

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ВУЗА

В настоящее время решающим фактором экономического, политического и социального развития государства является сохранение здоровья людей. Во многих странах мира, в том числе и в Беларуси, отмечается устойчивая тенденция увеличения количества людей среднего и старшего возраста. Проблема сохранения и укрепления индивидуального здоровья людей данной категории является актуальной задачей, для решения которой сегодня используются различные методы и подходы (В.М. Михельсон, 1997; А.П. Исаев с соавт., 2001).

По мнению большинства специалистов, главную роль в повышении качества жизни людей среднего и старшего возраста должна сыграть правильно организованная двигательная активность, которая позволит не только сохранить, но и укрепить их здоровье (А.В. Мильнер, 1991; А.В. Царик, 2002; Е.А. Широковец, 2003). Доказано, что под влиянием двигательной активности в организме человека происходят физиологические изменения, увеличивающие физическую работоспособность и повышающие сопротивляемость организма к вредным факторам. Сегодня активно изучаются вопросы адаптивно-приспособительной перестройки физиологических систем организма в процессе напряженного умственного труда (А.О. Навакатилян, 1993; А.Я. Рыжов, 2005). Исследуется влияние различных оздоровительных средств и методов на физическое и психическое состояние населения различных возрастных групп (И.А. Герц, 2001; С.В. Томилова, 2004; О.Е. Чайкова, 2009 и др.).

В современном обществе умственный труд характеризуется не только высокой степенью ответственности, но и большим объемом и неравномерностью поступления и усвоения информации, нервными перегрузками и низкой двигательной активностью. Осложняется ситуация и тем, что в возрастной структуре преподавателей вуза преобладают люди возраста 40-60 лет. Отметим, что именно в этот период происходит значительное снижение функциональных резервов организма. По мнению Е.А. Обыденникова, значительная часть сотрудников вуза, при положительном отношении к здоровому образу жизни в реальности придерживаются позиции «понимаю, что важно, но некогда (нет желания, времени, условий)». Следовательно, большинство людей занимают положительно-пассивную позицию в вопросе здорового образа жизни и сегодня необходима целенаправленная работа по привлечению сотрудников вуза к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям с целью формирования у них положительно-активной позиции.

Для решения поставленной задачи нами было предложено организовать на базе ГГУ им. Ф. Скорины такие физкультурно-оздоровительные занятия, которые не только бы обеспечили повышение работоспособности и улучшили психофизическое состояние занимающихся, но и были бы привлекательными, соответствовали интересам и потребностям данной категории людей. Для этого нами было проведено предварительное анкетирование с целью изучения потребностей и мотивов сотрудников вуза в регулярных (2-3 раза в неделю) физкультурно-оздоровительных занятиях в свободное от работы время. В анкетировании приняло участие более 120 человек, причем женщины составили 81% респондентов.

Результаты проведенного анкетного опроса показывают, что наиболее привлекательными видами оздоровительных занятий для преподавателей и сотрудников вуза стали: хатха-йога, фитнес, калланетика, аэробика танцевальной направленности и пилатес. Главным мотивом к началу оздоровительных занятий для людей было снижение веса и коррекция телосложения, а для женщин старшего возраста – улучшение самочувствия и укрепление состояния здоровья. В связи с тем, что

большую часть занимающихся составили женщины, нами на базе ГГУ им. Ф. Скорины были организованы вечерние занятия по хатха-йоге, фитнесу, каланетике, пилатесу и аэробике.

В течение с сентября 2012 по май 2013 года было проведено предварительное исследование, целью которого являлось определение наиболее эффективной организации оздоровительных занятий для сотрудников вуза. В исследовании приняли участие две группы сотрудников и преподавателей вуза. Контрольная группа (КГ) в составе 25 человек занималась 2-3 раза в неделю только одним видом оздоровительной тренировки, экспериментальная группа (ЭГ) в составе 24 человек посещала 2-3 раза в неделю любые предложенные физкультурно-оздоровительные занятия. Дополнительно в экспериментальной группе в заключительной части каждого физкультурно-оздоровительного занятия занимающиеся обучались глубокому расслаблению.

В конце предварительного исследования были получены следующие данные: участники экспериментальной группы посетили фактически на 23% больше занятий в течение учебного года, чем контрольной. Выявлено значительное улучшение в самочувствии занимающихся, зафиксировано снижение на 5% показателей по весоростовому индексу. По результатам психологического тестирования у всех занимающихся экспериментальной группы отмечено снижение уровня тревожности и эмоциональной возбудимости.

Полученные результаты позволяют говорить о том, что использование отобранных оздоровительных занятий в течение недели способствует повышению двигательной активности сотрудников вуза, улучшает их общую физическую подготовленность, а систематическое применение методики глубокого расслабления оказывает успокаивающее действие, помогает регулировать эмоции, снижать уровень тревожности. Кроме того, регулярные физкультурно-оздоровительные занятия способствуют формированию у женщин элементарных навыков физической активности и способствуют возникновению побудительных мотивов к дальнейшему активному включению в среду оздоровительных занятий, формирующих физическую культуру личности.

На следующем этапе исследования нашей целью станет определение методических способов и приемов в процессе проведения физкультурно-оздоровительных занятий с учетом состояния здоровья и возраста людей и экспериментальное обоснование влияния этих подходов на физическое и психическое состояние занимающихся.