



**КОМПЛЕКСНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ С ЖЕНЩИНАМИ
ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ
КИТАЙСКОЙ ГИМНАСТИКИ УШУ**

¹Максимук Ольга, ²Врублевский Евгений

¹Полесский государственный университет

²Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

Анотація

У статті теоретично обґрунтована та експериментально підтверджена ефективність програми фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого зрілого віку на основі застосування засобів китайської оздоровчої гімнастики ушу та вправ йоги для профілактики захворювань.

У результаті впровадження розробленої автором програми виявлено достовірне поліпшення рівня здоров'я жінок першого зрілого віку, що підтверджує її ефективність.

Ключові слова: китайська оздоровча гімнастика ушу, жінки першого зрілого віку, рівень здоров'я.

Annotation

The paper theoretically proved and experimentally confirmed a program of sports and recreation activities with women coming of age on the basis of application of means of improving gymnastics Chinese Wushu, providing efficient use of the exercises from the Chinese Wushu improving gymnastics and yoga exercises for the prevention of diseases. The results of the level of health of middle-aged women.

Keywords: Chinese Wushu improving gymnastics, women of mature age, level of health.

Постановка проблеми. Благосостояние нации в основном определяется здоровьем женщин, поэтому важной задачей любого государства является поддержание и сохранение здоровья женского контингента. Исследования многих авторов показывают устойчивую тенденцию к снижению здоровья женщин зрелого возраста [1, 3, 4, 7]. Снижению этой динамики может способствовать регулярное и эффективное использование средств оздоровительной физической культуры в жизни женщин [2, 5, 6].

Большой популярностью в настоящее время пользуются методики, пришедшие к нам с Запада: аэробика, калланетика, пилатес и многие другие [1, 5-7]. Менее востребованы восточные оздоровительные системы. Но, в то же время, в последние годы мы наблюдаем рост общественного интереса к занятиям оздоровительными видами восточных гимнастик. Это относится и к китайской оздоровительной гимнастике ушу (тайцзицюань). Применяется тайцзицюань не только для профилактики, но и для коррекции уже наступивших отклонений в состоянии здоровья [8, 10-12].

Однако, несмотря на положи-



Таблица 1

Характеристика женщин экспериментальной (ЭГ) и контрольной групп (КГ)

Параметры	ЭГ (n = 24)			КГ (n = 26)			t
	X±σ	Max	Min	X±σ	Max	Min	
Возраст, лет	29,8±4,5	35	22	30,6±3,5	35	22	0,67
Длина тела, см	166 ±4,5	173	158	168,2±4,4	177	162	1,74
Масса тела, кг	70,9±11,3	93	49	78,3±17,8	126	53	1,71

тельное влияние китайской оздоровительной гимнастики ушу на организм, использование ее в качестве эффективного средства физического и психического совершенствования еще не нашло своего должного применения.

Анализ последних исследований и публикаций. Многие специалисты в области физической культуры и спорта считают, что использование только традиционных, общеизвестных средств снижает потенциал оздоровительной физической культуры, считают необходимым в современных условиях провести модернизацию процесса физического воспитания [1, 2, 7].

Люди накопили огромный практический опыт как в профилактике, так и в лечении многих заболеваний, с помощью физических упражнений, дыхательных гимнастик, натурального питания, психотренинга, оздоровительных факторов природы. В данном случае, на наш взгляд, наиболее последовательными являются восточные оздоровительные гимнастики – йога, цигун, ушу [8-12]. Учитывая современные условия развития общества необходимо проанализировать, оценить и реализовать данные виды оздоровительных гимнастик, разработать новые методики с целью их применения в оздоровительных занятиях, в частности, с женщинами зрелого возраста, – для поддержания и укрепления их здоровья.

В.П. Фомин и И.Б. Линдер считают, что восточные системы, в первую очередь ушу, йога, – эффективно формируют физическое и психическое здоровье человека [9]. Оздоровительное ушу (тайцзицюань) содержит в себе комплексы гимнастических упражнений, базовые движения бедер, рук и ног, упражнения на отработку пластики перемещений и дыхательные упражнения. Движения в гимнастике тайцзицюань плавные, эластичные и красивые, и их можно охарактеризовать так: «В мягкости чувствуется сила, подобная игле, скрывающейся в вате».

