

Данные приведены в таблице.

Год анкетирования	2007		2008		2009		ИТОГО	
Кол-во анketируемых	101		113		191		405	
1. Участвовали в многодневных походах	46	40,7%	48	37,5%	38	19,9%	132	32,6%
2. Походах выходного дня	80	70,8%	72	56,2%	85	44,5%	237	58,5%
3. Туристических слетах	32	28,3%	51	39,4%	45	23,5%	128	31,6%
4. Умеете работать с картой	33	29%	62	48,4%	80	41,9%	175	43,2%
5. Устанавливать палатку	55	49%	66	51,6%	79	41,3%	200	49,4%
6. Укладывать рюкзак	44	38,9%	60	46,8%	60	31,4%	164	40,5%
7. Ориентироваться на местности	53	46,9%	71	55,4%	91	47,6%	208	51,3%
8. Готовить пищу	61	53,9%	77	60,1%	91	47,6%	229	56,5%
9. Разведение костра					72	37,7%	72	37,7%
10. Знаком с техникой безопасности					72	37,7%	72	37,7%

Данные анкетирования показали, что динамика участия юношей в многодневных и однодневных походах, а также в туристических слетах имеют устойчивую тенденцию к снижению. Наблюдается низкий уровень владения туристскими навыками и их динамика к снижению. В процессе анкетирования, за 3 года выявлены 3 спортсмена – разрядника по туризму и ориентированию. При практической работе со студентами было отмечено, что необходимый туристический опыт юноши получают в 3–4-х дневных походах, где в большом объеме востребованы их знания, умения, опыт и физическая подготовка. Студенты, принимавшие участие в многодневных походах оказались более организованными и технически подготовленными. Они владели навыками работы с картой, умели оперативно оказывать медицинскую помощь, обулаивать места стоянок, готовить пищу, были более дисциплинированными, коммуникабельными и трудолюбивыми. При опросе студентов, принимавших участие в многодневных походах предпочтение было отдано походам историко-патриотической направленности, как более эмоциональными и доступными.

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ И ПЛАВАНИЕМ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НА ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН 21–35 И 35–45 ЛЕТ

И.М. Ольшанко

Система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния до необходимого уровня, называется оздоровительной, или физической, тренировкой. Первоочередной задачей оздоровительной тренировки является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье.

Внедрение новых оздоровительных технологий в физкультурную практику позволяет удовлетворить потребности человека в выборе доступных и эффективных форм физической активности в зависимости от их мотивационных запросов, физического состояния и социальных предпосылок. Регулярные занятия физическими упражнениями вызывают значительные перестройки всех функций организма. При выборе средств и методов повышения общей и специальной работоспособности в различных видах спорта и массовых формах физической культуры необходим учет особенностей женского организма. При этом основное внимание должно уделяться сохранению их здоровья и детородной функции.

Известно, что, обладая меньшей, чем мужчина, физической силой, женщина более жизнеспособна, жизнестойка, имеет более высокую сопротивляемость к неблагоприятным внешним воздействиям, меньше болеет, а поэтому в среднем на 8-10 лет живет дольше.

Регулярное применение больших объемов тренировочных нагрузок, недостаточное соблюдение принципа постепенности в повышении их объема и интенсивности могут приводить, особенно у юных спортсменок, к неблагоприятным изменениям, прежде всего к нарушениям овариально-менструального цикла.

Результаты специальных исследований убедительно показывают, что занятия аэробными упражнениями, ритмической гимнастикой, оздоровительным бегом, плаванием, шейпингом,

стретчингом, аква-аэробикой и другими оздоровительными системами физических упражнений оказывают положительное влияние на характер изменения показателей состояния здоровья, физической подготовленности, коррекцию форм тела людей молодого и среднего возраста. За последние годы выполнен ряд исследований по научному обоснованию эффективности комплексных форм занятий, в структуре которых сочетаются разнородные средства: ритмической гимнастики и оздоровительного бега, легкоатлетических и общеразвивающих упражнений и др.

