

## СПОРТ

## НАШ ВЫБОР – ФИЗКУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

**Пока человек молод, здоровья и сил хватает на все, но с возрастом для поддержания хорошего физического состояния появляется необходимость в дополнительных усилиях и времени. Регулярные занятия физической культурой являются одним из важнейших факторов, положительно влияющих на состояние здоровья человека. В нашем университете уже 20 лет существует группа оздоровительной гимнастики, в которой занимаются преподаватели, аспиранты и студенты.**

**В** этом году исполняется 20 лет со дня открытия на кафедре физической культуры нашего университета (заведующий кафедрой – профессор, заслуженный работник физической культуры В.С. Кунарев) группы оздоровительной гимнастики для преподавателей, аспирантов и студентов. Все 20 лет занятия проходят под руководством доцента этой кафедры Олега Андреевича Богданова. За эти годы более 500 женщин-преподавателей с различных факультетов (коррекционной педагогики, химии, математики, русского языка как иностранного и др.), сотрудников различных подразделений, аспирантов в разное время посещали эти занятия.

Хочется сказать огромное спасибо руководству кафедры за инициативу создания такой группы, а Олегу Андреевичу – за долготелый труд и внимание к физическому состоянию и здоровью всех, посещающих эти занятия. Работу преподавателя университета нельзя назвать легкой. Значительная учебная нагрузка, общение с большим количеством людей, психологическое и эмоциональное напряжение, постоянная необходимость готовиться к лекциям, семинарам, осуществление научной работы, участие в конференциях различного ранга, подготовка докладов, работа за компьютером, освоение инновационных технологий. А ведь нужно еще заниматься домашними делами! Как известно, чтобы успешно со всем этим справиться, требуется хорошее здоровье. Регулярные занятия физической культурой являются одним из важнейших факторов, положительно влияющих на состояние здоровья человека. Многие это знают, но, к сожалению, немногие могут заставить себя прийти в спортивный зал, ссылаясь на занятость или невозможность найти подходящий вид занятий. В 40–50 лет нас подстерегают болезни сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Среди последних лидирует очень распространенный по последнему времени остеохондроз позвоночника. С возрастом и мышцы теряют упругость, появляются так беспокоящие каждую женщину жировые отложения и, как следствие, недовольство своим внешним видом.

Продлить молодость, улучшить настроение, избежать более в пожилом возрасте, не прибегая к помощи лекарств, можно. Обычно достаточно два раза в неделю прийти в спортивный зал и позаниматься физическими упражнениями. Однако еще очень важно, чтобы занятия включали в себя именно те упражнения, которые помогли бы справиться с имеющимися проблемами. К сожалению, не всегда предлагаемые занятия могут комплексно решать вышеперечисленные проблемы. В популяр-

ных сейчас фитнес-клубах часто предлагаются методики, направленные на решение только одной из оздоровительных задач. Так, занятия аэробикой в основном направлены на повышение аэробных возможностей человека, а занятия на тренажерах развивают мышцы. Стретчинг способствует развитию гибкости и т.д. в связи с чем приходится посещать несколько разных видов занятий.

Олег Андреевич Богданов разработал особую систему тренировки для женщин различного возраста, до этого систематически не занимавшихся физической культурой, которая позволяет совместить упражнения, позволяющие решать большинство оздоровительных задач и, кроме того, развивать основные мышечные группы. В этом ему помогли большой опыт работы, научный подход, подготовка и защита кандидатской диссертации.

Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний Олегом Андреевичем используются так называемые аэробные упражнения. Они, способствуя максимальному насыщению организма кислородом, развивают сердечную мышцу, легкие, укрепляющие сосуды. На занятиях используются как циклические, так и ациклические упражнения. К циклическим относится, прежде всего, бег. В начале сезона, в сентябре, он длится 5–6 минут, а через несколько месяцев достигает 12 минут. Поскольку используются различные виды бега: галоп, бег приставным шагом, с высоким подниманием бедра, спиной вперед, с поворотами, с захлестом голени и т.д., то эта часть занятия не вызывает у занимающихся особого утомления. К аэробным ациклическим упражнениям относятся, например, гимнастические или танцевальные упражнения, объединенные в комплексы и выполняемые под музыку – это всем известная аэробика. Самое главное при выполнении аэробных упражнений, за этим строго следит Олег Андреевич, – это частота сердечных сокращений (пульс) занимающихся. Она должна составлять от 120 до 170 ударов в минуту в зависимости от возраста. По мнению ученых, в среднем возрасте достаточно два-три раза в неделю заниматься аэробными упражнениями по 30–40 минут, чтобы поддерживать сердечно-сосудистую систему в хорошем состоянии и надолго забыть о проблемах с сердцем и сосудами. Кстати, эти упражнения довольно энергоемки и способствуют расходованию запасов жира в организме. Для профилактики остеохондроза Олег Андреевич использует упражнения, способствующие увеличению подвижности позвоночника: различные наклоны, повороты, круговые движения туловищем и головой. А также упражнения, укрепляющие мышцы туловища (в основном, спины и брюшного пресса), то



есть создание так называемого «мышечного корсета», который удерживает позвонки и не дает им и межпозвоночным дискам смещаться со своих мест. Кроме этого, выполнение таких упражнений способствует улучшению осанки. Важным моментом методики, разработанной О.А. Богдановым, является включение в нее упражнений для сохранения и улучшения красивой фигуры. Для этого он использует специальные упражнения для мышц, расположенных в так называемых «проблемных зонах» (область живота и бедер).