При выполнении тайцзицюань требуется сосредоточение мыслей, согласованность дыхания и движений, причем дыхание должно быть глубоким, длительным, равномерным и спокойным [9]. Тайцзицюань играет положительную роль в стимулировании деятельности центральной нервной системы, сохранении гибкости суставов и улучшении функций внутренних органов. Она представляет собой эффективный метод для укрепления здоровья людей различных возрастных групп. Для выполнения ее не требуется много места и много времени [10, 11].

Движения комплекса несложные и сохраняют основные особенности и эффективность тайцзицюаня. Заниматься упражнениями нужно постоянно, что непременно благотворно скажется на здоровье [8, 9, 12].

Данное положение объективизирует актуальность предпринятого нами исследования, целью которого явилось определение уровня здоровья женщин зрелого возраста, занимающихся китайской оздоровительной гимнастикой ушу.

Методы и организация исследования. Был проведен формирующий педагогический эксперимент длительностью десять месяцев. В эксперименте принимали участие две группы женщин: экспериментальная (n = 24 чел.) и контрольная (n = 26 чел.). До начала занятий все участницы прошли медицинский осмотр и были допущены к занятиям оздоровительной физической культурой. До эксперимента и после его завершения проводилось специальное обследование, которое включало измерение физиологических показателей. Испытуемые обеих групп по данным контрольно-педагогических испытаний были относительно одинаковы и достоверных различий не имели, что указывает о возможности сравнения их в ходе эксперимента. Характеристика женщин, принимавших участие в эксперименте, представлена в таблице 1.

Средний возраст участниц экспериментальной группы составил 29,8±4,5 года, контрольной – 30,6±3,5; средняя длина тела женщин, соответственно – 166 ±4,5 и 168,2±4,4 см, при средней массе участниц эксперимента 70,9±11,3 и 78,3±17,8 кг.

Уровень здоровья определялся по методике, предложенной Г.Л. Апанасенко [3, 4]. Основа методики – оценочная шкала соматического здоровья, представляющая собой балльную оценку уровня физического здоровья по простейшим антропометрическим и физиологическим показателям и их соотношениям. Формализованная диагностическая шкала физического здоровья основана на расчете следующих параметров, отражающих не только



Показатели уровня здоровья женщин зрелого возраста до педагогического эксперимента

Показатель	Экспериментальная группа (n = 24)		Контрольная группа (n = 26)		в %	p
	X±σ	баллы	X±σ	баллы		
<u>Масса тела, кг</u> Рост, м ²	25,8 ± 4,1	-1,3± 0,9	27,7± 6,3	-1,3± 0,8	6,9	p>0,05
<u>ЖЕЛ, мл</u> Масса тела, кг	30 ± 5,5	-1 ± 0,4	31,6 ± 7,6	0,9 ± 0,4	5,1	p>0,05
<u>Динамометрия кисти, кг (%)</u> Масса тела	44,3 ± 5,5	0 ± 0,8	40,8 ± 7,0	0,3 ± 0,7	7,9	p>0,05
<u>ЧСС x АДсист</u> 100	66,1±11,9	4 ± 1,0	72,1 ± 8,0	3,8 ± 1,4	8,3	p<0,05
Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с (мин)	2,3 ± 0,2	1 ± 0	2,4 ± 0,3	1 ± 0	4,2	p>0,05
Общая оценка уровня здоровья, сумма баллов (уровень здоровья)	3,2 ± 1,9 низкий		3,2 ± 1,9 низкий			p>0,05

Таблица 3

Оценка уровня здоровья женщин экспериментальной группы за 10-ти месячный цикл занятий по экспериментальной методике (n = 24)

Показатель	Экспериментальная группа (n = 24)		Контрольная группа (n = 26)		в %	p
	X±σ	баллы	X±σ	баллы		
<u>Масса тела, кг</u> Рост, м ²	25,8 ± 4,1	-1,3 ± 0,9	23,6±2,7	0,8 ± 0,7	8,5	p>0,05
<u>ЖЕЛ, мл</u> Масса тела, кг	30 ± 5,5	-1 ± 0,4	41,6±5,8	0,2± 1,1	27,8	p<0,05
<u>Динамометрия кисти, кг (%)</u> Масса тела	44,3 ± 5,5	0 ± 0,8	51,6 ± 5,0	0,8 ± 1,0	14,1	p<0,05
<u>ЧСС x АДсист</u> 100	66,1±11,9	4 ± 1,0	62,3 ±11,5	4,7 ± 0,8	5,7	p>0,05
Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с (мин)	2,29 ± 0,2	1 ± 0	1,61 ± 0,3	2,5 ± 0,9	29,7	p<0,05
Общая оценка уровня здоровья, сумма баллов (уровень здоровья)	3,2 ± 1,9 низкий		7 ± 2,6 средний			p<0,05

