

КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ЖЕНЩИН 40-50 ЛЕТ

Определение содержания и направлений развития гимнастики для женщин являлось одним из самых важных вопросов совершенствования методик физического воспитания. Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на: формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия и продление жизни (Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. N 80-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации").

Объект исследования - физическое воспитание женщин второго периода зрелого возраста. Предмет исследования - содержание и условия организации комплексных занятий оздоровительными видами гимнастики для женщин 40-50 лет.

Научная новизна:

1. Выявлены виды оздоровительной гимнастики, улучшающие физическое и эмоциональное состояние женщин 40–50 лет: классическая и танцевальная аэробика, кондиционная гимнастика, пилатес и йога.

2. Выявлена эффективность комплексного использования оздоровительных видов гимнастики для женщин 40–50 лет, включающих элементы классической и танцевальной аэробики, кондиционной гимнастики, пилатеса и йоги на основе применения лично-ориентированного подхода.

3. Выявлены показатели уровня адаптационного потенциала функциональных возможностей женщин второго периода зрелого возраста (уменьшение артериального давления, частоты сердечных сокращений, массы тела, некоторое увеличение роста за счет улучшения осанки), позволяющие обосновать комплексное использование оздоровительных видов гимнастики в физическом воспитании женщин 40-50 лет.

Имеющиеся научные результаты:

1. Современный подход комплексного использования элементов оздоровительных видов гимнастики и соответствующее методическое обеспечение улучшает физическое и эмоциональное состояние женщин.

2. «Комплексное использование оздоровительных видов гимнастики для женщин» представляет собой совокупность упражнений, направленных на повышение уровня физического и эмоционального состояния, способствует приобщению женщин 40–50 лет к систематической физической активности, формированию умений и навыков здорового образа жизни и обеспечению высокой работоспособности в режиме трудового дня.

3. Разработано содержание и условия организации методики занятий оздоровительными видами гимнастики на основе лично-ориентированного подхода и интеграции элементов классической и танцевальной аэробики, кон-

диционной гимнастики, пилатеса и Йоги в одном занятии.

4. Установлено, что реализация комплексного использования оздоровительных видов гимнастики в физическом воспитании женщин 40-50 лет представляет собой последовательную реализацию предписаний способов деятельности: определение исходного уровня физического и эмоционального состояния; оперативное наблюдение за занимающимися во время комплексных занятий оздоровительными видами гимнастики, регистрация и анализ изменений физического и эмоционального состояния; соблюдение здорового образа жизни; осуществление самоконтроля; коррекция параметров тренировочных воздействий.

5. Проверена опытным путем эффективность реализации комплексного использования оздоровительных видов гимнастики в физическом воспитании женщин второго периода зрелого возраста, заключающаяся в улучшении показателей: адаптационного потенциала функциональных возможностей организма (артериального давления, частоты сердечных сокращений, роста, массы тела), самочувствия, активности, настроения и мотивации женщин 40-50 лет к систематическим занятиям оздоровительными видами гимнастики. Эффективность комплексного использования оздоровительных видов гимнастики для женщин 40-50 лет характеризуется развитием следующих показателей: - улучшением самочувствия на 20%, активности на 25%, настроения на 35%, повышением мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями, постоянства состава групп занимающихся (83%); - повышением адаптационного потенциала функционального состояния, соответствующего достаточным функциональным возможностям организма; - снижением пульса в течение первых двух минут после занятий с применением релаксационных комплексов - элементов йоги (на 9 уд/мин).

Практическое значение исследований:

1. Полученные материалы и выводы комплексного использования элементов классической и танцевальной аэробики, кондиционной гимнастики, пилатеса и йоги, на основе лично-ориентированного подхода, позволяют вести оздоровительный процесс по физической культуре с женщинами 40-50 лет в соответствии с характерными для данного возраста личностными особенностями.

2. Достигается заметное объективное и субъективное улучшение физического и эмоционального состояния женщин второго периода зрелого возраста в процессе их физического воспитания на основе комплексного использования оздоровительных видов гимнастики.

3. Описанные в исследовании этапы разработки и реализации комплексного использования оздоровительных видов гимнастики применены в работе инструкторов по аэробике не только с женщинами второго периода зрелого возраста, но и при обучении физической культуре студенток вузов. Они использованы на курсах повышения квалификации и переподготовки преподавателей физической культуры.