Одним из достоинств этой методики является то, что при неизменной структуре комплекса Олег Андреевич использует огромное количество разнообразных упражнений. Это позволяет каждому последующему занятию не быть похожим на предыдущие. Специально подобранная музыка облегчает выполнение упражнений, создает хорошее настроение, позволяет осуществить психологическую разгрузку и переключиться после напряженного трудового дня. Регулярное посещение занятий в группе позволяет забыть о возрасте и болезнях. Каждый занимается в соответствии с имеющимися возможностями, но под руководством профессионала высокого уровня, готового в любой момент помочь нужным советом, поддержать уверенность в своих силах. А это так важно! Следует отметить и ту теплую демократичную атмосферу, которая складывается на занятиях между членами группы. Многие нашли здесь друзей, с которыми встречаются не только в формате занятий. Это своего рода женский клуб, в котором можно не только позаниматься физической культурой, но и пообщаться на самые разнообразные темы. И еще одна уже сложившаяся традиция группы: в конце учебного года выезжать на природу, обычно в Рощино, в заповедную, посаженную по указу Петра I, Линдуловскую лиственничную рощу. Там, наряду с культурной программой, обязательно проводится заплыв в прозрачных и прохладных водах реки Рощинки. Все это дает огромный энергетический заряд!

**Л.В. КОРАБЛЕВА,**  
доцент кафедры сурдопедагогики



#### ЧТО ЖЕ ГОВОРЯТ ПРЕПОДАВАТЕЛИ О ЗАНЯТИЯХ В ГРУППЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ?

**О.Г. Роговая, профессор кафедры неорганической химии:**

Занимаюсь в группе с 1997 года. За это время родила второго ребенка и защитила докторскую диссертацию. Думаю, что во многом и благодаря занятиям оздоровительной гимнастикой.

Будучи спортсменкой в прошлом и приверженцем здорового образа жизни в настоящем, считаю эти занятия для себя оптимальными потому что:

Олег Андреевич придумал стиль «фьюжн» в оздоровительной гимнастике. Каждое занятие состоит из набора разнообразных упражнений из многочисленных направлений фитнеса, поэтому не бывает эффекта привыкания.

Выученная на уровне мышечной памяти разминка (единственный элемент, который повторяется каждое занятие) выручает во многих ситуациях, ее можно делать вместо утренней зарядки, разнообразить прогулку в парке, устроить физкульт-минутку на пляже.

В группе сложился особый стиль социального взаимодействия: и новостями делиться, и узнать о планах на отпуск, и выехать на природу.

Время и место проведения занятий удобно для сотрудников и студентов РГПУ им. А.И. Герцена. Убедилась, что выбраться на занятия из дома гораздо труднее, чем после работы.

Можно приводить еще много аргументов... Но, на мой взгляд, определяющим фактором стабильности нашей группы оздоровительной гимнастики является ее руководитель. Профессионализм, искренняя заинтересованность в прогрессе подопечных, юмор Олега Андрее-

вича делают занятия желанными и успешными. Спасибо!

**Л.Н. Тимофеева, доцент кафедры прикладной математики:**

Эффективны ли наши занятия? При систематическом посещении занятий можно существенно улучшить и здоровье, и свой внешний вид, и ощутить психологическую помощь, снять стресс, отдохнуть, отвлечься от проблем на какой-то промежуток времени, перестать думать о работе.

Физическая нагрузка рациональна, что позволяет получить удовольствие от занятий и максимальный оздоровительный эффект женщинам с разной физической подготовкой и разного возраста.

Разнообразие упражнений и музыкального сопровождения, постоянное их обновление делает занятия интересными и комфортными.

В процессе занятий Олег Андреевич объясняет цель тех или иных упражнений, особенности техники их выполнения, что, несомненно, повышает эффективность.

**Е.Г. Панова, профессор кафедры геологии и геоэкологии:**

Жаль, что узнала о занятиях аэробикой только прошлой осенью. Теперь наверстываю упущенное. Представьте, что было – постоянное сидение за компьютером с бутербродами, поздний ужин... и что в результате. А теперь – музыка, движение, доброжелательное, внимательное отношение. Уже и в купальнике показаться не стыдно, и ножку из-под юбки открыть. Приходите, будем стройными, красивыми и энергичными.

**Учредитель:** Учёный совет РГПУ им. А.И. Герцена.  
Газета зарегистрирована Региональной инспекцией по защите свободы печати и массовой информации 14.07.92. (Регистрационное свидетельство №ПОО64.)

**Адрес редакции:** 191186, СПб, наб.р. Мойки, д. 48, кор. 20а, ком. 301  
**Телефон:** 571 77 56  
**E-mail:** pedvesty@mail.ru  
**Интернет:** www.herzen.spb.ru

Номер набран и сверстан в редакции.  
Отпечатан в типографии РГПУ им. А.И. Герцена.  
Тираж 1000 экз.

**ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР**  
**НАТАЛЬЯ МЕЛЬНИК**

**Дизайн макета и верстка**  
Александры Поповой