

Отношение женщин сферы умственного труда к занятиям оздоровительной гимнастикой

Кормицикова Анастасия Андреевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Магистрант

Аннотация

В статье рассматриваются особенности воздействия на организм женщины физических упражнений. Показана роль оздоровительной гимнастики, как эффективного средства сохранения здоровья женщин сферы умственного труда. Доказана готовность женщин заниматься оздоровительной гимнастикой.

Ключевые слова: оздоровительная гимнастика, виды оздоровительной гимнастики, здоровье, системы организма

A study of the attitude of women in the field of mental work towards health-improving gymnastics

Kormshchikova Anastasia Andreevna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Master's student

Abstract

The article examines the effects of physical exercise on a woman's body. It shows the role of health-improving gymnastics as an effective means of maintaining the health of women in the field of mental work. The article proves the willingness of women to engage in health-improving gymnastics.

Keywords: health-improving gymnastics, types of health-improving gymnastics, health, body systems

Оздоровительная физическая культура остается одним из главных факторов здорового образа жизни, но как показало предварительное исследование среди всего многообразия программ клубной системы фитнес-услуг сегодня женщинам сложно сделать выбор.

Цель исследования – теоретическое обоснование и экспериментальное доказательство готовности женщин заниматься оздоровительной гимнастикой.

Как отмечают А. А. Горелов, О. Г. Румба и Н. К. Байтлесова сохранение здоровья - это правильный вектор движения, направленный на сохранение самого ценного ресурса - времени, которое напрямую зависит от здоровья [1]. Т. В. Курова сообщает о том, что физкультура является основным средством

сохранения здоровья и обеспечения жизнедеятельности людей, формирования здорового образа жизни [4].

С. А. Дерягина отмечает, что здоровье всегда было одной из важнейших ценностей в жизни. Но всегда необходимо учитывать, что половина факторов, определяющих здоровье человека, напрямую связаны с образом жизни человека. Среди этого важно выделить, что на данный момент наблюдается дефицит физической активности в образе жизни современного человека [3].

Одним из самых распространенных и простых средств поддержания нашего здоровья является оздоровительная гимнастика, которая отличается многообразием упражнений и возможностью широкого оздоровительного воздействия на занимающихся ею.

По мнению И. А. Греца, И. А. Живуцкой и Т. М. Булкова, в настоящее время коммерциализация сферы физкультурно-оздоровительных услуг способствовала появлению большого разнообразия оригинальных программ, зачастую сложно определить отношение, к которым из-за отсутствия информации об их научном обосновании [2].

В то же время нельзя не отметить, что большее разнообразие видов физической активности приведет к более выраженному эффекту избирательного и комплексного воздействия на организм занимающихся с целью профилактики инволюции физических качеств. И поэтому следует внимательно относиться к нововведениям в гимнастике. Это свидетельствует о необходимости разработки оригинальных программ, основанных на адекватных методах педагогического контроля и рациональных параметрах занятий, учитывающих интересы женщин, состояние и уровень их здоровья, физические возможности [5].

При длительной умственной работе в организме могут возникать функциональные изменения, которые не развиваются при достаточной физической активности.

Мозг потребляет значительно больше кислорода, чем другие ткани организма. Составляя 2-3% от общей массы тела, мозговая ткань поглощает до 20% кислорода, потребляемого всем организмом в состоянии покоя. Устойчивость и адекватность таких показателей, как память, внимание, скорость передачи информации и других, во многом зависят от уровня физической подготовленности организма.

Вынужденное ограничение двигательной активности при длительной умственной деятельности снижает поступление импульсов в двигательные центры коры головного мозга. Это, как известно, снижает возбудимость нервных центров и, следовательно, умственную работоспособность.

Импульсы, посылаемые с мышечных и сухожильных рецепторов, являются своего рода раздражителями, стимулирующими мозговую деятельность.

Поэтому важна хорошая мышечная кондиция, которая помогает нервной системе справляться с интеллектуальными нагрузками. Для поддержания продуктивной умственной работы необходимы ежедневные прогулки в течение одного часа на свежем воздухе, самостоятельные физические

тренировки три раза в неделю по 1-1,5 часа. Основная цель физических упражнений, используемых в процессе работы, - снижение профессиональной усталости.

Оказывая благотворное влияние на организм работающей женщины, физические упражнения регулируют мозговое и периферическое кровообращение. Мышечные движения создают огромное количество нервных импульсов, которые обогащают мозг массой ощущений, способствуя устойчивому настроению [5].

