

ОСОЗНАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ КАК ОСНОВА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СТАРШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ ЖЕНЩИН

Сорокина И. Ю.

*Физкультурно-оздоровительный аквакомплекс AquaDeva,
г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация*

Аннотация. *Описан опыт применения практики осознанности при составлении физкультурно-оздоровительных тренировок для женщин предпенсионного и пенсионного возраста. Представлен алгоритм использования практик осознанных движений профилактики и коррекции ассоциированных с возрастом нарушений.*

Ключевые слова: *осознанные движения, физкультурно-оздоровительные тренировки, женщины среднего и пожилого возраста.*

Актуальность. Связь мышечных движений с деятельностью центральной нервной системы является доказанной, и даже само поведение человека, выполняющего различные физические упражнения – результат сложной, многоуровневой работы ЦНС. Структурные изменения (образование новых синаптических контактов) в тех областях мозга, которые задействованы в организации движений, оказывают положительное влияние на профессиональное долголетие и когнитивную стабильность людей пожилого возраста [1, 3, 5]. В последние годы занятия физическими упражнениями для поддержания на высоком уровне качества жизни у лиц среднего (45–59 лет) и пожилого (60–74 года) возраста становятся все более популярными, особенно среди женщин [4, 7].

У представителей данных возрастных групп существует особенность восприятия установок тренера-инструктора. Это определяется рядом факторов (рисунок).

При составлении программы тренировок для женщин старшей возрастной группы необходимо учитывать изменения в физической форме и существующие ограничения в подвижности тела (опорно-двигательного аппарата) в целом. У многих женщин в пре – и постменопаузальном периодах развития отмечается избыточная масса тела, нарушение баланса кальция в костной ткани, затрудняется выработка синовиальной жидкости, что негативно влияет на подвижность суставов. С возрастом мышцы становятся дряблыми и атрофируются, снижается скорость двигательных реакций и ухудшается качество функции равновесия, что отрицательно сказывается на профессиональной трудоспособности и способствует увеличению риска производственных и бытовых травм [2, 4, 6].

В рамках физической культуры старшая возрастная группа может заниматься разнообразными видами физической активности, способствующими поддержанию здоровья и активного образа жизни [7–9]. Но необходимо использовать методические приемы в работе с людьми выбранной группы, адекватные психолого-педагогическим характеристикам и физиологическим особенностям.

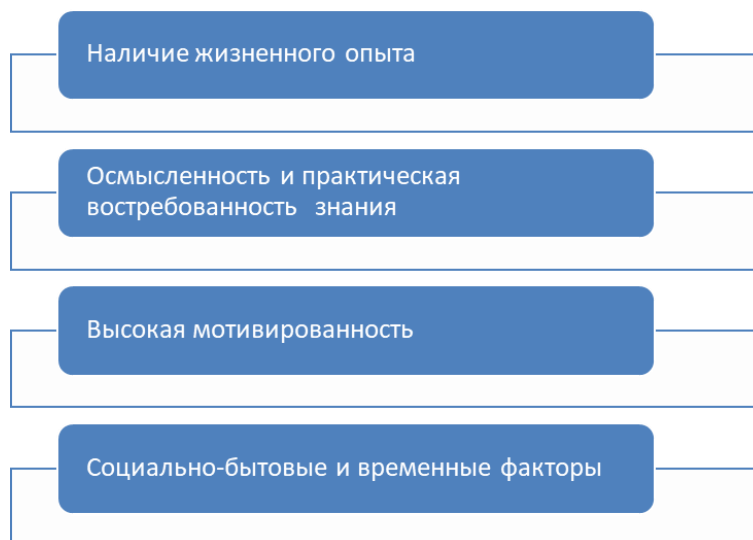


Рисунок. – факторы, определяющие особенности обучения людей старшей возрастной группы

В процессе жизни, в норме, мы делаем огромное количество движений и это создаёт естественную нагрузку на костно-мышечную систему. Нервная система накапливает двигательные навыки, формирует устойчивые паттерны и закрепляет их как основной способ организации движения тела, то есть просто подбирает подходящий механизм и воспроизводит нужные ситуации.

При возникновении возрастных изменений, травм происходят нарушения в механизмах движения, что приводит к дальнейшей травматизации, избыточному износу суставов и нарушению скольжения мышечных волокон.

Цель работы – систематизация собственного опыта проведения физкультурно-оздоровительных занятий в старшей возрастной группе.

Методы исследования. Исследование проходило на базе физкультурно-оздоровительного аквакомплекса AquaDeva (г. Ростов-на-Дону) с участием женщин в возрасте 50–65 лет.

