

ПОСТРОЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЖЕНЩИНАМИ 30-40 ЛЕТ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

Дарданова Н.А., Прялкина А.А.

*Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма, Смоленск, Россия*

Актуальность. Критически низкий уровень вовлеченности женщин в активные формы физкультурно-оздоровительных занятий неизбежно влечет за собой ухудшение состояния здоровья, снижение уровня функциональной и физической подготовленности. В то же время доказано, что обеспечить физическое совершенство и здоровье женщин зрелого возраста можно путем творческого использования арсенала средств и методов физической культуры, в максимальной степени соответствующих особенностям, потребностям и индивидуальным склонностям данного контингента (О.Н. Фёдорова, Е.М. Чепиков, 2010).

Специалистам и тренерам по фитнесу необходимо уметь правильно оценивать реальные возможности, ставить достижимые задачи, подбирать определенные программы, которые могли бы воздействовать на организм в целом или отдельные его системы, развивать двигательные качества, добиваться желаемого результата в вопросах коррекции фигуры (Н.И. Семин, 2007; Н.И. Романенко, 2010; Г. Дирксен, 2011).

В настоящее время прогрессивно увеличивается количество женщин, имеющих избыточную массу тела и ожирение, что связано с физиологическими особенностями организма. После 30-35 летнего возраста количество женщин, имеющих избыточную массу тела и занимающихся физическими упражнениями хотя бы 30 минут в неделю, резко уменьшается (С.Л. Совершаева, Н.И. Ишекова, Н.А.Соловьева, 2014). Именно поэтому средний возрастной период женщин для теории и методики физического воспитания и оздоровительной физической культуры характеризуется как

наиболее важный, так как является некоторым переломным не только в возрастном и репродуктивном аспектах, но и в показателях функционального состояния, а также физической активности человека. Исследованиями многих авторов доказана целесообразность уменьшения жировой массы и массы тела с помощью физической нагрузки и изменения пищевого поведения. Эффективные занятия фитнесом способствуют не только улучшению или сохранению продолжительное время функциональных возможностей женщин на высоком уровне, но и создают надежные условия для формирования у них устойчивой мотивации к двигательной активности на протяжении последующих лет жизни.

Несмотря на богатый фонд имеющихся научных разработок, в теории и практике оздоровительной физической культуры до сих пор отсутствуют системные представления как о технологическом алгоритме проектирования физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами зрелого возраста с избыточной массой тела, так и о специфике данной технологии.

Цель исследования – изучить эффективность применения комплексного воздействия средств оздоровительной физической культуры на женщин 30-40 лет с избыточной массой тела.