антропометрические характеристики организма, но и работу систем внешнего дыхания и сердечно-сосудистой:

1). Масса тела / длина тела.
2). Жизненная емкость легких / масса тела. 3). Частота сердечных сокращений x систолическое артериальное давление / 100. 4). Динамометрия кистевая / масса тела x 100. 5). Время восстановления пульса после физической нагруз-

ки (проба Мартине – 20 приседаний за 30 с).

После проведения тестирования и анкетирования производилась балльная оценка показателей и расчет уровня здоровья как среднего арифметического балльных оценок.

Результаты исследования и их обсуждение. Показатели уровня здоровья женщин зрелого возраста до педагогического экспери-

мента представлены в таблице 2.

Установлено, что женщины зрелого возраста экспериментальной и контрольной групп имеют низкие физиологические показатели развития. Это в первую очередь подтверждается данными жизненной емкости легких (ЖЕЛ на массу тела, мл/кг) - 30±5,5 мл/кг, (или -1±0,4 балла у занимающихся экспериментальной группой) и 31,6±7,6 мл/кг (или 0,9±0,4



**Оценка уровня здоровья женщин контрольной группы за период эксперимента
(n = 26)**

Показатель	Экспериментальная группа (n = 24)		Контрольная группа (n = 26)		в %	p
	X±σ	баллы	X±σ	баллы		
<u>Масса тела, кг</u> Рост, м ²	27,7 ± 6,3	-1,3 ± 0,8	25,7 ± 4,7	0,9 ± 0,8	7,2	p>0,05
<u>ЖЕЛ, мл</u> Масса тела, кг	31,6 ± 7,6	0,9 ± 0,4	37,1 ± 6,2	0,6 ± 0,6	14,8	p<0,05
<u>Динамометрия кисти, кг (%)</u> Масса тела	40,8 ± 7,0	0,3 ± 0,7	44,4 ± 6,1	0,1 ± 0,7	8,1	p<0,05
<u>ЧСС x АД сист</u> 100	72,1 ± 8,0	3,8 ± 1,4	70,6 ± 6,7	3,6 ± 1,2	2,1	p>0,05
Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с (мин)	2,38 ± 0,3	1 ± 0	1,55 ± 0,3	2,7 ± 0,7	34,9	p<0,05
Общая оценка уровня здоровья, сумма баллов (уровень здоровья)	2,6 ± 1,5 низкий		4,7 ± 2,6 ниже среднего			p<0,05

балла – контрольной); данными силового показателя (динамометрия кисти на массу тела, %) – 44,3±5,5 %, (или 0±0,8 балла у занимающихся экспериментальной группы) и 40,8±7,0 % (или 0,3±0,7 балла – контрольной); времени восстановления ЧСС после нагрузки – 2,3±0,2 мин. (или 1±0 балла) и 2,4±0,3 мин. (или 1±0 балла) соответственно.

В целом женщины экспериментальной и контрольной групп имеют низкий уровень здоровья, который оценивается в 3,2±1,9 и 2,6±1,5 балла соответственно. Однако достоверных различий (для 5% уровня значимости) в двух группах испытуемых на исходном уровне исследования не выявлено, что позволило начать формирующий педагогический эксперимент.

Основу содержания занятий в экспериментальной группе составили комплекс упражнений китайской оздоровительной гимнастики ушу (24 формы), комплексы йогических упражнений для профилактики основных заболеваний. Кроме того, применялись дыхательные упражнения и аутогенная тренировка. Занятия по разработанной программе

проводились три раза в неделю групповым методом, с числом занимающихся 18-20 человек, продолжительностью занятий – 70 минут.

Структура занятия контрольной группы представлена подготовительной частью, общей продолжительностью 20 минут (последняя включала в себя комплекс общеразвивающих упражнений с целью подготовки организма к предстоящей работе и 15-ти минутный блок степ-аэробики), – основной частью, длительностью 40 минут (включала в себя комплекс йогических упражнений общего воздействия) и заключительной частью, – продолжительностью 10 минут, которая была направлена на релаксацию систем организма.