Для определения необходимости организации занятий оздоровительной гимнастикой для женщин, занятых умственным трудом, нами была разработана анкета с использованием Яндекс-форм. Анкету было предложено заполнить 30 женщинам.

Структура возрастного состава опрошенных женщин представлена на рисунке 1.

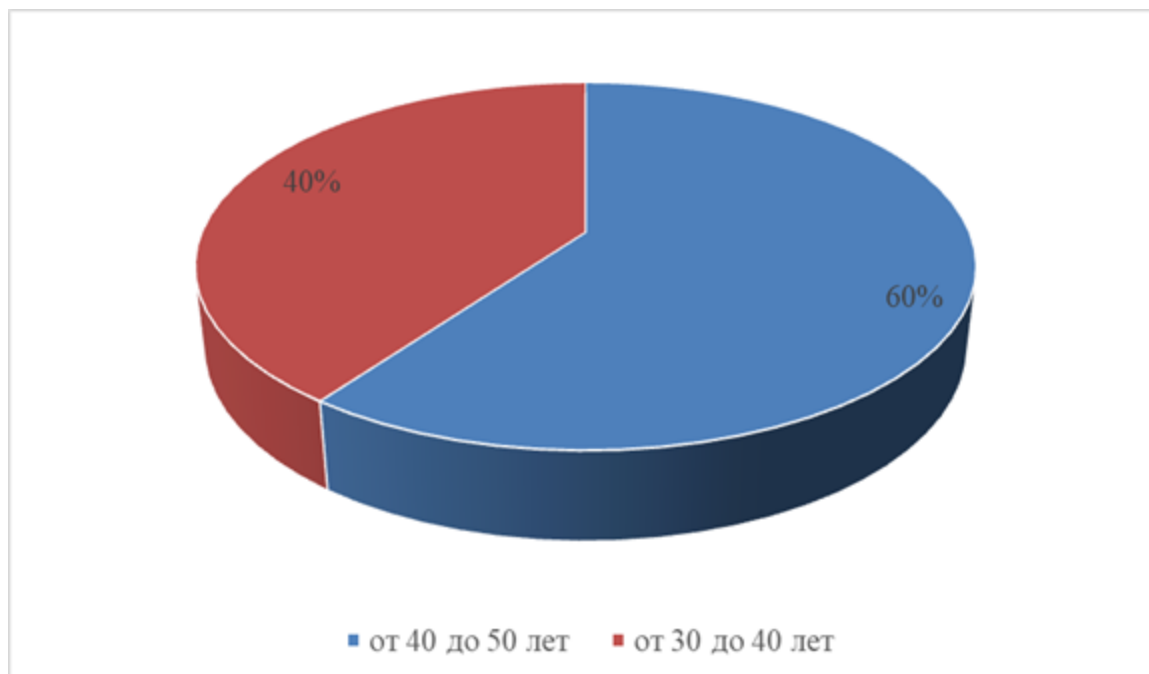


Рисунок 1 – Возрастная структура опрошенных женщин, процент

Возраст 60% опрошенных составил от 40 до 50 лет, 40% в возрасте от 30 до 40 лет.

Далее, выяснили, в какой сфере заняты опрашиваемые женщины. Распределение ответов респондентов представлено на рисунке 2.

