

К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Куликова А.А.

магистрантка 3 курса ФГБОУ ВО «СГАФКСТ»

Научный руководитель – к.п.н., доцент

Антипенкова И.В.

Начало XXI характеризуется активным развитием фитнес индустрии в нашем государстве. Наблюдается повышение интереса к занятиям физкультурой и спортом.

По мнению ряда специалистов, фитнес, как одна из самых популярных форм оздоровления женщин, является одним из инновационных средств физического воспитания взрослого населения (В.Е. Борилкевич, 2003; С.Д. Руненко, 2009; В.С. Швец, 2013). Исследования, проведенные Н.Д. Самоделкиной (2008) и Н.И. Романенко (2012, 2013) свидетельствуют о том, что сохранение и укрепление здоровья населения в условиях современного состояния общества с присущими ему социально-экономическими особенностями и существенной модификацией ценностных установок является проблемой первостепенного значения.

Проблема сохранения и восстановления здоровья женщин зрелого возраста, носит фундаментальный и междисциплинарный характер, являясь предметом исследования многих наук. Самоделкина Н.Д. (2009) утверждает, что средний (зрелый) возраст считается переломным в жизни женщины, он связан с изменениями в физическом, функциональном и психическом состояниях, характеризующимися физиологическим переходом от расцвета к увяданию. В то же время, женщины данной возрастной категории, имея огромный опыт в разных сферах жизни, составляют основу интеллектуального и производительного потенциала страны, в этой связи

сохранение и укрепление их здоровья является одной из главных и насущных проблем общества.

К сожалению, современные социально-экономические условия создают устойчивую тенденцию к ухудшению состояния здоровья у женщин средней возрастной группы. В связи с тем, что на средний возраст женщин приходится время социальной, профессиональной и человеческой зрелости, важно определить оптимальные и эффективные пути целенаправленного воздействия физических упражнений с точки зрения сохранения и по возможности увеличения ранее утраченных способностей в более старший возрастной период (Л.Н. Тюрина, Е.Н. Мальцева, 2008).

Как показано во многих исследованиях, состояние здоровья женщин зрелого возраста зависит от многих факторов, среди которых важное место принадлежит систематическим занятиям физическими упражнениями (И.А. Грец, 2002; Н.И. Романенко, 2007, 2011). Однако регулярно занимаются физическими упражнениями не более 10% женщины. По данным Всемирной организации здравоохранения более 35% женщин имеют избыточную массу тела (С.В. Савин, 2008). Несмотря на богатый фонд имеющихся научных разработок, в теории и практике оздоровительной физической культуры до сих пор отсутствуют системные представления о технологическом алгоритме проектирования физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами зрелого возраста, и о специфике данной технологии.

Вопросам оздоровления и повышения двигательной активности женщин посвящено большое количество новых разработок и рекомендаций, созданных врачами и специалистами по физической культуре. Именно им отводится огромная роль в разъяснительной работе и в формировании интереса к занятиям двигательной активностью (Л.Н. Тюрина, Е.Н. Мальцева, 2008; В.Н. Селуянов, 2009; С.Д. Руненко, 2009).

Мотивы, побуждающие женщин заниматься фитнесом, а также современные тенденции к постоянному многообразию и обновлению средств

занятий, доказывают необходимость выявить направленность и найти обоснованную меру и степень их комплексного воздействия на показатели физического состояния женщин (Н.А. Дарданова, О.М. Бубненко, 2006).

При построении занятий физкультурно-оздоровительной направленности с женщинами зрелого возраста следует ориентироваться не только на возрастную периодизацию и функциональную готовность отдельных систем организма, но и на их конституцию, особенно на лабильные составляющие соматического типа – компоненты состава массы тела (Р.Н. Дорохов, В.П. Губа, 2002; Антипенкова, 2006, 2007; Н.А. Дарданова, 2007; Н.И. Романенко, 2012, 2013).

Анализ содержания физического воспитания женщин зрелого возраста позволил выявить противоречие между социальной потребностью повышения уровня физической подготовленности женщин и отсутствием научно обоснованных рекомендаций по применению с этой целью средств фитнеса, дифференцированных с учетом индивидуальных особенностей организма.

Выявленное противоречие позволило сформулировать проблему исследования, заключающуюся в необходимости более глубокого исследования и совершенствования методики физической подготовки женщин зрелого возраста с использованием различных видов фитнеса на основе учета индивидуальных соматических характеристик, в частности, компонентного состава тела, что определило актуальность исследования.

Объектом исследования был процесс физического развития женщин зрелого возраста с использованием различных фитнес-программ.

Предметом исследования – изменение компонентного состава тела женщин зрелого возраста под воздействием оздоровительной тренировки различной направленности в зависимости от возраста и соматических особенностей.

