

tennis exercises in training sessions [*Uluchshenie pokazatelej zdorov'ya i fizicheskoy podgotovlennosti studentov tekhnicheskogo vuza putem primeneniya na uchebnykh zanyatiyah uprazhnenij nastol'nogo tennisa*] // Science and sport: current trends. – 2018. – № 4 (Vol. 21). – P. 91-95.

3. Ivinsky D.V. (2017) Methodological recommendations for the organization and conduct of sports-oriented table tennis lessons for students enrolled in the bachelor's program [*Metodicheskie rekomendacii po organizacii i provedeniyu sportivno-orientirovannykh zanyatij po nastol'nomu tennis dlya studentov, obuchayushchihся po programme bakalavra*] // Bulletin of the Tambov University. Series: Humanities. – 2017. – V. 22. – № 2 (166). – P. 36-41.

4. Kuznetsov G.M., Tsinis A.V. (2022) Methods of using table tennis to improve, develop vision or limit its deterioration [*Metodika ispol'zovaniya nastol'nogo tennis dlya uluchsheniya, razvitiya zreniya ili ogranicheniya ego uhudsheniya*] // StudNet. – 2022. – Vol. 5. – № 1.

УДК 796.05

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ЖЕНЩИН 35-39 ЛЕТ К ЗАНЯТИЯМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ФИТНЕСОМ

В.С. Рязанова

Аннотация. В статье раскрывается вопрос о выявлении личностно-мотивационной оценки к использованию различных технологий оздоровительных фитнес-программ. Особое внимание уделено одной из нерешенных проблем, которой является рационализация двигательных режимов для женщин разного периода среднего возраста, что не позволяет достичь должного оздоровительного эффекта, в некоторых случаях отмечаются и негативные последствия. Ввиду этого, в статье указывается, что можно говорить о существующем дефиците оптимальных физкультурно-оздоровительных программ, которые могут дать видимый долговременный комплексный оздоровительный эффект. Необходимым условием оптимизации уровня здоровья женщин является высокий уровень двигательной активности. Проанализирована оценка личностной мотивации женщин 35-39 лет к занятиям оздоровительным фитнесом, где результаты исследования послужат для разработки экспериментальной методики по повышению уровня физической подготовленности и морфофункциональных показателей женщин средствами оздоровительного фитнеса. Актуальность совершенствования системы занятий оздоровительным фитнесом обусловлена, с одной стороны, тем, что у женщин с наступлением среднего возраста выявляются инволюционные изменения в функциональных, физических, адаптационных показателях, с другой, - отсутствием методики занятий, улучшающей физические кондиции в комплексе, в то время как большинство практических программ имеют узкий спектр воздействия. Резюмируя, автор указывает, что вовлечь женщин в систематические занятия физическими упражнениями возможно лишь в том случае, если им будут предложены инновационные технологии оздоровительных фитнес-программ в интересных для занимающихся сочетаниях. Кроме того, особен-

но важным встает вопрос о популяризации средств и методов оздоровительного фитнеса для женщин 35-39 лет с целью повышения функциональной и физической подготовленности, вследствие чего будет способствовать выполнению социальных и трудовых функций, повышению уровня здоровья и активного долголетия.

Ключевые слова: физическая культура, степ-аэробика, здоровье, коррекция телосложения, степ-аэробика, двигательная активность.

PECULIARITIES OF MOTIVATION OF WOMEN AGED 35-39 TO HEALTH FITNESS

V. Ryazanova

Abstract. *The article reveals the question of identifying a personal motivational assessment for the use of various technologies of health-improving fitness programs. Particular attention is paid to one of the unresolved problems, which is the rationalization of motor modes for women of different periods of middle age, which does not allow to achieve the proper healing effect, in some cases there are negative consequences. In view of this, the article points out that we can talk about the existing shortage of optimal physical culture and health programs that can give a visible long-term comprehensive health effect. A necessary condition for optimizing the level of women's health is a high level of physical activity. The assessment of the personal motivation of women aged 35-39 to health-improving fitness was analyzed, where the results of the study will serve to develop an experimental methodology to increase the level of physical fitness and morphological and functional indicators of women by means of health-improving fitness. The relevance of improving the health fitness system is due, on the one hand, to the fact that in women with the onset of middle age, involuntional changes in functional, physical, adaptive indicators are revealed, on the other hand, the lack of a training methodology that improves physical condition in the complex, while the majority practical programs have a narrow range of impact. Summing up, the author points out that it is possible to involve women in systematic physical exercises only if they are offered innovative technologies of health-improving fitness programs in combinations that are interesting for those involved. In addition, it is especially important to popularize the means and methods of health fitness for women aged 35-39 in order to increase functional and physical fitness, as a result of which it will contribute to the performance of social and labor functions, improve health and active longevity.*

Keywords: *physical culture, step aerobics, health, physique correction, step aerobics, motor activity.*

Состояние здоровья человека представляет собой основу качества жизни и долголетия. К сожалению, не всегда человек задумывается, что существуют критерии и в то же время средства, повышающие его уровень. Поскольку, зная степень женского здоровья, возможно дать определенный прогноз его состояния на сегодняшний день и также на перспективное будущее. Современное представление о здоровье рассматривается как динамическое состояние организма.