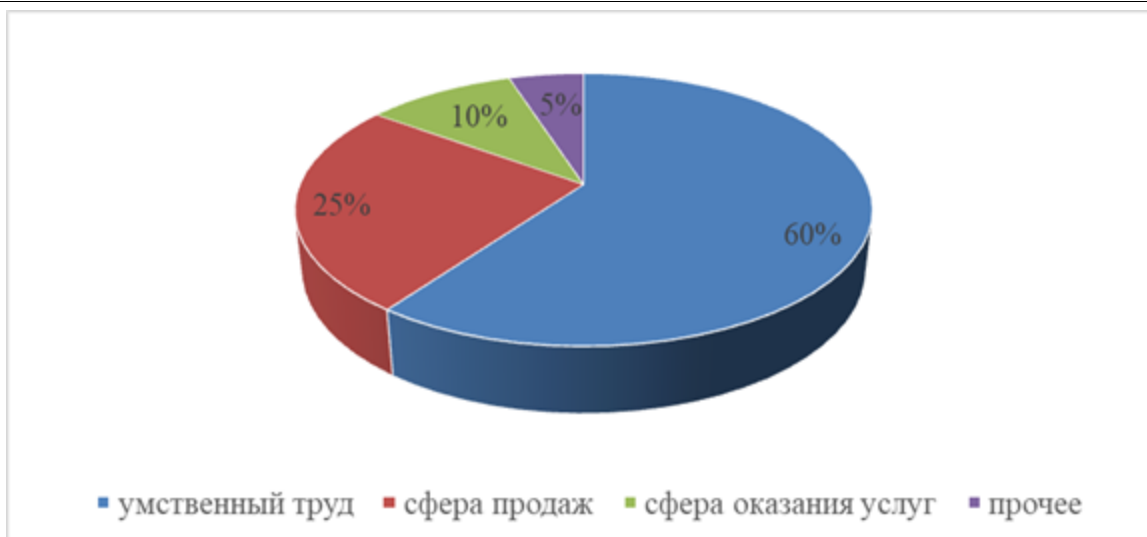


Рисунок 2 – Сфера деятельности опрошенных женщин, процент

Более 60% респондентов заняты в сфере умственного труда% 25% опрошенных заняты в сфере продаж; 10% опрошенных – трудятся в сфере оказания услуг и 5% опрошенных женщин – занимаются другими видами трудовой деятельности.

Выяснили, какой вид оздоровительной гимнастики для женщин предпочтительнее.

Распределение ответов респондентов представлено на рисунке 3.

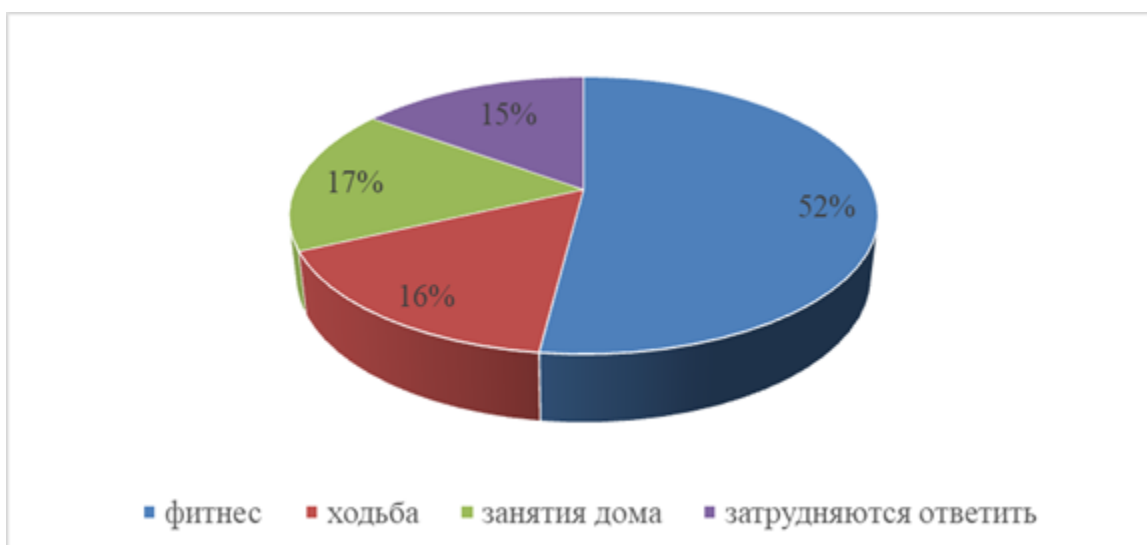


Рисунок 3 – Распределение ответов респондентов на вопрос о том, какой вид оздоровительной гимнастики предпочтительнее, процент

У большинства женщин (52% опрошенных) предпочтительный вид физкультурно – оздоровительной деятельности: фитнес. Из опрошенных 16% - предпочитают ходьбу, 17% - занятия дома, а 15% опрошенных женщин затрудняются ответить на вопрос.

Следующим вопросом выяснили у наших респондентов, каким видом физкультурно-оздоровительной деятельности они занимались ранее. Этот

вопрос вызвал наибольшие затруднения. Ответы респондентов представлены на рисунке 4.