Наряду с этим физкультурная практика свидетельствует, что среди женщин (21-45 лет) все большую популярность получают именно такого рода занятия - они более интересные в связи с разнообразием используемых средств и организацией занятия. Известно, что в различных областях научной и производственной деятельности большой процент составляют женщины, занятые умственным, творческим трудом. Контингент женщин зрелого возраста наиболее активен в производстве. Однако, если первый период (от 21 до 35 лет) характеризуется расцветом и относительной устойчивостью функций организма, становлением профессиональной квалификации на производстве, образованием семьи, то второй период (от 36 до 55) связан со значительными изменениями физиологических функций, нейроэндокринной перестройкой, появлением признаков возрастных и профессиональных заболеваний. Важнейшей целью тренировок для людей среднего и пожилого возраста является профилактика сердечно - сосудистых заболеваний, являющихся основной причиной нетрудоспособности и смертности в современном обществе. Кроме того, необходимо учитывать возрастные физиологические изменения в организме в процессе инволюции. Все это обуславливает специфику занятий оздоровительной физической культурой и требует соответствующего подбора тренировочных нагрузок, методов и средств тренировки.

В среднем и пожилом возрасте на фоне увеличения объема упражнений для развития общей выносливости и гибкости снижается необходимость в нагрузках скоростно-силового характера (при полном исключении скоростных упражнений).

Кроме того, у лиц старше 40 лет избыточные тренировочные нагрузки, по мнению некоторых авторов, не только не препятствуют развитию возрастных склеротических изменений, но и способствуют их быстрому прогрессированию (А.Г. Дембо, 1980 и др.) Таким образом, основной тип нагрузки, используемый в оздоровительной физической культуре, - аэробные циклические упражнения. Наиболее доступным и эффективным из них является оздоровительный бег. По определению Е.Г. Мильнера, только специальные физические упражнения достаточной пороговой интенсивности, выполняемые в процессе занятий во внерабочее время, способны в значительной степени замедлить развитие возрастных инволюционных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений различных органов и систем, которые уже проявляются у женщин 30-45 лет. Согласно теории адаптации организма к постоянно изменяющимся внешним и внутренним условиям среды и теории физического воспитания, процесс инволюционного развития можно профилировать путём организации эффективных режимов физической активности.

В последние годы проведены ряд исследований по разработке методических основ проведения физкультурно-оздоровительных занятий, с лицами различного возраста. Однако, пока отсутствуют общепринятые подходы в определении рационального сочетания средств общеподготовительной и регламентации нагрузок с учетом пола, возраста и уровня физической подготовленности.

В программах занятий с лицами среднего возраста, авторы предлагают использовать широкий комплекс физических упражнений из арсенала основной, гигиенической, ритмической, атлетической гимнастики, оздоровительной аэробики, стретчинга, таргет-тонинга, игр и игровых упражнений, ходьбы, бега, передвижения на лыжах, плавание, катание на коньках, езды на велосипеде и др.

Внедрение новых оздоровительных технологий в физкультурную практику позволяет удовлетворить потребности человека в выборе доступных и эффективных форм физической активности в зависимости от их мотивационных запросов, физического состояния и социальных предпосылок. Из числа отдельных групп физических упражнений особенно часто для людей зрелого возраста рекомендуют преимущественно аэробные упражнения циклического характера, в том числе передвижение на лыжах, плавание, гребля.

Широкое распространение в последнее десятилетие получили тренировочные программы «оздоровительного бега, оздоровительной аэробики». Ряд авторов считает, что ограничиваться одним видом двигательной деятельности не целесообразно. Одни предлагают в своих занятиях применять различные циклические упражнения, другие - разнородные средства: например, лыжной подготовки и ритмической гимнастики; основной гимнастики (ОРУ) и легкой атлетики, спортивных и подвижных игр; легкой атлетики и спортивных игр; ритмической гимнастики и стретчинга, атлетической гимнастики и стретчинга; степ - и аква - аэробики.

