

Примером может быть игрок, под номером семь, его фактическая заработная плата составляет около двадцати пяти тысяч рублей, должная по нашим вычислениям составляет около десяти тысяч рублей. Результаты по всем игрокам представлены в таблице 3.

**На основании этого, мы можем сделать определенные выводы:**

1. В результате проведения личного первенства выявлено существенное несоответствие уровня игры и уровня оплаты игрокам в УГТУ-УПИ.

2. Мы определили разность забитых и пропущенных очков, которая является результатом спортсмена.

3. Реальная осознанность своего результата поможет игрокам самосовершенствоваться.

4. Выявлены несоответствия уровня игры спортсмена от уровня материального вознаграждения и её дальнейшая корректировка.

5. Команда создает разность. Цель игры это положительная и позитивная разность. А разность команды есть сумма созданной разности игроков. Увидеть это очень сложно, связано с эмпирическим фоном игры. На основании этого возможно дальнейшее распределение игроков на сильных и слабых.

6. Идея личного первенства дает основу для равномерного распределения игроков на предстоящие матчи.

7. Считаем, что данные экспериментального исследования позволят сформировать мышление тренеров, президентов и менеджеров по финансовой деятельности профессиональных спортивных клубов и экспериментатора о значимости уровня заработной платы и её влиянии на качество и показатели игры спортсмена.

Процкая М.А., Лебедихина Т.М., Карасева Н.В.

*ГОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет» (РГППУ), г. Екатеринбург*

*Уральский государственный технический университет – Уральский политехнический институт (УГТУ-УПИ), г. Екатеринбург*

## КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИДОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Наукой доказано важное значение занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, повышения работоспособности и сохранения активного долголетия лиц среднего возраста. Для предотвращения возрастных явлений данного периода большое значение имеют систематические занятия физическими упражнениями, в частности оздоровительной гимнастикой, которые являются эффективным средством гармоничного и комплексного воздействия на организм. Занятия

оздоровительной гимнастикой воздействуют на соматическую и психическую сферы человека, повышают бодрость и способствуют приобретению уверенности в своих возможностях. Физические упражнения укрепляют сердце, снижают кровяное давление и ослабляют реакцию на стрессовое состояние, а также упорядочивают выработку химических веществ в организме, увеличивая выработку медиаторов (норэпинефрин, серотонин, эндорфин), поднимающих настроение. Доказано, что активное целенаправленное участие человека в восстановлении своих двигательных функций укрепляет его волю и вызывает положительные эмоции, которые постепенно вытесняют из подсознания отрицательные.

Помимо сказанного выше, здоровье является главным условием женской привлекательности, оно выше всех вкусов и мод, какими бы разными ни были идеалы красоты. Если его нет, то нет и легкой походки, красивой осанки, хорошего цвета лица, жизнерадостности – всего того, что любую женщину делает привлекательной. Взаимосвязь между внешним обликом человека и состоянием его здоровья была отмечена очень давно. Гибкое и сильное тело во все времена оставалось эталоном красоты. С одной стороны, хорошая осанка, например, способствует правильному расположению внутренних органов, с другой – надежность функций внутренних органов находит свое отражение во внешней красоте человека.

Дефицит двигательной активности оказывает пагубное влияние на здоровье и красоту. Установлено, что если человек не занимается активно физическими упражнениями, то после 25 лет он резко теряет физические качества – силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. В то же время у тренирующихся подобных изменений, как правило, не наблюдается вплоть до 60 лет. Барбара Моузли из штата Майами (США) в возрасте свыше 80 лет регулярно участвовала в танцевальных конкурсах, поражая зрителей различными акробатическими прыжками. Свою незаурядную активность она связывала с регулярными занятиями гимнастикой, оздоровительным бегом и рациональным питанием.

Возрастная периодизация условно определяет ориентировочные границы морфологических изменений, происходящих с возрастом в организме человека. На основании данных Института возрастной физиологии принята следующая возрастная периодизация взрослого населения:

Возрастная периодизация взрослого населения

№ п/п	Возрастная группа	Женщины	Мужчины
1.	Средний возраст	35-55	40-60
2.	Пожилой возраст	56-74	61-74
3.	Старший возраст	75-90	75-90
4.	Долгожители	старше 90 лет	

При изучении анатомо-физиологических особенностей женщин среднего возраста было отмечено неуклонное снижение ряда показателей физического развития и уровня физического потенциала. При этом масса тела, частота дыхания, систолическое давление изменяется в сторону повышения, а показатели физической подготовленности снижаются. Мышцы женщин данного возраста в основном сохраняют свои функциональные свойства, однако регрессивные изменения морфологических характеристик аппарата движения заметны уже после 30-35 лет. Это относится, прежде всего к снижению эластичности связочного аппарата, понижению его прочности, увеличению хрупкости костей, окостенению ряда элементов позвоночного ствола, снижению подвижности в суставах.