За время проведения эксперимента у женщин экспериментальной группы показатели частоты сердечных сокращений в покое и артериального давления существенно снизились. Так, ЧСС в покое снизилось с 68,4±4,9 до 62,3±4,3 уд/мин, а артериальное давление – соответственно, систолическое, с 110±10,6 до 109,2±9,7 мм рт. ст., диастолическое с 72,1±7,2 до 71,7±7,0 мм рт. ст. Улучши-

лась работа дыхательной системы, что подтверждается повышением показателей жизненного индекса с 30±5,5 до 41,6±5,8 мл/кг.

Все это свидетельствует о положительном влиянии занятий китайской оздоровительной гимнастикой ушу на уровень здоровья занимающихся. Результаты комплексной оценки уровня здоровья женщин представлены в таблице 3.

Эффективность разработанной программы занятий обусловлена достоверным повышением уровня здоровья практически по всем его показателям. За время эксперимента балльный показатель комплексной оценки уровня здоровья женщин экспериментальной группы возрос с 3,2±1,9 до 7±2,6 балла. До начала эксперимента у большинства испытуемых экспериментальной группы, в соответствии с принятой шкалой, он был оценен как «низкий», по завершению эксперимента показатели улучшились и соответствовали средним значениям.

Результаты комплексной оценки уровня здоровья женщин контрольной группы за период эксперимента представлены в таблице 4.

Установлено, что у испытуе-



мых контрольной группы за период педагогического эксперимента уровень здоровья возрос с $2,6 \pm 1,5$ до $4,7 \pm 2,6$ балла, что также было достоверно ($p < 0,05$), но ниже, чем у занимающихся экспериментальной группы.

Выводы.

1. Анализ научно-методической литературы и результаты собственных исследований показали, что комплексное применение средств оздоровительной физической культуры на основе китайской оздоровительной гимнастики ушу является одним из перспективных направлений в укреплении здоровья и повышении уровня развития физических качеств и функциональных систем организма женщин зрелого возраста.

2. Эффективность комплексных физкультурно-оздоровительных занятий с применением средств китайской оздоровительной гимнастики ушу женщин зрелого возраста подтверждается повышением уровня здоровья у испытуемых экспериментальной группы с $3,2 \pm 1,9$ до $7 \pm 2,6$ балла и всех его компонентов за период проведения физкультурно-оздоровительных занятий.

Перспективы дальнейших исследований. Планируется разработка программы и практических рекомендаций по организации и проведению физкуль-

турно-оздоровительных занятий с женщинами различного возраста на основе китайской оздоровительной гимнастики ушу

Литература

1. Авербух, М. Двигайся больше, живи дольше: уникальная фитнес-программа продления молодости / М. Авербух ; пер. с англ. Т. Новиковой. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 272 с.
2. Адамов, И.В. Особенности влияния комплексных занятий гимнастикой и плаванием с оздоровительной направленностью на основные компоненты физической подготовленности женщин 21-35 лет / И.В. Адамов, Е.А. Земская / Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 6. - С. 23-26.
3. Апанасенко Г.Л. Физическое здоровье и максимальная работоспособность индивида / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 6. – С. 12-15.
4. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. - Ростов- на - Дону: Феникс, 2000. - 248 с.
5. Беляев Н.С. Индивидуально-типологический подход в применении базовых шагов на занятиях оздоровитель-
6. Буркова О.В. Влияние системы пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.С. Беляев. – СПб., 2009. – 26 с.
7. Буркова О.В. Влияние системы пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.В. Буркова. – М., 2008. – 25 с.
8. Климova В.И. Человек и его здоровье / В.И. Климova. – М. : Знание, 2000. – 192 с.
9. Спэрроу Л. Практическая энциклопедия йоги / Л. Спэрроу, П. Уолден. – М. : Эксмо, 2006. – 400 с.
10. Фомин В.П. Диалог о боевых искусствах Востока / В.П. Фомин, И.Б. Линдер. – М., 1990. – 165 с.
11. Чжан Минью Китайский лечебный цигун / Чжан Минью, Сунь Синьюань. - СПб., 1994 – 352 с.
12. Янь Хай Традиционные китайские оздоровительные системы и физическая подготовка в вузах / Янь Хай // Цигун и спорт. – 1991. – № 2 – С.40-46.
13. Hittleman R.L. Be young with yoga / R.L. Hittleman. – W.N.: paper back library Inc., 1967.- 283 p.

