

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Гамалий Н.В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. В статье рассмотрены современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании женщин первого зрелого возраста. Показана роль различных видов велокинетики при проведении кондиционной тренировки, оздоровительно-рекреативных занятий, коррекции телосложения женщин этой возрастной группы. Среди множества оздоровительных технологий спинбайк-аэробика является популярным и эффективным видом оздоровительной двигательной активности. Она представляет собой комплекс модифицированных упражнений с музыкальным сопровождением

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии, велокинетика, женщины первого зрелого возраста.

Анотація. Гамалій Н.В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні жінок першого зрілого віку. В статті розглянуті сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні жінок першого зрілого віку. Показана роль різних видів велокинетики при проведенні кондиційного тренування, оздоровчо-рекреативних занять, корекції тілобудови жінок цієї вікової групи. Серед безлічі оздоровчих технологій спинбайк-аеробіка є популярним і ефективним видом оздоровчої рухової активності. Вона являє собою комплекс модифікованих вправ з музичним супроводом

Ключові слова: фізкультурно-оздоровчі технології, вело кінетика, жінки першого зрілого віку.

Annotation. Gamaliy N.V. Modern health and physical condition improving technologies in physical training of women of the first mature age. Modern health and physical condition improving technologies in physical training of women of the first mature age are considered in the article. The role of various kinds of cycle-kinetics by conditioning trainings, health improving and recreational exercises, and correction of a constitution of women of this age group is shown. Among flock of improving technologies aerobics is a popular and effective kind of an improving motor performance. It represents complex of modified exercises with the musical accompaniment.

Key words: health and physical condition improving technologies, cycle-kinetics, women of the first mature age.

Введение.

Несмотря на сложную экономическую ситуацию в нашей стране, интерес к занятиям физической культурой остается достаточно высоким. Это свидетельствует о том, что оздоровительная физическая культура рассматривается здоровьем человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности и образом жизни, становится одним из жизненно важных приоритетов современного человека [2, 4, 11].

Одним из направлений государственной политики в сфере физического воспитания и спорта является укрепление здоровья населения средствами физического воспитания, создание условий для удовлетворения потребностей каждого гражданина в борьбе за свое здоровье, воспитание социальной ориентации на здоровый образ жизни и профилактику заболеваний [17]. Среди задач, решение которых обеспечивает здоровый образ жизни, следует выделить самые важные: увеличение продолжительности жизни и улучшение ее качества, уменьшение риска нарушений здоровья и достаточно высокий уровень физической подготовки [11, 14].

Одним из основных факторов здорового образа жизни современного человека является рациональная двигательная активность, проявляемая в виде естественных локомоций (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде), игровых дисциплин, силовых и гимнастических комплексов тренажерных систем, а также различных нетрадиционных упражнений, как правило, инновационного характера. Сегодня весь этот арсенал средств физкультурно-оздоровительного воздействия, направленных на достижение и поддержание физического благополучия, принято обозначать термином «оздоровительный фитнес» [12, 18, 20]. Его появление и популярность объективно отражают ситуацию принципиального реформирования сферы физического воспитания в условиях сегодняшней действительности, когда забота о должном уровне психофизической подготовленности становится личным делом человека [12].

Оздоровительное направление фитнеса в настоящее время представляет собой сбалансированную программу физической деятельности, направленную на достижение и поддержание оптимального физического состояния человека в условиях современной цивилизации [4, 13, 20]. Принципы оздоровительной направленности физического воспитания, как правило, конкретизируются в физкультурно-оздоровительных технологиях, среди которых бесспорное первенство по популярности среди различных групп населения принадлежит различным видам аэробики.

Работа выполнена по плану НИР Национального университета физического воспитания и спорта Украины

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы - систематизировать современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании женщин первого зрелого возраста и определить роль различных видов велокинетики при проведении кондиционной тренировки, оздоровительно-рекреативных занятий, коррекции телосложения женщин этой возрастной группы.

Результаты исследований.

