальные положения физиологии активности (А.А.Виру, 1988; Е.Г.Мильнер, 1988; В.К.Бальсевич, В.Н.Запорожанов, 1991), теория адаптации организма к постоянно изменяющимся внешним и внутренним условиям среды (П.К.Анохин, 1975; Н.М.Амосов, 1984) и теория физической культуры (Л.П.Матвеев, 1991) убеждают в том, что организация эффективных режимов физической активности женщин второго зрелого возраста позволяет замедлить процесс инволюционного развития, приостановить и в определенных пределах повысить уровень подготовленности.

Разработка новых программ комплексных технологий оздоровления женщин второго зрелого возраста на основе традиционных методик занятий аэробикой (К.Купер, 1989; Т.С.Лисицкая, 1994; М.П.Ивлев, 1987; Н.Н.Венгерова, 1993; О.П.Махова, 1993; К.Б.Андресян, 1996; Л.М.Дикаревич, 1996; Е.В.Сабилова, 1997 и др.), атлетической гимнастикой (Д.Вейдер, 1989; В.К.Петров, 1989; Ж.В.Поддубная, 1992; Ж.К.Холодов с соавт., 1989; П.И.Андросов, 1990), йогой и пилатесом является одним из приоритетных направлений совершенствования режима двигательной активности женщин второго периода зрелого возраста.

Этап от 35 до 50 лет – период зрелости [Р.Е.Мотылянская, Л.И.Стогова, Ф.А.Иорданская, 1967]. Менее изученным и более интересным для нас являлся возрастной период женщин от 40 – 50 лет. Среди женщин второго зрелого возраста все большей популярностью начинают пользоваться комплексные формы занятий, в частности, сочетающие средства классической аэробики, атлетической гимнастики, а также йоги и пилатеса. Однако технологии новых форм комплексных занятий в настоящее время не получили научного и методического обоснования. До настоящего времени недостаточно полно освещены вопросы содержания и особенностей дозирования нагрузок в комплексных занятиях для женщин второго зрелого возраста, сочетающих средства физического воспитания различной направленности и обеспечивающих оздоровительный, восстанавливающий и поддерживающий эффект.

Изучение и обобщение передового педагогического опыта позволило выявить существенные аспекты прогрессивных тенденций организации физического

воспитания и развития массовой физической культуры в физкультурно-оздоровительных клубах нашей страны и за рубежом.

В нашем исследовании в качестве обследуемых выступали женщины в возрасте от 40 – 50 лет. По полной программе было обследовано 52 женщины. Все женщины проходили медицинский контроль и не имели противопоказаний к занятиям физическими упражнениями. Практически все женщины относились к видам профессий умственного, малоподвижного труда.

Выявлены показатели состояния здоровья, физического развития, основных компонентов физической подготовленности женщин 40 – 50 лет, позволяющие определить и обосновать специфику оздоровительных эффектов и содержания занятий гимнастикой оздоровительно-кондиционной направленности, сочетающих элементы классической аэробики, атлетической гимнастики, шейпинга, йоги и пилатеса.

Разработана и формализована педагогическая технология занятий гимнастикой оздоровительно-кондиционной направленности для женщин второго периода зрелого возраста.

Установлено положительное влияние занятий классической аэробикой, атлетической гимнастикой, шейпингом, йогой и пилатесом на коррекцию физического развития, физической подготовленности и состояние здоровья женщин второго периода зрелого возраста.

Выявлены педагогические перспективы занятий гимнастикой в оздоровлении женщин второго периода зрелого возраста с учетом процессов инволюционного развития организма.

Гимнастика оздоровительно-кондиционной направленности представляет собой систему общеразвивающих физических упражнений, содержащих элементы классической аэробики, атлетической гимнастики, шейпинга, йоги и пилатеса, направленную на укрепление здоровья, общего физического развития и приобщения женщин к регулярной физической активности.

Сущность проведения занятий гимнастикой оздоровительно-кондиционной направленности определяется использованием средств классической аэробики, атлетической гимнастики, шейпинга, йоги и пилатеса с учетом показателей состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности женщин 40 – 50 лет и пульсовой стоимости выполняемых физических упражнений.

Занятия гимнастикой оздоровительно-кондиционной направленности женщин 40 – 50 лет оказывает положительное воздействие на процессы инволюционного развития организма.

Таким образом, результаты теоретико-экспериментального исследования подтверждают нашу гипотезу и позволяют сделать следующие выводы:

1. Определение уровня физического развития, состояния здоровья и физической подготовленности женщин второго периода зрелого возраста, отражающего социально обоснованные требования, предъявляемые к физическому воспитанию женщин 40-50 лет, способствует целенаправленной и эффективной организации оздоровительного процесса, избирательности средств для реализа-

ции целей и задач оптимизации физического состояния занимающихся гимнастикой оздоровительно-кондиционной направленности.

2. Оздоровительно-кондиционная направленность занятий гимнастикой является эффективным средством оптимизации физического состояния женщин 40-50 лет – систематическое применение классической аэробики, атлетических упражнений, шейпинга, йоги и пилатеса вызывает благоприятные изменения в физическом развитии, физической подготовленности, функциональном состоянии занимающихся, повышает физическую работоспособность и способствует повышению зрелости адаптационных возможностей организма, что благоприятно отражается на оценке их биологического возраста.

3. Оперативное наблюдение за занимающимися во время разработанной нами программы занятий гимнастикой оздоровительно-кондиционной направленности, регистрация и анализ изменений их физического состояния с помощью предложенного нами доступного комплекса традиционных и адаптивных для оздоровительной гимнастики тестов дают возможность педагогу-тренеру эффективно применять средства гимнастики оздоровительно-кондиционной направленности, сочетающей средства классической аэробики, атлетической гимнастики, шейпинга, йоги и пилатеса для женщин 40-50 лет и оптимизировать оздоровительный процесс.

4. В процессе занятий гимнастикой оздоровительно-кондиционной направленности у занимающихся увеличивается потребность в общении, формируется положительная мотивация к здоровому и физически активному образу жизни, что способствует большей оптимизации их физического состояния.

5. Использование на занятиях гимнастикой оздоровительно-кондиционной направленности релаксационных упражнений с элементами йоги повышает функциональные и адаптационные возможности организма занимающихся, способствует более оптимальной организации занятий по физической культуре.

6. Анализ изменений физического состояния занимающихся позволяет сделать вывод о высокой эффективности занятий гимнастикой оздоровительно-кондиционной направленности по предложенной тренировочной программе, учитывающей индивидуальные, возрастные особенности, физические возможности, необходимость развития двигательных качеств занимающихся и их личные предпочтения. При этом отмечается высокая удовлетворенность занимающихся занятиями гимнастикой оздоровительно-кондиционной направленности.