В процессе старения организма вначале развиваются скрытые, а затем ярко выраженные нарушения согласованной деятельности центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. В первую очередь происходят изменения двигательных функций, снижается скорость двигательной реакции, что связано с понижением возбудимости нервных центров и мышц, уменьшением их лабильности, ухудшением эластичности связок. Снижение функционального состояния опорно-двигательного аппарата приводит к нарушению осанки (появляется выраженная сутулость), что затрудняет деятельность дыхательной системы. Ухудшаются координационные способности, снижается способность к освоению новых движений. Но в большей степени процессы старения связаны с потерей гибкости. У женщин среднего возраста связки при растягивании могут удлиняться лишь на 4-5% (у детей – на 6-10%, а у 60-70-летних – на 1-3%). Ни сила, ни выносливость, ни быстрота не ограничиваются возрастом так сильно, как гибкость. Это связано с определенными изменениями в суставах – отложением солей, разрастанием соединительной ткани и др.

У женщин среднего возраста также снижается продуктивность умственной деятельности, главным образом, в количественных параметрах, что приводит к более быстрой утомляемости.

Современные данные геронтологии свидетельствуют о том, что инволюционный период развития человека начинается в 30-35 лет, т.е. начало периода среднего возраста является границей между эволюционным и инволюционным периодом развития. Следовательно, в данном возрасте главная задача занятий сводится к тому, чтобы поддержать на достаточно высоком уровне физическую и умственную работоспособность, двигательные, моральные и волевые качества, профессиональные двигательные умения и навыки.

На рынке услуг в настоящее время появилось много программ, преследующих вышеизложенные цели - только в аэробике существует свыше 150 разновидностей, каждая из которых в отдельности зачастую не подходит для женщин среднего возраста. В такой «массе» сложно разобраться и выбрать максимально подходящую программу занятий, учитывая, кроме

того, темперамент и интересы женщин. К тому же нет времени и здоровья экспериментировать. Кроме того методического обеспечения оздоровительных занятий с женщинами средней возрастной группы явно недостаточно.

Исследования, проведенные на базе Муниципального учреждения здравоохранения «Врачебно-физкультурный диспансер» с группой женщин 35-55 лет по специально разработанной методике занятий, показали положительные результаты. Особенностью разработанной методики являлось сочетание видов оздоровительной гимнастики, наиболее соответствующих для женщин среднего возраста, включающих следующие направления оздоровительной гимнастики: упражнения по методу Норбекова, стретчинг, степ-аэробика и Бодифлекс.

Привлекательность методики заключалась:

▪ в простоте и эффективности, к тому же принцип скорого вознаграждения дает сильную мотивацию, чтобы продолжить заниматься;

▪ в наличии музыкального сопровождения, которое облегчает выполнение упражнений, подавляет утомление, настраивает на осмысление упражнений, то есть в отличие от однообразного, монотонного тренинга данная методика не дает психологическую усталость;

▪ малые затраты на одежду для занятий, т.к. занятия проходят в залах и не надо подстраиваться под погодные условия, которые могут даже отменить тренировки;

Эффективность разработанной методики занятий с женщинами среднего возраста была доказана с помощью функциональных проб и простейших методов оценки физического развития. Анализ показателей выявил положительную динамику. В среднем по группе:

- снижение массы тела составило 6,45 %,
- увеличение ЖЕЛ составило 11,95 %,
- улучшение показателя индекса Руфье составило 47,75%,
- увеличение окружности грудной клетки составило 41,06%,
- снижение возбудимости пульса по пробе Мартинэ составило 16,44%.

Кроме того, женщины в группе отмечали после занятий прилив энергии, бодрости, повышение настроения и получение положительных эмоций.

Пятченина В.М.

*Уральская государственная юридическая академия (УрГЮА),*

*г. Екатеринбург*

## ПРИМЕНЕНИЕ МАССАЖА НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ ОСНОВНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Мотивация и обоснование выбора и применения систем, форм физических упражнений на занятиях по физическому воспитанию со