Современная аэробика, как двигательная активность оздоровительной направленности, отличается разнообразием направлений, призванных удовлетворить запросы самых разных возрастных групп и слоев населения [3]. Существуют такие программы, как «скульптура тела» (танцевальные занятия с резиновыми лентами), кардиофанк (танцевальные занятия для укрепления сердца), степ (занятия на специальной платформе), аква (упражнения в воде), джазесайз (танцы в ритмах джаза), калланетика, аэробика для автолюбителей, а также для больных астмой или остеохондрозом пожилых людей, детей от 2 до 15 лет, беременных, для людей разного возраста с избыточным весом, любителей бега и т.д.

Классификация различных видов аэробики и их влияние на организм занимающихся представлены в табл. 1.

Среди приведенных видов оздоровительной аэробики выделяются 4 основных направления:

- гимнастическо-атлетическое (классическая аэробика и степ-аэробика и др.);
- танцевальное (джаз-аэробика, сальса-аэробика и др.);
- циклического характера (сайклинг);
- «восток-запад», соединяющее европейскую и восточную культуры в сфере фитнеса.

Проведенное нами социологическое исследование и анализ полученных данных позволили определить по половому признаку состав тренирующихся в нескольких фитнес-клубах г. Киева. Оказалось, что более 62% посетителей современных фитнес-центров – это женщины, тридцать семь процентов которых в возрасте 20 – 35 лет.

Таблица 1

Классификация видов аэробики и их влияние на организм (по Давыдов В.Ю. и др, 2001)

| Разновидность аэробики и фитнес – гимнастики | Влияние на организм занимающихся | | | |
|--|----------------------------------|------|------|-----|
| | I | II | III | IV |
| Классическая (низкой интенсивности) | --- | -- | - | -- |
| Классическая (высокой интенсивности) | --- | --- | - | --- |
| Степ – аэробика | --- | --- | -- | --- |
| Слайд – аэробика | - | -- | -- | -- |
| Резист – А – бол | -- | - | -- | -- |
| Аэробика со скакалкой | --- | --- | - | -- |
| Спинбайк-аэробика | - | ---- | --- | -- |
| Аква – аэробика | -- | - | - | -- |
| Аква – джогинг | - | --- | - | -- |
| Кикбоксинг | -- | --- | -- | --- |
| Тайбо, карате | -- | --- | -- | --- |
| У шу, тайчи | -- | - | - | -- |
| Динамическая йога | - | - | -- | -- |
| Джаз-аэробика | ---- | --- | -- | --- |
| Фанк, хип-хоп, сальса | ---- | --- | -- | -- |
| Памп-аэробика | - | - | ---- | -- |
| Аэробика с резиновыми амортизаторами | - | - | ---- | -- |
| Фитнес-гимнастика для живота, ног и ягодиц | - | - | ---- | -- |
| Фитнес с использованием тренажеров | - | - | ---- | --- |

Примечания:

I – воспитание чувства ритма, музыкальности;

II – воздействие на кардиореспираторную систему;

III – развитие силовых способностей;

IV – общая физическая подготовленность, включая координационные способности.

Полученная информация свидетельствует о том, что женщины первого зрелого возраста составляют большинство среди посетителей фитнес клубов и поэтому организация и содержание занятий для женщин этой возрастной группы представляют особый научный и практический интерес.

Анализ научно-методической литературы, касающейся проблемы организации физкультурно оздоровительных занятий с женщинами первого зрелого возраста, показал, что в настоящее время разработана педагогическая технология комплексного использования разных видов гимнастики в процессе оздоровительных занятий [9], установлена специфика проявления срочного и кумулятивного эффекта занятий различными видами оздоровительной гимнастики (аэробика, степ-аэробика, комбинированная программа) [16], обоснованы и разработаны содержание и методика занятий ритмической гимнастикой [1, 15], разработана методика занятий атлетической гимнастикой с женщинами в зависимости от их соматического развития [5].

Доказана целесообразность и эффективность использования приемов программирования физкультурно оздоровительных занятий с 30-40-летними женщинами, основанного на оптимизации физической нагрузки и

подборе специальных терапевтических упражнений в зависимости от особенностей функционального состояния и заболеваний занимающихся [8], разработана и обоснована комплексная программа занятий аквафитнесом для реализации физкультурно-оздоровительных, рекреационных и социально-психологических потребностей и интересов женщин [7], рассмотрены общие положения построения занятий аэробной велокинетикой [12].