Результаты исследования. Для профилактики и коррекции ассоциированных с возрастом нарушений необходимо «переобучить» нервную систему новым «правильным» схемам движения. Для решения данной задачи подходит использование практик осознанных движений. Это концепция, которая предполагает во время занятий:

- полное сосредоточение на движении;

- выполнение движения целевой группой мышц;
- количество повторов от 3 до 5 раз;
- движения выполняются очень медленно в минимальной амплитуде;
- обязательное «сканирование» (как я ощущаю участок тела до выполнения движения и после).

При выполнении движений в данном алгоритме в теле появляются новые движения и улучшается качество уже существующих, которые встраиваются в повседневную активность и позволяют улучшать физическую форму в целом.

Любые паттерны движения определяются нервно-мышечными связями, которые контролируют движения и обеспечивают координацию. При обучении тела новым движениям в процессе тренировки формируются новые нервно-мышечные связи, что развивает пластичность мозга и его способность изменять структуру под воздействием осознанной двигательной активности. Посредством повторения паттернов движения мозг формирует новые нейронные связи, укрепляет существующие и оптимизирует выполнение движений. Таким образом осознанные движения и пластичность мозга тесно связаны между собой. При составлении программы тренировок необходимо вводить новые движения через 7–10 дней, а в движениях, которые уже выполнялись ранее менять фокус внимания для развития ощущения и осознанности тела.

Важно для старшей возрастной группы, что осознанные движения – это физическая активность, где предполагается быть в настоящем моменте, внимательно изучать свои движения, ощущения и реакции своего тела.

Выводы. Регулярная практика осознанных движений в целом способствует улучшению физического и психического здоровья, помогает справиться со стрессом, улучшает концентрацию внимания, учит «слушать» своё тело и реагировать на его потребности (одним из положительных результатов может стать профилактика спонтанных падений, характерных для пожилого возраста).

При регулярном использовании практики осознанных движений развивается interoцепция и восприятия внутренних физиологических процессов (пульс, дыхание, чувство голода), что является важным аспектом самосознания и эмоциональной регуляции, позволяет человеку понимать свои эмоции, потребности и внутренние состояния.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белавкина, М.В. Занятия аквааэробикой как способ продления профессионального долголетия женщин зрелого возраста // М.В. Белавкина, Т.К. Придворова, М.И. Тимченко // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2023. – № 1 (62). – С. 19–23.
2. Белавкина, М.В. Медицинские и психолого-педагогические аспекты организации физической культуры людей среднего и пожилого возраста / М.В. Белавкина, А.В. Лысенко, Д.С. Лысенко, В.Н. Федорец // Медицина: теория и практика. – 2022. – Т. 7, № 4. – С. 52–62.

3. Белавкина, М.В. Промышленная санитария и гигиена труда. Здоровье и работоспособность. / М.В. Белавкина, А.В. Борисова, А.В. Лысенко, Д.С. Лысенко, Т.А. Финоченко. – Ростов н/Д: РГУПС. – 2022.– 108 с.
4. Боташева, Т.Л. Особенности функционального состояния женщин в физиологическом покое и при стандартной физической нагрузке в репродуктивном, пре- и постменопаузальном периодах в зависимости от латерального поведенческого профиля асимметрий / Т.Л. Боташева, А.В. Черноситов, Л.Р. Гурбанова, Т.Г. Кириллова, О.П. Заводнов, М.Г. Шубитидзе // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 3. – С. 145.
5. Зотова, Ф.Р. Потенциал физической активности в обеспечении трудового долголетия женщин 45-60 лет / Ф.Р. Зотова, Ф.А. Мавлиев, Е.С. Иванова, Д.И. Гончаренко, Р.Ш. Хрущева // Наука и спорт: современные тенденции. – 2023. – Т. 11, № 3. – С. 135–143.
6. Кириллова, Т.Г. Физическая культура в системе профилактики утомления и охраны труда женщин / Т.Г. Кириллова, Г.А. Гиголаев // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2023. – № 2 (63). – С. 103–106.
7. Лысенко, А.В. Работоспособность пожилых преподавателей вуза при сочетанном влиянии дыхательных упражнений и пептидного биорегулятора "кортексин"/ Лысенко А.В., Лысенко Д.С., Буйнов Л.Г., Сорокина Л.А. // Успехи геронтологии. – 2020. – Т. 33, № 2. – С. 307–312.
8. Лысенко, Д.С. Активное и здоровое долголетие: надежды, разочарования, перспективы / Д.С. Лысенко, А.В. Лысенко, В.Н. Федорец, А.В. Арутюнян // Университетский Терапевтический Вестник. – 2023. – № 5 (2). – С. 57–67.
9. Планидин, Е.С. Становление и развитие рекреации как социального явления в системе спортивно-оздоровительной деятельности / Е.С. Планидин // Гуманитарий Юга России. – 2022. – Т. 11, № 4. – С. 75–83.