

**МОТИВЫ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
ЖЕНЩИН 35-45 ЛЕТ**

Олег Евграфович Лихачев, кандидат педагогических наук, профессор,

Ирина Михайловна Лавриненко, аспирант,

Смоленская государственная академия физической культуры спорта и туризма

Аннотация

В работе анализируются субъективные и объективные причины, препятствующие ведению физически активного образа жизни женщинами 35-45 лет. Рассматриваются предпосылки способствующие активным рекреационным занятиям и причины предпочтения того или иного вида оздоровительной физической культуры женщинами этого возраста.

Ключевые слова: Женщины, рекреация, мотивы, препятствия, предпочтения.

**MOTIVES OF EMPLOYMENT BY IMPROVING PHYSICAL TRAINING OF
WOMEN OF 35-45 YEARS**

Oleg Evgrafovich Lihachev, the candidate of pedagogical sciences, professor,

Irina Mihajlovna Lavrinenko, the post-graduate student,

Smolensk state academy of physical training of sports and tourism

Abstract

In work the subjective and objective reasons interfering conducting of physically active way of life by women of 35-45 years are analyzed. Preconditions promoting active recreational employment and the reasons of preference of this or that kind of improving physical training women of this age are considered.

Keywords: Women, a recreation, motives, obstacles, preferences.

Существуют различные взгляды на определение начала процесса старения организма женщин, или возраста начала «нисходящего периода развития». Этот период жизни, как правило, начинается в третьем десятилетии жизни, когда происходит переход от молодости к зрелости. В этом возрасте отмечается снижение двигательной активности, обусловленный социальными изменениями в жизни женщин. В организме наблюдается постепенная перестройка эндокринной, сердечно-сосудистой, нервной систем и обмена веществ, проявляющаяся в нарушениях ритма сна, повышенной утомляемостью, эмоциональной лабильностью, ухудшением памяти, изменениями в кровеносных сосудах, появлением избыточного веса. Снижаются функциональные и адаптивные возможности по сравнению с молодым организмом.

В нашем исследовании принимали участие женщины в возрасте 35-45 лет, в возрасте, который относят к началу второго периода зрелого возраста. Рассмотрение только одного десятилетия вызвано тем, что за двадцатилетний период (период второго зрелого возраста) очень велика динамика естественных возрастных изменений, происходящих в организме человека.

Цель исследования - выяснение причин, мешающих принять активное участие в оздоровительно-физкультурных занятиях, и побудительных мотивов, которые привели женщин 35-45 лет к осознанию необходимости и желанию заниматься оздоровительно-рекреационной физической культурой.

В опросе приняло участие 117 женщин 35-45 лет. Из них 46 человек имели среднее образование (39,3%) и 71 женщина - высшее образование (60,7%). Все женщины находились в браке и имели от одного (79%) до двух детей. При опросе респонденты могли выбирать несколько причин и мотивов, мешающих или способствующих занятиям оздоровительной физической культурой.

В результате проведенного опроса выяснилось, что подавляющее большинство женщин (90,6%) осознают (по крайней мере, было продекларировано) необходимость занятий оздоровительной физической культурой в свободное время и только 11 женщин считают, что не видят смысла в таких занятиях, объясняя это тем, что получают достаточную нагрузку в процессе профессиональной работы и бытовых забот (табл.1).

Если основными причинами, мешающими приобщиться к занятиям, у женщин со средним образованием являются отсутствие близко расположенных мест занятий и неучастие в подобных занятиях подруг, то у женщин с высшим образованием, препятствующими занятиям - отсутствие достаточно свободного времени и настойчивости, воли заставить себя начать заниматься.

В целом можно отметить, что основными причинами, которые необходимо преодолеть для привлечения женщин к занятиям оздоровительной физической культурой, являются: сокращение времени на дорогу к местам занятий, привлечение подруг к занятиям и создание товарищеской атмосферы, чтобы у занимающихся сложились тесные, дружеские отношения. Это должно быть не просто посещение оздоровительных занятий, а посещение своеобразного клуба, в котором помимо занятий у женщин была возможность и необходимость взаимного общения.

