

Литература

1. Брыксина З. Г. Анатомия человека. Учебник для педагогических вузов / Брыксина З. Г., Сапин М. Р., Чава С. В. — М.: Издательская группа "ГЕОТАР-Медиа", 2013. — 424 с.
2. Степанова, О.Н. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С.В. Савин, О.Н. Степанова, В.С. Соколова, И.В. Николаев. — М.: МПГУ, 2017. — 200 с.
3. Степанова О.Н. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста: Монография / С.В. Савин, О.Н. Степанова. — М.: УЦ «Перспектива», 2015. — 251
4. Polish cultural adaptation of general shoulder assessment scores in use for painful shoulder / M. Słezak et al. // ASES, UCLA, Constant Score, SST (Part I). Preliminary study. Issue Rehabil. Orthop. Neurophysiol. Sport Promot. — 2016, Vol. 17, pp. 7–27
5. Prevalence and incidence of shoulder pain in the general population; a systematic review. / J.J. Luime et al. // Scand J. Rheumatol. — 2004, Vol. 33, pp.73-81.
6. Incidence, prevalence, and consultation rates of shoulder complaints in general practice / K. Greving, et al. // Scand. J. Rheumatol, 2012, Vol. 41, pp.150 - 5. DOI:10.1136/ard.2003.019349
7. Incidence of non-traumatic complaints of arm, neck and shoulder in general practice / A. Feleus // Man. Ther, 2008, Vol. 13, pp.426- 33. doi: 10.1016/j.math.2007.05.010

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Коробейник Л.И., Посохов А.В.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
877848@bsu.edu.ru*

Аннотация: В статье представлены данные о влиянии занятий оздоровительной физической на женщин пожилого возраста.

Ключевые слова: здоровье, оздоровительная физическая культура, пожилой возраст.

Большинство людей на протяжении всей своей жизни не заботятся о своем здоровье и не придают особого значения физическому воспитанию. Однако активный образ жизни имеет много преимуществ. Исследования показывают, что регулярные физические нагрузки не только улучшают качество повседневной жизни, но и увеличивают её продолжительность за счет снижения риска хронических заболеваний [2, 3].

На протяжении всей жизни — от рождения до глубокой старости — человеку требуется физическая тренировка. Это единственно надежный способ поддерживать функцию мышц и суставов в удовлетворительном состоянии и, что еще более важно, при помощи мышечной работы сохранять и умножать резервные возможности сердца и всего организма [1].

Именно в пожилом возрасте без использования оздоровительного воздействия физической культуры невозможно замедлить возрастные изменения организма, сохранить высокую работоспособность, нивелировать влияние факторов окружающей среды, улучшить качество жизни, продлить активное долголетие.

Целью исследований было определение эффективности использования занятий оздоровительной физической культурой для женщин пожилого возраста.

Педагогический эксперимент проведен в МБУ ЦСС ФОК «Пристань спорта» в поселке Маслова Пристань. В исследованиях приняли участие 15 женщин пожилого возраста (60-75 лет) не имеющих противопоказаний к занятиям оздоровительной физической культурой. На момент начала педагогического эксперимента средний возраст женщин составил 65 лет. В течение года женщины пожилого возраста занимались оздоровительной физической культурой по разработанной нами методике. Определение физической подготовленности занимающихся было проведено в начале и в конце педагогического эксперимента. Занятия проводились 5 раз в неделю, продолжительностью 1 час на свежем воздухе или в спортивном зале (татами) ФОК (в зависимости от погодных условий и времени года). Занятия проводил инструктор по физической культуре и спорту с высшим профессиональным образованием. Нагрузка во время проведения занятий дозировалась индивидуально по ЧСС. Максимальная ЧСС ориентировочно определялась путем вычитания из числа 220 возраст занимающегося.

Таблица 1 - Изменение показателей физической подготовленности занимающихся за период педагогического эксперимента (M±m)

Показатели	В начале	В конце	Разница	Разница, %	t	p
Смешанное передвижение на 2000 м (мин, сек) или скандинавская ходьба на 3 км (мин, сек).	20,47± 0,36	19,34± 0,32	1,13	5,52	7,31	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (о сидение стула) (количество раз).	6,80± 0,76	10,26± 0,91	3,46	50,88	15,04	<0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи – см).	9,13± 1,47	13,33± 1,66	4,20	46,00	11,35	<0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине, (кол-во раз за 1 мин).	6,33± 0,63	10,73± 0,84	4,40	69,51	11,89	<0,05

В начале педагогического эксперимента по всем тестам физическая подготовленность была существенно ниже, чем требуется для получения бронзового знака ВФСК ГТО для данной возрастной группы (10-11 ступени) (табл. 1). К окончанию

эксперимента эти показатели существенно возросли. Так в тесте «Смешанное передвижение на 2000 м», характеризующем общую выносливость, время улучшилось на 1 мин 13 сек (5,52 %). В тестах, характеризующих силовую выносливость, таких как «Сгибание и разгибание рук», количество выполненных раз увеличилось на 3,46 раз (50,88%), а в «Поднятии туловища из положения лежа на спине», количество увеличилось на 4,40 раз (69,51%). Гибкость у женщин достоверно возросла в тесте «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» в среднем на 4,20 см (46,00%). Это несомненно свидетельствует об улучшении гибкости. В среднем показатели физической подготовленности по всем тестам у женщин пожилого возраста к концу педагогического эксперимента соответствовали золотому значку.

В результате занятий в течение года, основываясь на полученных данных из опроса, занимающиеся отметили улучшение самочувствия и работоспособности, исчезновение таких явлений как слабость, одышка, бессонница, а так же головокружения. Исследуемые с проблемами опорно-двигательного аппарата (артроз, остеопороз, остеохондроз и т.д.) отметили улучшение подвижности суставов, уменьшение болей, снижение или отсутствие хрустов и скрипов а так же восстановление некоторых утраченных или ухудшенных способностей, т.к. езда на велосипеде, плавание, подъем по лестнице и т.д.

Некоторые исследуемые отметили становление более уверенной походки и снижение страха падения, облегчение процесса вставания (с кровати, стула, скамьи, пола и т.д.). Таким образом, методика занятий оздоровительной физической культурой у женщин пожилого возраста является эффективной, что подтверждается положительными изменениями в физической подготовленности, улучшением самочувствия и работоспособности.

Литература

1. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. - 3-е изд., перераб. и доп. - Киев: здоровья, 1989. - 216 с.
2. Готовцев П.И. Долголетие и физическая культура / Готовцев Петр Иванович. - М.: ФиС, 1985. - 96 с.
3. Фролькис В.В. Старение и увеличение продолжительности жизни / В.В. Фролькис ; Акад. наук СССР. - Л.: Наука, 1988. - 240 с.