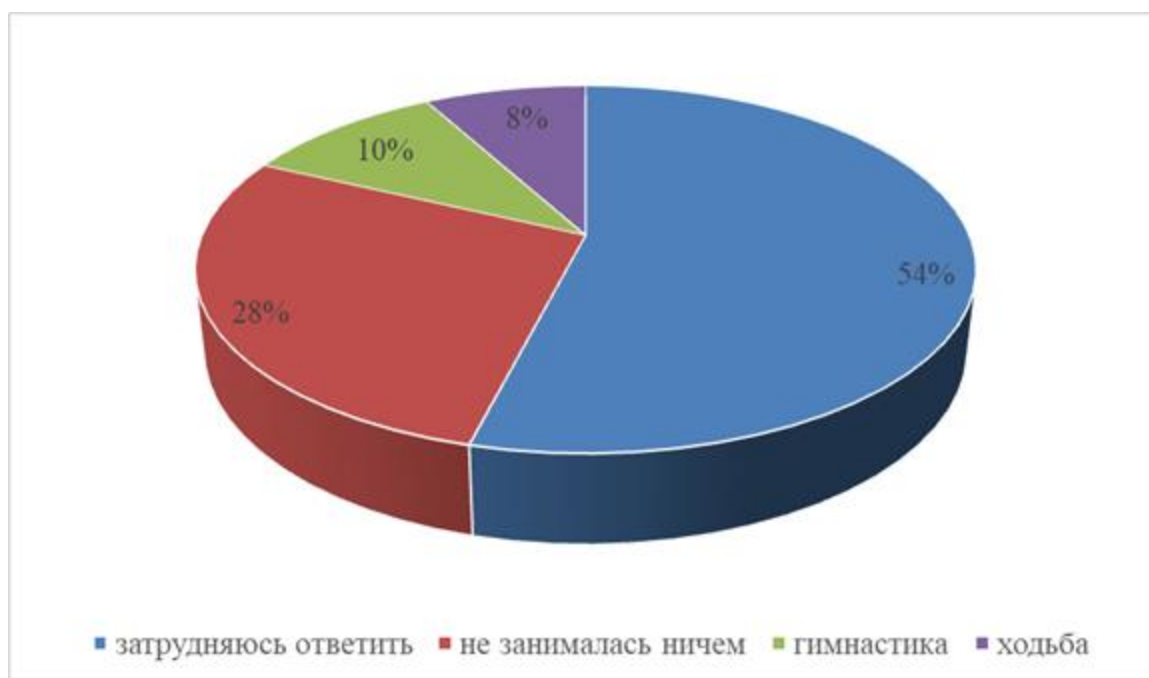


Рисунок 4 – Распределение ответов респондентов на вопрос, каким видом физкультурно-оздоровительной деятельности они занимались ранее, процент

Полученные ответы респондентов свидетельствуют о том, что физкультурно – оздоровительной деятельностью они не занимались.

В беседе с респондентами мы выяснили, что на первом месте для них стоят общеукрепляющие упражнения, на втором – растягивающие. Большинство респондентов готовы заниматься три раза в неделю. Для потенциальных участников важен профессиональный уровень подготовки тренера и достаточно наличия курсов переподготовки. Для большинства респондентов статус участников группы не имеет значения. Около 60% респондентов готовы пройти медицинское обследование перед началом посещения тренировок. Более 60% респондентов имеют хронические заболевания, что говорит об индивидуальном подборе видов упражнений.

Таким образом, теоретически доказана роль оздоровительной гимнастики, как эффективного средства сохранения здоровья женщин сферы умственного труда и в ходе исследования доказана готовность женщин заниматься оздоровительной гимнастикой.

Библиографический список

1. Горелов А. А., Румба О. Г., Байтлесова Н. К. Двигательная активность как фактор повышения работоспособности женщин второго периода зрелого возраста, работающих преподавателями вузов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. № 9(91). С. 50-57. URL:

- <https://elibrary.ru/pdaqzp>
2. Грец И. А., Живуцкая И. А., Булкова Т. М. Социально-демографический портрет, предпочтения и мотивация женщин второго периода зрелого возраста к физкультурно-оздоровительным занятиям // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 1(155). С. 77-81. URL: <https://elibrary.ru/axxsyu>
 3. Дерягина С. А., Алексанянц Г. Д. Модель организации физкультурно-оздоровительной работы в режиме рабочего дня с женщинами второго зрелого возраста сферы умственного труда // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2024. № 1. С. 40-49. URL: <https://elibrary.ru/beekzy>
 4. Курова Т. В. Содержание и методика занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами пожилого возраста сферы умственного труда: специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры": автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. СПб., 2016. 24 с. URL: <https://elibrary.ru/xauonj>
 5. Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта: пути развития: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 65-летию факультета физической культуры и спорта БГПУ, Благовещенск, 08 ноября 2018 года / Под общ. ред. О.В. Юречко. Благовещенск: Благовещенский государственный педагогический университет, 2018. 216 с. URL: <https://elibrary.ru/ysvryl>