В сфере физической культуры разработано многообразие авторских оздоровительных методик для лиц среднего возраста с использованием как традиционных, так и нетрадиционных средств, однако их практическая реализация затруднена из-за не-

достаточно глубокого скрининга населения, отсутствия научно-практических рекомендаций по определению индивидуальных форм воздействия гимнастических упражнений на организм занимающихся в данный возрастной отрезок. Нерешенная проблема рационализации двигательных режимов для лиц разного периода среднего возраста не позволяет достичь должного оздоровительного эффекта, в некоторых случаях отмечаются и негативные последствия. Ввиду этого можно говорить о существующем дефиците оптимальных физкультурно-оздоровительных программ, которые могут дать видимый долговременный комплексный оздоровительный эффект, выраженный в повышении уровня работоспособности, здоровья, разностороннего развития двигательных качеств, в замедлении возрастных изменений, жизнеобеспечивающих систем организма [2, 3].

Особенно пристальное внимание и устойчивый интерес специалистов к вопросу повышения уровня здоровья женщин среднего возраста, самого длительного и самого значимого для большинства людей периода жизни. Переходный возраст от молодости к зрелости сопровождается кардинальными изменениями во всех сферах жизни. Наступает этап медленного, неуклонного снижения ряда показателей уровня физических кондиций. Все это превращает средний возраст в чрезвычайно сложный и ранимый период в жизни женщины.

Под понятием физической кондиции принято понимать совокупность показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности, уровня физического здоровья, показателей телосложения, соответствующих нормам, требованиям, стандартам для определенного возраста и конкретного пола лица.

В современных условиях жизни обеспечить высокую работоспособность, устойчивое здоровье, творческое, физическое долголетие без участия физической культуры невозможно. Необходимым условием оптимизации уровня здоровья женщин является высокий уровень двигательной активности. Вовлечь женщин в систематические занятия физическими упражнениями возможно лишь в том случае, если им будут предложены инновационные методики, популярные средства в интересных для занимающихся сочетаниях [1, 3].

Исследованиями последних лет установлено, что возрос интерес к нетрадиционным видам двигательной активности, в основе которых лежат принципы оздоровления, поддержания уровня физической кондиции. Одним из таких видов двигательной активности являются различные виды аэробики. В современном понимании аэробика представляет наукоемкую систему, использующую передовые технологии для высокоэффективного применения и гарантированного результата. В этой связи система занятий аэробикой понимается как комплексный сбалансированный способ физкультурной деятельности, включающий организационное, диагностическое, образовательное, коррекционно-профилактическое направление. Несмотря на всю научно-исследовательскую базу по аэробике, существует недостаток научных исследований, в частности, по программам степ-аэробики.

Вследствие сказанного выше, следует выделить, что особенно важным встает вопрос о популяризации средств и методов степ-аэробики для женщин 35-39 лет с целью повышения функциональной и физической подготовленности, это будет способствовать выполнению социальных и трудовых функций, повышению уровня здоровья и активного долголетия. Актуальность совершенствования системы занятий аэробикой обусловлена, с одной стороны, тем, что у женщин с наступлением среднего воз-

раста выявляются инволюционные изменения в функциональных, физических, адаптационных показателях, с другой, отсутствием методики занятий, улучшающей физические кондиции в комплексе, в то время как большинство практических программ имеют узкий спектр воздействия.

По мнению М.В. Кошелевой, степ-аэробика мало чем отличается от классической аэробики. Однако платформа вносит некоторую специфику в хореографию данного базового вида аэробики. Хореография в степ-аэробике характеризуется высокой вариативностью движений, начиная от простейших шаговых движениях, напоминающих подъем и спуск по лестнице, до сложных хореографических элементов, танцевальных движений и комбинаций различного характера. Возможно разнообразить движения за счет положения платформы [3].

Существует несколько видов степ-аэробики:

1. Double Step использует две степ-платформы для повышения эффективности от занятия.

2. Dance Step предназначен для тех, кто любит танцевальную хореографию. В этой программе шаги складываются в танцевальные связки, что поможет вам эффективно худеть и развивать пластику и грациозность.

3. Advanced Step занимаются «продвинутые» занимающиеся, кто уже имел опыт занятий со степом. Как правило, включает в себя сложные связки и прыжковые упражнения и др.

В целом же следует подчеркнуть, что рассматриваемые нами понятия «оздоровительная физическая культура» и «степ-аэробика», без всяких сомнений, тесно взаимосвязаны и нацелены, в первую очередь, на оздоровление организма занимающихся. А уже во вторую очередь – на индивидуальные желания и поставленные цели и задачи тренирующихся.

С целью выявления оценки личностной мотивации женщин 35-39 лет к занятиям оздоровительным фитнесом нами было проведено их анкетирование на начальном этапе эксперимента. Целью нашего опроса было узнать их отношение к своему здоровью и цель занятий степ-аэробикой. Анкета предназначена для оценки личностной мотивации женщин 35-39 лет к занятиям аэробикой. Она содержит несколько вопросов, на которые респонденты должны были в начале эксперимента ответить, что позволит нам определить их отношение к своему здоровью и цель занятий степ-аэробикой.