Таблица 1

Причины, мешающие активным занятиям рекреационной физической культурой женщинам 35-45 лет(%)

Результаты опроса		Женщины 35-45 лет		
		Женщины со средним образованием (n = 46)	Женщины с высшим образованием (n = 71)	Всего (n =117)
Считаю необходимыми рекреационные занятия		82,6	95,8	90,6
Причины, не позволяющие присоединиться к занимающимся в группах здоровья (фитнеса)	Считаю необходимыми, но не могу заставить себя заниматься	71,7	48,0	57,3
	Считаю необходимыми, но нет времени	34,8	78,0	60,7
	Отсутствие близко лежащих мест занятий	86	35,5	55,6
	Подруги не занимаются	91,3	15,0	45,3
	Нет групп моего возраста	15,2	17	16,2
	Отсутствует возможность бесплатных занятий	39,1	27,0	31,6
	Дороговизна оздоровительных услуг	32,6%	12,7%	20,5%
	Неудобное время занятий	47,8	39,0	42,7
Не вижу необходимости заниматься		17,4	4,0	9,4

Проблема выбора проведения свободного времени – это прежде всего проблема мотивации. Мотивировать кого-либо – значит привести ее в действие, движение, создать основу для ее активности в нужном направлении, разбудить ее интерес, мобилизовать ее движущие силы.

Выделяют три типа мотивов занятий оздоровительной физической культурой: мотивация объектом – видом двигательной активности (мода, популярность вида двигательной активности); мотивация ситуацией – осознание, что «дальше некуда», здоровье утрачено, необходимо что-то предпринимать, и мотив через партнерство – подруга занимается, может и мне попробовать, т.к. в этом возрасте женщинам довольно трудно решиться начать занятия без «внешней» поддержки.

Необходимо учитывать, что довольно часто семейные женщины в этом возрасте начинают терять внешние контакты, свободное время протекает изолированно от общества, и в то же время появляется необходимость в общении в процессе какой-либо деятельности с себе подобными.

В результате проведенных исследований была выявлена (табл.2) выраженная особенность в выборе вида оздоровительной физической культуры, которая проявилась при сравнении женщин, занимающихся индивидуальным видом – аэробикой и командной спортивной игрой – волейболом. В занятиях аэробикой преобладают женщины (бизнес-women), у которых основная задача – самосовершенствование: снижение веса, улучшение внешнего вида, стремление улучшить здоровье и т.п.

Таблица 2.

Мотивы занятий оздоровительной физической культурой женщин 35-45 лет (%)

Мотивы		Женщины 35-45 лет	
		Группа аэробики n =15	Группа волейбола n =15
Самосовершенствовани е	Всего	64,0	47,0
	Стремление улучшить здоровье	42,5	28,0
	Похудеть	33,5	24,0
	Улучшить внешний вид (осанку, устранить дефекты фигуры)	40,5	29,0
	Улучшить работу сердечно-сосудистой системы	33,5	15,2
	Развитие физических способностей	58,1	41,2
Активный, эмоцио- нальный отдых	Всего	34,0	52,1
	Эмоциональная разрядка, снятие напряжения	15,0	24,6
	Смена обстановки и вида время проведения	19,2	28,1
Коммуникативный	Общение с подругами и другими женщинами	7,7	56,3
Социальный	Привычка участия общественных занятий (спортом и т.д.)	16,4	38,2
Получение удовольствия		42,0%	63,4

В подобных группах занимаются женщины, которые признают, что их деловая карьера зависит от хорошего физического состояния, современного элегантного внешнего вида, поэтому считают важным улучшить телосложение и фигуру, повысить уровень физической работоспособности и здоровья. По их мнению, в процессе ежедневной интенсивной производственной деятельности они получают существенные отрицательные эмоциональные перегрузки и считают, что двигательная активность на работе недостаточна для поддержания здоровья.