Исследование преследовало цель – выявить эффективность и

целесообразность применения различных средств фитнеса в формате одного урока для женщин первого зрелого возраста в зависимости от соматометрических характеристик и степени выраженности морфологических компонентов массы тела.

Рабочая гипотеза предполагала, что комплексное изучение конституциональных особенностей изменения компонентного состава тела женщин зрелого возраста, может служить объективной основой рациональной организации и управления процессом физкультурно-оздоровительных занятий фитнесом в групповом формате, а также позволит установить их оптимальную структуру и содержание.

С целью проверки научной гипотезы был проведен педагогический эксперимент, по завершению которого были разработаны следующие практические рекомендации:

- формирование групп для занятий оздоровительной физической культурой женщин среднего возраста следует осуществлять на основании индивидуальных морфологических показателей, с учетом соматического типа, выраженности жировой и мышечной массы;
- в программу подготовки инструкторов по различным видам двигательной активности целесообразно включить раздел «Соматометрия, соматотипирование и оценка функциональных особенностей женщин», положив в основу методику соматотипирования с использованием метрических показателей и биоимпедансного анализа;
- для более эффективного управления тренировочным процессом целесообразно внедрять в работу фитнес-центров компьютерное морфологическое тестирование, как систему наиболее объективного и быстрого реагирования на изменение динамики отдельных показателей;
- результаты соматотипирования, компьютерного тестирования необходимо регистрировать в индивидуальных картах занимающихся;
- для индивидуальной оценки соматического и функционального

состояния женщин рекомендуется после каждого тестирования формировать бланки индивидуальных показателей, используя для этого разработанные в ходе исследования оценочные коэффициенты. Наглядная информация об изменениях, происходящих в результате регулярных оздоровительных тренировок, стимулирует и способствует активизации женщин на занятиях;

- выявленные взаимосвязи необходимо учитывать при дозировании физической нагрузки и выборе упражнений для совершенствования физической подготовленности, так как ведущая в них принадлежит показателям, характеризующим массу тела, а точнее – масс инерционные характеристики конкретного субъекта.

Литература:

1. Антипенкова И.В. Подходы к оздоровлению женщин среднего возраста с точки зрения интегративной антропологии / И.В. Антипенкова, Н.А. Дарданова // Дети, спорт, здоровье : межрег. сб. науч. трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии / СГАФКСТ. – Смоленск, 2006. – Вып. 2. – С. 46-50.

2. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнес» / В.Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 45-46.

3. Грец И.А. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий для женщин 30-40 лет / И.А. Грец // Морфобиохимические и соматодиагностические особенности адаптивной физической культуры : междунар. сб. науч. трудов / СГИФК. – Смоленск, 2002. – С. 15-21.

4. Дарданова Н.А. Влияние систематических тренировочных нагрузок аэробной направленности на организм женщин / Н.А. Дарданова, О.М. Бубненко // Совершенствование системы профессиональной подготовки и повышения квалификации кадров в области физической культуры и спорта : матер. Всеросс. науч.-практ. конф. / Под общ. ред. д.п.н., проф. П.К. Петрова. – Ижевск : Издат. дом «Удмуртский университет», 2006. – С. 115-117.

5. Дорохов Р.Н. Спортивная морфология : учеб. пособие для ВУЗов и ССУЗов ФК / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа. – М. : СпортАкадем Пресс, 2002. – 236 с.
6. Романенко Н.И. Методические подходы к проведению занятий силовой направленности с женщинами 35-45 лет / Н.И. Романенко // Тезисы XXXIX науч. конф. ст-тов и молодых ученых вузов ЮФО. – Краснодар, 2012. – Ч. 2. – С. 91-92.
7. Романенко Н.И. Содержание физической подготовки женщин 35-45 лет с использованием различных видов фитнеса на основе учета соматотипа : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. И. Романенко. – Краснодар, 2013. – 24 с.
8. Руненко С.Д. Врачебный контроль в фитнесе : монография / С.Д. Руненко. – М. : Советский спорт, 2009. – 192 с.
9. Савин С.В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с женщинами зрелого возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.В.Савин. – М. : ГПГУ, 2008. – 23 с.
10. Самоделкина Н.Д. Исследование позитивного отношения к своему здоровью женщин среднего возраста / Н.Д. Самоделкина // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры : матер: XVII рег. науч.-метод. конф. / УГУФК. – Челябинск, 2008. – С. 214-216.
11. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 192 с.
12. Тюрина Л.Н. Физическое состояние женщин, занимающихся оздоровительной гимнастикой силовой направленности / Л.Н. Тюрина, Е.Н. Мальцева// Физкультурное образование в Сибири. – Омск, 2008. – С. 101.
13. Швец С.В. Фитнес – вызов нового времени / С.В. Швец // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 1. –

С. 77-79.