По результатам анкетирования женщин среднего возраста, было выявлено, что мотивация, побуждающая женщин к занятиям степ-аэробикой, проявляется в четырех желаниях (группы мотивов): укрепить здоровье (43,2%), приобрести красивое телосложение (30,7%), улучшить настроение (17%), повысить двигательную активность (9,1%).

Несмотря на наличие инволюционных изменений во внешности женщин, эстетический мотив – улучшение телосложения находится на второй позиции (30,7%), оздоровительный мотив – укрепление здоровья выходит на первый план (43,2%). Следует отметить, что физкультурно-спортивный мотив является также достаточно значимым (9,1%). Вероятно, связано это с компенсацией гиподинамического характера трудовой деятельности и малоподвижного образа жизни. На наш взгляд, в данной возрастной группе женщин отмечается более осмысленное стремление к здоровьесбережению (рисунок 1).

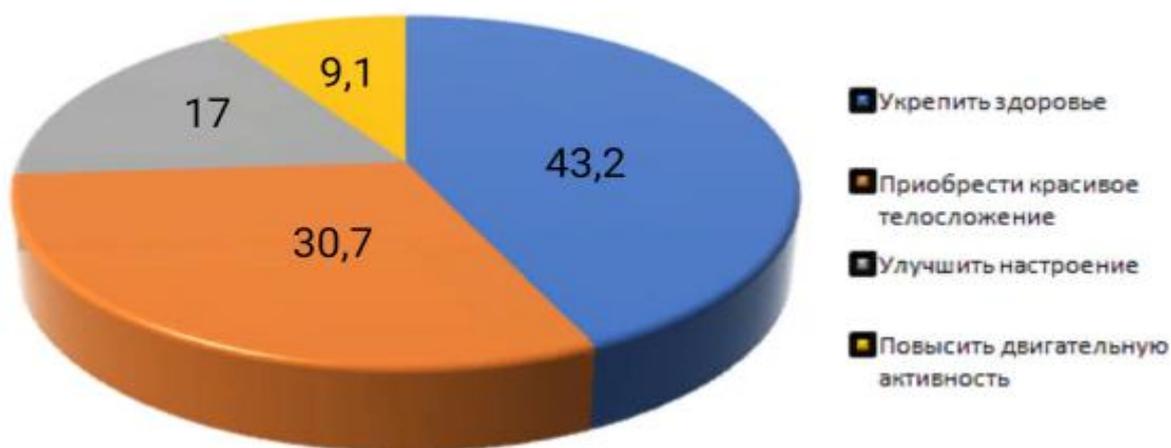


Рисунок 1. Результаты анкетирования женщин среднего возраста, %

Таким образом, в заключении мы можем констатировать, что мотивационно-потребностная оценка женщин среднего возраста указывают на необходимость разработки комплексных двигательных программ, направленных на улучшение здоровья, коррекцию телосложения, повышение двигательной активности, развитие физических качеств, профилактику заболеваний, вызванных возрастными изменениями в организме.

Список литературы

1. Губа В.П. Соматометрический контроль обхватных характеристик женщин 35-45 лет в процессе комплексных занятий аэробикой и шейпингом // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 5. – С. 5-7.
2. Королева Л.В. Оздоровительный эффект занятий на основе аэробики и шейпинга с женщинами 35-45 лет по результатам динамики функциональных показателей // Вестник Смоленской государственной медицинской академии. – 2017. – № 2 (16). – С. 181-187.
3. Кошелева М.В. Анализ воздействия тренировочного процесса различных видов аэробики на морфофункциональные показатели организма женщин среднего возраста // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (181). – С. 258-264.

References

1. Guba V.P., Koroleva L.V. (2017) Somatometric control of girth characteristics of women 35-45 years old in the process of complex aerobics and shaping classes // Physical culture: upbringing, education, training [*Somatometricheskij kontrol' obhvatnyh harakteristik zhenshchin 35-45 let v processe kompleksnyh zanyatij aerobikoj i shejpingom*]. – Vol. 5. – P. 5-7.

2. Koroleva L.V. (2017) Health-improving effect of classes based on aerobics and shaping with women 35-45 years old based on the results of the dynamics of functional indicators [*Ozdorovitel'nyj effekt zanyatij na osnove aerobiki i shejpinga s zhenshchinami 35-45 let po rezul'tatam dinamiki funkcional'nyh pokazatelej*]. – Vol. 2 (16). – P. 181-187.

3. Kosheleva M.V., Ponomareva M.V. (2020) Analysis of the impact of the training process of various types of aerobics on the morphological and functional indicators of the organism of middle-aged women [*Analiz vozdejstviya trenirovochnogo processa razlichnyh vidov aerobiki na morfofunkcional'nye pokazateli organizma zhenshchin srednego vozrasta*]. – Vol. 3 (181). – P. 258-264.