Женщины, занимающиеся волейболом, предпочитают получить от занятий эмоциональную разрядку, сменить обстановку, расширить круг вне семейного общения с женщинами своего возраста. Занятия волейболом дало им ощущение «возвращения» в молодость. Они объясняют участие в играх тем, что игра доставляет им радость, она интересна им сама по себе, Они находят в ней свое жизненное хобби и тем самым поддерживают круг партнерства.

У современных женщин 35-45 лет нет отчетливого понимания, осознания того важного факта, что накопленный в предыдущие десятилетия жизни физический потенциал необходимо постоянно поддерживать, что болезни и патологические состояния, которые проявляются у людей более старшего возраста, являются закономерным результатом бездумной траты здоровья в молодости, безответственного отношения к поддержанию своего физического потенциала на достаточно высоком уровне в зрелом возрасте.

ВЫВОДЫ

1. Основной чертой рассматриваемой возрастной популяции (35-45) лет является низкий процент лиц занимающихся различными видами оздоровительной физической культуры. Меньше трети женщин в возрасте 35-45 лет приобщены к занятиям массовой физической культурой. Основными причинами, мешающими приобщиться к оздоровительным занятиям физической культурой, являются: отсутствие необходимой настойчивости преодолеть инерцию не участия (практически все женщины поставили на первое место), далее -отсутствие свободного времени, близко расположенных мест занятий, трудности с подбором удобного времени занятий.

2. В процессе опроса уже занимающихся оздоровительной физической культурой (аэробика, волейбол) установлены как общие мотивы занятий, так и различия у занимающихся различными видами спортизированной рекреации. Женщины занимаются аэробикой преимущественно для того, чтобы лучше выглядеть, улучшить свой внешний вид, привести вес в норму, повысить уровень физических способностей. Иная иерархия мотивов у женщин, занимающихся игровыми видами оздоровительной физической культуры (волейболом). У этих женщин на первых ролях мотивы: желание эмоционально отдохнуть, сменить обстановку и вид времяпровождения, общение с подругами

БИОХИМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ АНТИОКСИДАНТНЫХ СРЕДСТВ В ПРАКТИКЕ СПОРТА

*Сергей Сергеевич Михайлов, доктор медицинских наук, профессор,
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

Дано биохимическое обоснование применению в спортивной практике экзогенных антиоксидантов и описано их влияние на перекисное окисление липидов.

Ключевые слова: перекисное окисление липидов (ПОЛ), антиоксиданты, ТБК-зависимые продукты, диеновые конъюгаты, основания Шиффа

BIOCHEMICAL ASPECTS OF APPLICATION OF ANTIOXIDANT PRODUCTS IN SPORTING PRACTICE

*Sergey Sergeevich Mikhailov, doctor of medical sciences, professor,
Lesgaft national state university of physical education, sport and health, St.-Petersburg*

Abstract

Biochemical substantiation of application of exogenous antioxidants in sporting practice is presented and their influence on lipoperoxidation is described.

Keywords: lipoperoxidation, antioxidants, TBA-products, diene conjugates, Shiff-base.

ВВЕДЕНИЕ

В последние десятилетия в спортивной практике все большее применение находят различные фармакологические средства, используемые для повышения общей и специальной работоспособности, для ускорения восстановительных процессов.

Необходимость использования лекарственных препаратов спортсменами обусловлена тем, что нагрузки в современном спорте, выполняемые все чаще на пределе физиологических возможностей, в сочетании с эмоциональными перегрузками и нервно-психическим напряжением нередко приводят к возникновению очень глубоких биохимических и функциональных сдвигов, вызывающих нарушения функций внутренних органов и резко снижающих работоспособность.

Применяемые в настоящее время лекарственные средства позволяют улучшить