При нарастающем буме открытия новых физкультурно-оздоровительных центров, фитнес-клубов, имеющих в своём арсенале тренажёрные устройства, хорошо оборудованные залы,

мини - бассейны, среди женщин особенно зрелого возраста всё большую популярность получают именно комплексные формы оздоровительных занятий, в частности, сочетающие средства ритмической и атлетической гимнастики, а так же ритмической гимнастикой и плавания. Они более интересны в связи с разнообразием используемых средств и технологии их проведения. Возможно, чем эта активность будет разнообразнее, тем сильнее будет выражен эффект избирательного и всестороннего воздействия на организм занимающихся с целью предупреждения инволюции физических качеств. В связи с этим актуальным является исследование влияния комплексных форм занятий на характер изменения основных компонентов физической подготовленности и коррекции фигуры женщин 21-45 лет.

Нами было проведено анкетирование девушек и женщин в возрасте 21-45 лет по вопросу «Какими комплексными занятиями они хотели бы заниматься?»:

- Оздоровительный бег + шейпинг
- Оздоровительный бег + плавание
- Ритмическая гимнастика + плавание
- Ритмическая гимнастика + оздоровительный бег
- Ритмическая гимнастика + атлетическая гимнастика
- Атлетическая гимнастика + стретчинг
- Степ-аэробика + аква-аэробика

В анкетировании приняли участие 46 студенток и 33 женщин среднего возраста. Также учитывались росто-весовые показатели. По данным анкетирования, мы получили следующие результаты: среди девушек 20-25 лет больший процент приходится на занятия ритмической гимнастикой + атлетическая гимнастика и степ-аэробика + аква-аэробика. Среди женщин 35-45 лет больший процент приходится на занятия ритмической гимнастикой + плавание и оздоровительный бег + плавание.

№	Комплексные занятия	Девушки 20-25 лет		Женщины 35-45 лет	
		чел	%	чел	%
1	Оздоровительный бег + шейпинг	2	4,3%	5	15,2%
2	Оздоровительный бег + плавание	4	8,7%	8	24,2%
3	Ритмическая гимнастика + плавание	8	17,3%	12	36,3%
4	Атлетическая гимнастика + стретчинг	5	10,9%	1	3,1%
5	Ритмическая гимнастика + оздоровительный бег	1	2,2%	2	6,1%
6	Ритмическая гимнастика + атлетическая гимнастика	14	30,4%	2	6,1%
7	Степ-аэробика + аква-аэробика	12	26,1%	3	9,1%

Мотивации женщин 21-45 лет к различным оздоровительным технологиям связаны также с весо-ростовыми показателями и уровнем развития основных компонентов физической подготовленности. Женщины низкого роста и веса, с низкими показателями силы мышц рук и туловища больше мотивированы к комплексным занятиям ритмической, атлетической гимнастикой, степ-аэробикой (скоростно-силовыми видами высокой интенсивности). Женщины более высокого роста, с большей массой тела, с ограниченной гибкостью имеют интерес к комплексным занятиям ритмической гимнастикой, плаванием, аква – аэробикой, шейпингом и предпочитают оздоровительный бег (занятия меньшей интенсивности)

Известно, что вследствие возрастных изменений у женщин в возрасте 35-45 лет отмечается естественное снижение физической дееспособности, которое выражается в быстром снижении в первую очередь гибкости, скоростно-силовых качеств, а также умеренном снижении общей выносливости. Следовательно, можно считать, что различные виды двигательной активности, сочетающие средства ритмической и атлетической гимнастики, а также ритмической гимнастики и плавания, шейпинга, стретчинга, оздоровительного бега не только эффективно противодействуют процессам естественного возрастного снижения физической деятельности, но и повышают физический потенциал женщин 21-45 лет. Можно констатировать, что занятия ритмической и атлетической гимнастикой оказывают более сильное воздействие на развитие силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, мышц живота и всего тела. Комплексные занятия ритмической гимнастикой и плаванием в большей мере влияют на развитие гибкости, общей выносливости, силовых качеств ног, на снижение массы тела.

Однако технологии новых форм комплексных занятий в настоящее время не получили научного и методического обоснования. Поэтому внедрение в практику научно-обоснованных технологий комплексных занятий, сочетающих разнородные средства физического воспитания позволяет удовлетворить потребности женщин в выборе доступных и эффективных форм физической активности с целью сохранения оптимального уровня дееспособности организма, коррекции состояния здоровья, отдельных отстающих функций, предупреждения инволюции физических качеств.