ОПЕРАТИВНЫЙ КОНТРОЛЬ И УПРАВЛЕНИЕ НАГРУЗКОЙ В ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕС-ВОЛЕЙБОЛОМ У ЖЕНЩИН 30-40 ЛЕТ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Костикова А.

*Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма*

В последние годы повысилось внимание к вопросам физкультурно-оздоровительной работы с людьми среднего возраста. Массовая оздоровительная работа с населением приобретает все большее социальное значение, а качественная постановка физического воспитания с данным контингентом является одной из важнейших задач развитого демократического общества [3].

Рационально организованные занятия физическими упражнениями становятся все более мощным фактором борьбы за здоровье.

Физкультурно-оздоровительные занятия широко используются во всем мире с целью предупреждения заболеваний, улучшения функционального состояния, увеличения продолжительности жизни и улучшения ее качества.

В настоящее время насчитывается большое количество видов физкультурно-оздоровительной двигательной активности, используемой женщинами 30-40 летнего возраста. Наиболее популярными из них являются различные виды фитнеса. Такие занятия направлены, в первую очередь, на формирование привлекательного внешнего вида и повышение работоспособности. Однако, оздоровительные задачи, направленные на повышение иммунитета, предотвращение стрессов и профилактику основных заболеваний, решаются, как правило, опосредованно [3].

На занятиях, проводимых в оздоровительных целях, предпочтение в большинстве случаев отдается какому-либо одному средству или виду физической культуры - ходьбе или бегу, ритмической или атлетической гимнастике, плаванию, упражнениям на велотренажере, упражнениям на

гибкость. Но наибольшую эффективность, как известно, в вопросе сохранения оптимального уровня здоровья у лиц среднего возраста обеспечивают комплексные занятия, сочетающие выполнение упражнений на быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Наиболее эффективными в этом плане являются спортивные игры, в частности, такие новые формы, как: волейбол, стритбол, мини-футбол. Данные занятия оказывают комплексное положительное воздействие на уровень здоровья, функциональное и психическое состояние занимающихся [1].

Эффективные занятия оздоровительной физической культурой, в том числе волейбол, позволяют не только улучшить или сохранить продолжительное время функциональные возможности женщин на высоком уровне, но и создают надежные условия для формирования у них устойчивых мотивов и потребностей в физической активности на протяжении последующих лет жизни [3].

В настоящее время в теории и методике спортивных игр и физическом воспитании отсутствуют методики и практические рекомендации по организации и проведению физкультурно-оздоровительных занятий фитнес-волейболом, являющихся, на наш взгляд, одним из перспективных направлений в плане социальной значимости повышения физического здоровья женщин 30-40 лет. Поэтому, в связи с недостаточной изученностью некоторых аспектов оздоровительных занятий, особое значение приобретают теоретические разработки и экспериментальное обоснование оздоровительно-развивающих методик, способствующих индивидуальной коррекции состояния здоровья, в зависимости от физического развития и физической подготовленности женщин 30-40 лет, и формированию потребностей и мотивов к занятиям физической культурой и спортом. С этих позиций предпринятое исследование является актуальным и необходимым.

Рабочая гипотеза: предполагалось, что реализация методики физкультурно-оздоровительных занятий с использованием средств волейбола

с женщинами 30-40 лет на основе линейной блок-схемы позволит обеспечить целесообразный выбор комплекса средств и методов для профилактики наиболее часто встречающихся возрастных заболеваний с учетом индивидуальных особенностей и функционального состояния женщин, повысить уровень двигательной активности, физической подготовленности, мотивацию к занятиям физической культурой, улучшить социально-психологический, морфофункциональный статус, уровень здоровья,

Организм женщин 30-40 лет характеризуется снижением функционального состояния и уровня здоровья, что в значительной мере может быть компенсировано здоровым образом жизни и целенаправленными физкультурно-оздоровительными занятиями волейболом.

Разработанная и реализуемая линейная блок-схема физкультурно-оздоровительных занятий с использованием средств волейбола с женщинами 30-40 лет индивидуализирует режимы использования тренировочных средств для развития функциональных систем организма, позволяет подбирать комплексы эффективных упражнений, направленных на профилактику индивидуальных заболеваний и коррекцию телосложения, что способствует активизации занятий, повышению двигательной активности и улучшению состояния здоровья занимающихся.

Эффективность разработанной методики занятий с использованием средств волейбола в комплексе с другими рациональными аэробными упражнениями характеризуется повышением уровня функциональных показателей, развитием физических качеств, улучшением двигательных способностей, повышением физической подготовленности снижением заболеваемости, что обеспечивает повышение уровня здоровья занимающихся и мотивации к занятиям физическими упражнениями [2].

В процессе социологического исследования установлено:

- большинство женщин, занимающихся физкультурно-оздоровительными занятиями на основе волейбола, имеют низкую двигательную активность на производстве, в связи с преимущественно умственным и малоподвижным характером труда;

- 64,8 % респондентов имеют высшее образование, 31,2 % - среднее специальное, 5 % - среднее. При этом, 71,8 % опрошенных оценивают уровень своего здоровья как средний, чувствуют себя хорошо 86,4 %; выше среднего - 14,6 %, ниже среднего - 1,9 % и низкий - 11,7%. Отлично чувствует себя только десятая часть испытуемых (9,8 %);

- большая часть женщин занимается, в основном, с целью улучшения самочувствия (73,7 %), для нахождения нового круга общения (12,6 %) и самоутверждения (8,8 %), с другой целью - 4,9 %; 95,2 % женщин указали на положительное влияние занятий волейболом на организм занимающихся и поддержание отличной формы; характерно, что никто из респондентов не отметил отрицательного влияния данных занятий;

- в процессе занятий волейболом у женщин вырабатываются положительные черты характера: собранность (23,1 %), дисциплинированность (46,5 %), коммуникабельность (26,9 %); вместе с тем, 0,9 % занимающихся указали на отдельные проявления грубости и 3,8 % - вспыльчивости и ярости.

Разработана методика занятий на основе средств волейболом в сочетании с аэробными физическими упражнениями, учитывающая уровень физического развития, физической подготовленности и состояния здоровья женщин 30-40 лет, которая соответствует следующим требованиям:

- обеспечивает восстановление утраченного, вследствие малоподвижного образа жизни и возрастных изменений, уровня функционирования основных жизненно важных систем организма;

- обеспечивает поддержание уровня развития основных физических качеств;

- служит средством профилактики заболеваний, вызванных возрастными изменениями в организме;
- служит средством профилактики наиболее часто встречающихся заболеваний у женщин;
- улучшает настроение и самочувствие;
- способствует снижению стрессов.

Все это подтвердило высокую эффективность данной методики, которая может быть адаптирована к использованию в физкультурно-оздоровительных занятиях другими видами игровой двигательной активности женщин 30-40 лет.

Литература:

1. Абукшин Б. Фитнесс и психическое состояние / Б. Абукшин, В. Родионов, Е. Селищева // Спорт в школе. 2008. - № 21. - С. 32 - 36.
2. Легоньков С.В.. Оптимизация факторов, определяющих структуру отталкивания при обучении нападающему удару волейболистов различной квалификации / С.В.Легоньков, В.В. Ермаков, А.В. Родин // Теория и практика физической культуры. 2005. - №7. - С.31-32.
3. Лубышева Л.И. Женщины и спорт: социальный аспект / Л.И.Лубышева // Теория и практика физической культуры. 2000. - №6. - С13-16.