Особое место в системе средств, повышающих двигательную активность женщин, занимает система упражнений под общим названием «Велокинетика», которая включает как езду на велосипеде в естественных условиях, так и нетрадиционные упражнения с использованием специализированных тренажеров.

Езда на велосипеде – превосходные аэробные упражнения, которые помимо оздоровительных воздействий создают великолепный эмоциональный фон и удовольствие от их использования. Езда на велосипеде по характеру нагрузки (вертикальные усилия) частично напоминает подъем по лестнице, по влиянию на организм – ходьбу пешком, передвижение на лыжах, бег, плавание. Она обеспечивает тренировку органов кровообращения и дыхания, стимулирует обмен веществ, улучшает подвижность суставов и укрепляет мышцы нижних конечностей. Необходимость во время езды на велосипеде поддерживать заданный темп работы, сохранять равновесие и ориентироваться в пространстве предъявляют повышенные требования к согласованности функций двигательного аппарата, вестибулярного и зрительного анализаторов, обостряя мышечное чувство, улучшая координацию движений, равновесие, периферическое зрение [21-23].

Езда на велосипеде в естественных условиях требует соответствующей экипировки (шлем, очки, специальные велотуфли и др.), индивидуального подбора велосипеда и гораздо большего внимания к безопасности, чем ходьба или бег. Недостаточный опыт езды на велосипеде, погодные условия, состояние трассы, боязнь перед вероятностью получения травмы – все это накладывает ограничения на занятия женщинами велокинетикой в естественных условиях.

В последние годы приобрели популярность занятия в фитнес группах с использованием специализированных велотренажеров под названием «Спинбайк-аэробика» («Сайклинг-аэробика», «Спиннинг-аэробика») [21, 23], которую разработал и применил на практике в 1993 году американский тренер Джонни Голдберг [19].

Популярность этого вида аэробики обусловлена тем, что направленное, высокоэффективное стимулирование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, функций опорно-двигательного аппарата, уровня энергетического обмена организма занимающихся, в целом характерное для процесса тренировки на велотренажерах [19, 23], в системе различных видов велокинетики гармонично дополнено целым рядом других положительных факторов. Наряду с основным видом тренировочной работы – педалированием, используются разнообразные варианты движений, в которых участвуют мышцы туловища и верхнего плечевого пояса, что способствует развитию выносливости различного типа, динамической и статической силы, скоростных качеств, способности быстро переключаться с одного режима тренировочной работы на другой [11, 20].

К положительным сторонам спинбайк-аэробики также относятся:

- точная дозировка нагрузки на сердечно-сосудистую систему;
- возможность тренироваться независимо от погодных и климатических условий;
- проведение групповых занятий с учетом индивидуальных уровней подготовленности каждого занимающегося;
- в сочетании со сбалансированным питанием прекрасный метод для снижения веса тела;
- исключение несчастных случаев, которые могут произойти на велосипедных прогулках и тренировках на природе.

Тренировочная работа аэробного и аэробно-анаэробного энергетического обмена, ее важнейшие параметры (продолжительность активных фаз, смена темпа, паузы отдыха и релаксации) программируются характером музыкального сопровождения, обеспечивающего высокий эмоциональный фон занятий, что привлекает и делает этот вид двигательной активности эффективным при проведении кондиционной тренировки, оздоровительно-рекреативных занятий, коррекции телосложения женщин.

Выводы.

1. Анализ специальной научно-методической литературы свидетельствует о том, что на современном этапе развития цивилизации здоровье человека во многом зависит от его двигательной активности, которая в меру технизации различных сторон жизненного пространства имеет тенденцию к снижению. Естественная двигательная активность человека уже не в состоянии восполнить образовавшийся дефицит движения, поэтому в мире активно развиваются новые разновидности оздоровительной двигательной активности, что приводит к росту числа научно-исследовательской деятельности в данной области.