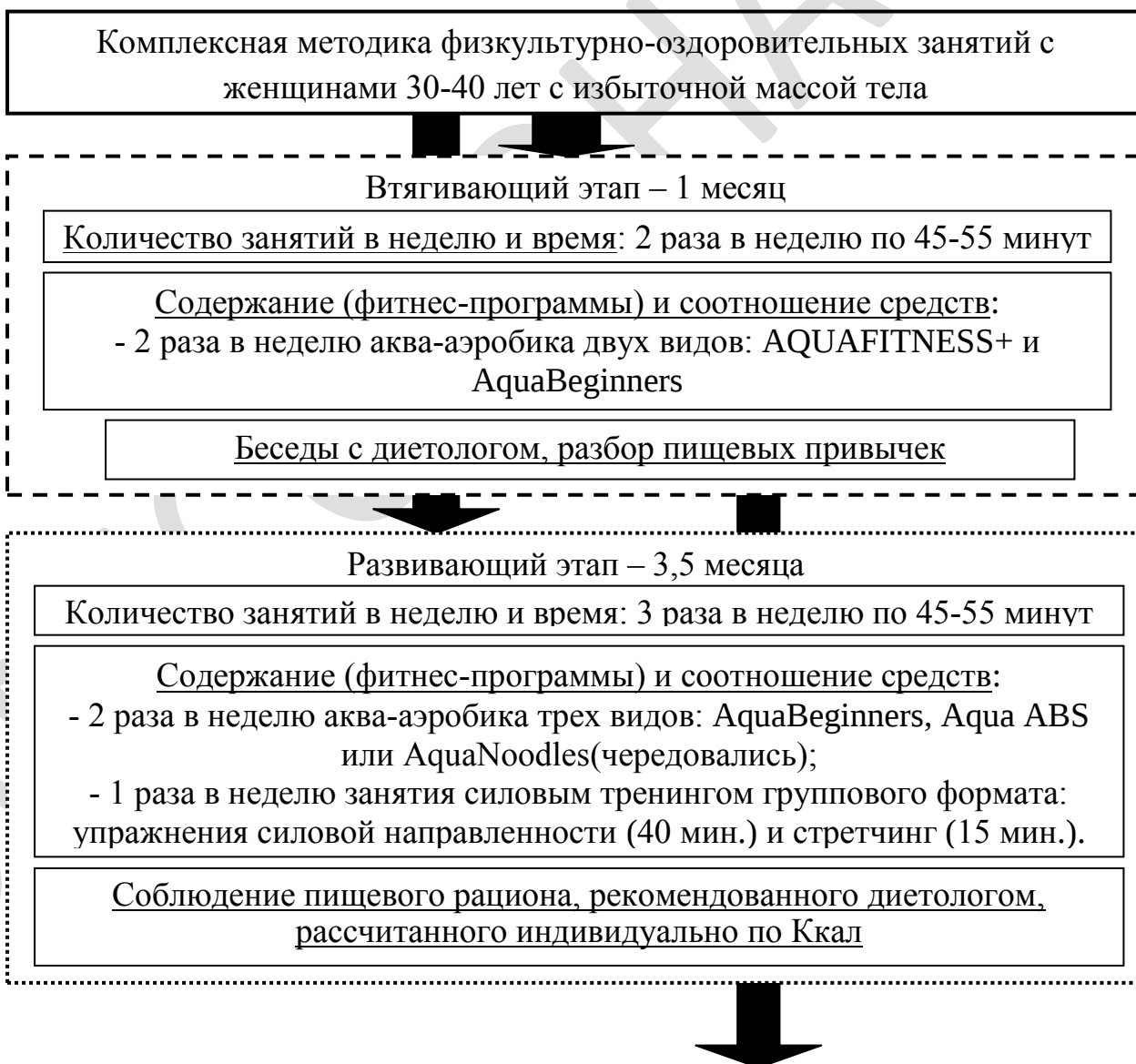
Задачи исследования:

1. Выявить наиболее эффективные средства оздоровительной физической культуры, применяемые с женщинами с избыточной массой тела.
2. Разработать комплексную методику физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами 30-40 лет с избыточной массой тела.
3. Оценить в ходе педагогического эксперимента эффективность комплексной методики физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами 30-40 лет с избыточной массой тела.

В ходе решения первой задачи установлено, что наиболее эффективными средствами ОФК, применяемые с женщинами 30-40 лет с избыточной массой тела, являются упражнения аэробной, силовой направленности с весом собственного тела, свободным отягощением,

дополнительным инвентарем и оборудованием, в воде и на растягивание мышц. Они целенаправленно воздействуют на снижение веса тела и улучшение показателей физической подготовленности при их комплексном использовании в сочетании с правильным питанием.

На стадии констатирующего эксперимента автором была разработана комплексная методика физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами 30-40 лет с избыточной массой тела, включающая три этапа (втягивающий, развивающий, этап стабилизации) разные по продолжительности (от 1 до 3,5 месяцев), количеству занятий в неделю (от 2 до 4 раз) и времени их проведения (от 45 до 60 минут), а также по содержанию и соотношению средств (рисунок 1).



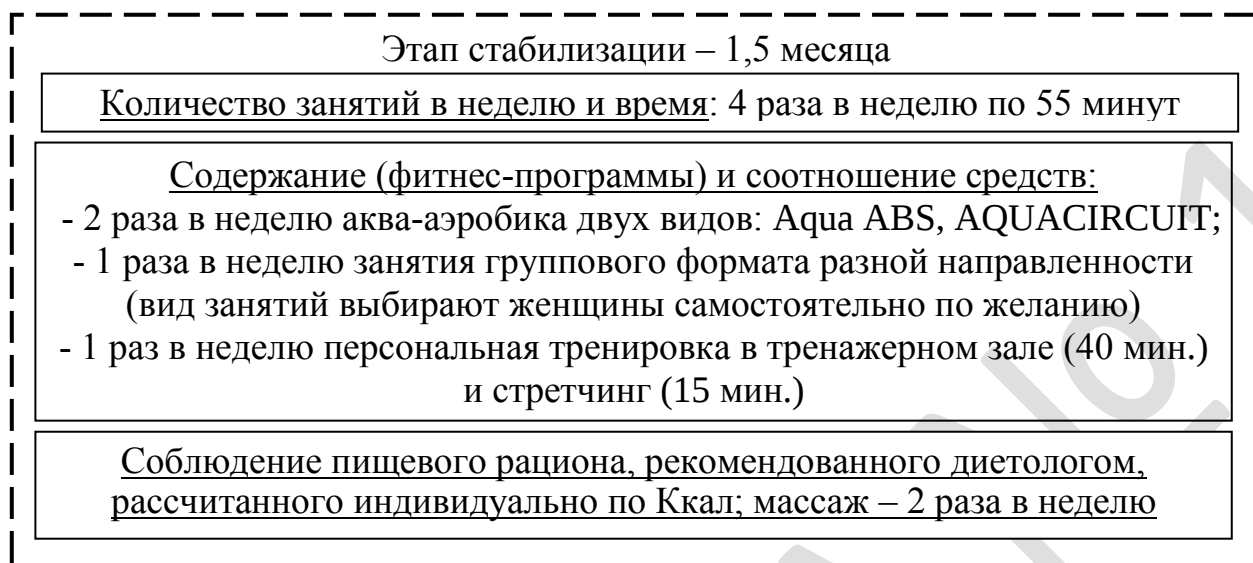


Рисунок 1 - Комплексная методика физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами 30-40 лет с избыточной массой тела

Дополнительными педагогическими условиями, обеспечивающими оздоровительную эффективность занятий по разработанной методике, являются: мониторинг физического состояния женщин до, после и во время тренировочного процесса; использование индивидуально-типологической карты здоровья женщин с целью контроля физического и морфофункционального состояния, приобщение к регулярным занятиям и проведение консультаций по питанию с разработкой индивидуализированного рациона.

В ходе педагогического эксперимента установлена эффективность авторской методики, которая выразилась более значительными положительными изменениями результатов в экспериментальной группе по сравнению с контрольной по показателям:

- масса тела в среднем уменьшилась в ЭГ на 17,1 кг, в КГ на 3 кг;
- индекс массы тела улучшился в ЭГ на 11,84%, в КГ на 1,8%;
- существенно повысились показатели работоспособности сердечно-сосудистой системы (проба Руфье) в ЭГ на 34,3%, в КГ на 7,6%;
- коэффициент выносливости достиг показателей нормы только в экспериментальной группе;

– значительный прирост в экспериментальной группе во всех тестовых показателях (сила мышц брюшного пресса на 21,7%; гибкость позвоночного столба на 30,7%; аэробная выносливость на 6,9%), в контрольной только в проявлении гибкости;

Таким образом, физкультурно-оздоровительные занятия по разработанной комплексной методике с женщинами 30-40 лет с избыточной массой тела оказывает эффективное влияние на показатели их морфофункционального состояния и физической подготовленности, тем самым обуславливает оздоровительно-тренировочный эффект, и подтверждает гипотезу исследования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дирксен Г. Худеем не спеша/ Г. Дирксен // Физкультура и спорт. - 2011.- №4.- С.14-15.
2. Семин Н.И. Занятия оздоровительной направленности с сочетанием анаэробной и аэробной нагрузок / Н.И.Семин // МГАФК. Годы 2006-2007: научный альманах МГАФК. Т.8 / МГАФК. – Малаховка, 2007. – С. 173-177.
3. Тристан В.Г. Антропометрические особенности девушек, занимающихся оздоровительной аэробикой / В.Г. Тристан // Теория и практика физической культуры.- 2010.- №3.- С 47.
4. Федорова О.Н. Демографический портрет и мотивация к физкультурно-оздоровительным занятиям женщин, посещающих фитнес-центры / О.Н. Фёдорова, Е.М. Чепак // XIV Царскосельские чтения: Международная научная конференция: материалы. – СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2010. – Т. 5. – С. 319-322.