2. Среди множества оздоровительных технологий для женщин первого зрелого возраста спинбайк-аэробика является популярным и эффективным видом оздоровительной двигательной активности и представляет собой комплекс модифицированных упражнений, выполняемых групповым методом с музыкальным сопровождением, и объединяет традиционные формы подготовки на велотренажерах с гимнастическими упражнениями, что обеспечивает широкий диапазон нагрузок различной направленности и величины.

Перспективы дальнейших исследований связаны с программированием физкультурно-оздоровительных занятий с использованием средств велокинетики для женщин первого зрелого возраста.

Литература

1. Анохина И.А. Ритмическая гимнастика как средство компенсации дефицита двигательной активности у студенток Автореф. дис... канд. пед. наук 13.00.04 / МОГИФК. - Малаховка, 1992. – 24с.
2. Апанасенко Л.Г. «Спорт для всех» и новая феноменология здоровья // Наука в олимпийском спорте. – Спец. выпуск «Спорт для всех». -2000. – с.36-40.
3. Арефьев В.Г. Современные фитнес-технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту/ Під. ред. С.С. Єрмакова – Харків: ХДАДМ, 2004. – № 16. – С.
4. Булатова М., Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. - № 1. – С.3-9.
5. Власов А. С. Особенности методики занятий атлетической гимнастикой с женщинами в зависимости от их соматического развития: Автореф. дис... канд. пед. наук 13.00.04/ МОГИФК. – Малаховка, 2000. – 23с.
6. Глузман Л.С., Чабан И.П. Тренажеры в оздоровительной физической тренировке. - К.: Выща школа, 1990. - 158с.
7. Гоглюватая Н.О. Программирование занятий аквафитнесом с женщинами 21 - 35 лет // Олімпійський спорт і спорт для всіх: ІХ Міжнародний науковий конгрес: Тези доповідей. - К: Олімпійська література, 2005. - С. 551.
8. Грец И А. Индивидуальное программирование занятий оздоровительной физической культурой для женщин 30-40 лет: Автореф. дис... канд. пед. наук 13. 00. 04. – Смоленск, 2001. – 26с.
9. Губарева Е.С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики: Автореф. дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02./НУФВСУ.-К., 2001.-21с.
10. Давыдов В.Ю. Новые фитнес системы (Новые направления, методики, оборудование и инвентарь). / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. Волгоградская ГАФК– Волгоград, 2001. – 140с.
11. Заркешев Э.Г., Кульназаров А.К. Проблемы физической культуры и здорового образа жизни // VII Междунар. научный конгресс“Современный олимпийский спорт и спорт для всех”. – Том 2. – Алматы, 2004. – С. 54-55.
12. Иващенко Л.Я., Благий А.Л., Усачев Ю.А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. – К.: Науковий світ, 2008. -197 с.
13. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студ вузов физ. воспитания и спорта: в 2-х т. – К., 2003. – Т.І. – 424с.
14. Левицкий В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. - № 1. – С.27-31.
15. Ростовцева М.Ю. Повышение физической работоспособности женщин молодого возраста средствами ритмической гимнастики: Автореф. дис... канд. пед. наук 13.00.04/ МОГИФК. – Малаховка, 1990. – 24с.
16. Таран Ю.И. Сравнительный анализ эффективности различных видов гимнастики для женщин 20-35 лет. – Автореф. дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02. – К., 1998. – 20с.
17. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання - здоров'я нації" /Держкомспорт України. - К., 1998. - 46 с.
18. Эдвард Т. Хоули Б. Дон Френкс Оздоровительный фитнес.- К.: Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
19. Goldberg G. Spinning instructors manual (Phase 1, 2). – New York:Simon & Shuster, 2004. – 253 p.
20. Howley E.T., Don Franks B. Health Fitness Instructor's Handbook (third Edition). – Human Kinetics, 1997. – 496 p.
21. Falsetti H/ Heart Rate Response and Calories Burned in a Spinning Class. – New York: Simon & Shuster, 1999. – 417 p.
22. Sharkey B.J. Fitness and health (Fourth Edition).- Human Kinetics, 1996.- 432 p.
23. Smith K. Caloric Expenditure During a Spinning Class – New York: Simon & Shuster, 1996. – 425 p.

Поступила в редакцию 28.03.2009г.
sport2005@bk.ru