

ТРЕХФАЗНОЕ ПОСТРОЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЖЕНЩИНАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТНОГО ПЕРИОДА

Венгерова Наталья Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент, Иванова Жанна Анатольевна, соискатель, Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры им. П.Ф. Лесгафта (СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта)

Аннотация

В статье рассматривается проблема сохранения и поддержания определённого уровня соматического здоровья по показателям проявления физических качеств и работоспособности у женщин зрелого возраста. На фоне инволюционных изменений организма женщин, и в особенности гормонального фона, поиск и разработка адекватных физкультурно-оздоровительных технологий является актуальными.

Ключевые слова: соматическое здоровье, женщины зрелого возраста.

THREE-PHASE CONSTRUCTION SPORTING-IMPROVING STUDIES WITH WOMEN OF THE MATURE AGE PERIOD

Vengerova Natalia Nikolaevna, the candidate of pedagogical sciences, the senior lecturer of faculty of the theory and a technique of gymnastics, Ivanova Zhanna Anatoljevna, the competitor of faculty of the theory and a technique of gymnastics St.-Petersburg state university of physical training of a name of P.F.Lesgaft

Abstract

In article the problem of preservation and maintenance of the certain level of somatic health on parameters of display of physical qualities and serviceability at women of mature age is considered. On a background changes of an organism of women, and in particular a hormonal background, search and development of adequate sporting-improving technologies is actual.

Key words: somatic health, women, sporting-improving technologies

При значительном дефиците свободного времени современная женщина нуждается в реализации потребности в двигательной активности, что возможно посредством организованных занятий в фитнес-клубах. Разработка и внедрение в практику физкультурно-оздоровительных женских клубов инновационных технологий занятий позволит при минимизации временных затрат поддерживать и улучшать физическое здоровье занимающихся, а также оказывать влияние на уровень проявления физических качеств и работоспособности, изменять их функциональное состояние. Немаловажным фактором, влияющим на интерес женщин к занятиям в фитнес-клубах, является количественно-качественные изменения состава их тела. Совокупность субъективно-объективных предпосылок послужила основой разработки комплексных двигательных программ («Бодишейп» и «Фиконтре») для женщин зрелого возраста.

В основу экспериментальных программ «Бодишейп» и «Фиконтре» легли результаты педагогических наблюдений, проводимых на занятиях по системе «Шейпинг». Разработанные системы занятий «Бодишейп» и «Фиконтре» являются эволюционным этапом творческого развития технологии кондиционных оздоровительных тренировок для женщин. В основу теоретического обоснования и практической разработки систем занятий («Бодишейп» и «Фиконтре») с женщинами зрелого возраста легли сведения о физиологических возрастных особенностях изменения организма, протекания ОМЦ и его трехфазности.

Экспериментальные двигательные программы имели несколько общих составляющих компонентов:

- комплексы физических упражнений;

- антропометрические исследования занимающихся;
- обработка полученных антропометрических данных с использованием компьютерных технологий;
- разработка индивидуальных рекомендаций по соблюдению двигательного режима, а также режима и рациона питания.

Отличие разработанных систем занятий от предшествующих и между собой состоит в подборе видов упражнений по признаку направленности воздействия, последовательности выполнения и регламентации по показателю интенсивности физической нагрузки. В комплексах упражнений по системе «Бодишейп» отсутствуют блоки хореографических упражнений по сравнению с двигательными программами по системе «Фиконтре». На занятиях «Бодишейп» единожды используются упражнения для коррекции осанки. Занятия имеют урочную форму с типичными частями (разминка, основная, заминка), продолжительностью 60 минут, частотой – 2 раза в неделю. При составлении комплексов упражнения группировались в блоки (по направленности воздействия) и проводились поточным способом. Между блоками занимающимся предлагались динамические микропаузы для восстановления дыхания.

Рассчитывая объем и интенсивность нагрузки при подборе упражнений, мы руководствовались среднестатистической нормой продолжительности ОМЦ (28 дней) и теоретическими данными [1; 2] об изменениях, происходящих в организме женщины, и показателей физической работоспособности (рис. 1).

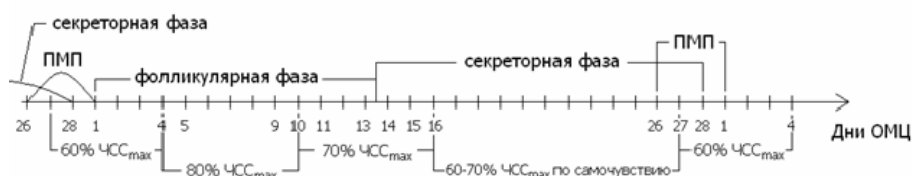


Рис. 1. Распределение интенсивности физической нагрузки по показателю пульса в соответствии с фазами ОМЦ для женщин зрелого возраста (ПМП – предменструальный период).

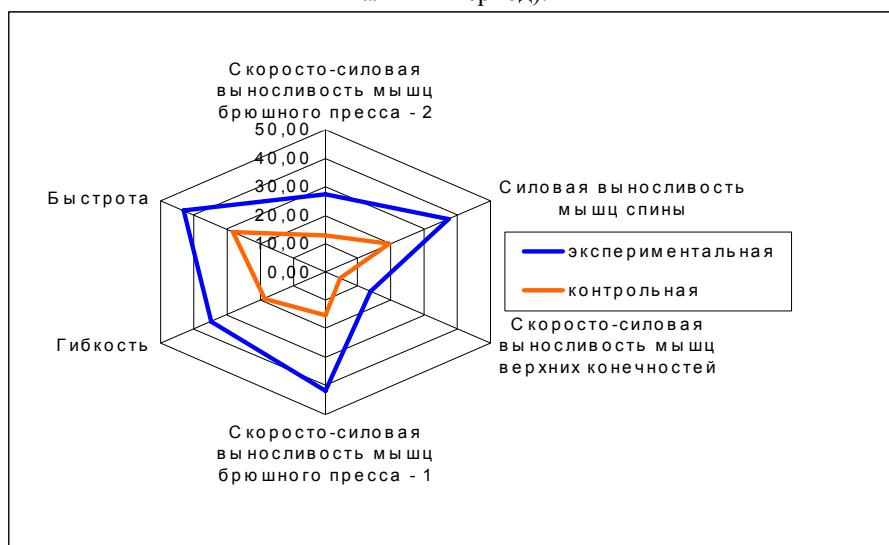


Рис. 2. Изменение (%) средних групповых показателей проявления физических качеств у женщин зрелого возраста.

Эффективность использования экспериментальных двигательных программ в контексте изменения показателей физического здоровья женщин зрелого возраста оп-

ределялась по динамике изменения показателей проявления двигательных качеств и уровня физической работоспособности. На рис. 2 представлены средние групповые показатели полученных изменений в контрольной («Бодишейп») и экспериментальной группах («Фиконтре»), которые определены на уровне значимости $p \leq 0,05$.

В каждой группе занимающихся, участвующих в эксперименте нами были выявлены подгруппы по признаку «возраст («до 30»; «30-40»; «40-50») - тип нервной системы (слабый, средний)». Практически во всех подгруппах отмечена положительная тенденция изменения уровня проявления физических качеств.

Отмечено изменение показателей жирового компонента (рис. 3; 4) состава тела занимающихся по результатам антропометрических измерений в конце цикла занятий по экспериментальной двигательной программе. Полученные изменения свидетельствуют об уменьшении общей массы тела - похудении и характеризуют общую тенденцию их оздоровливания.

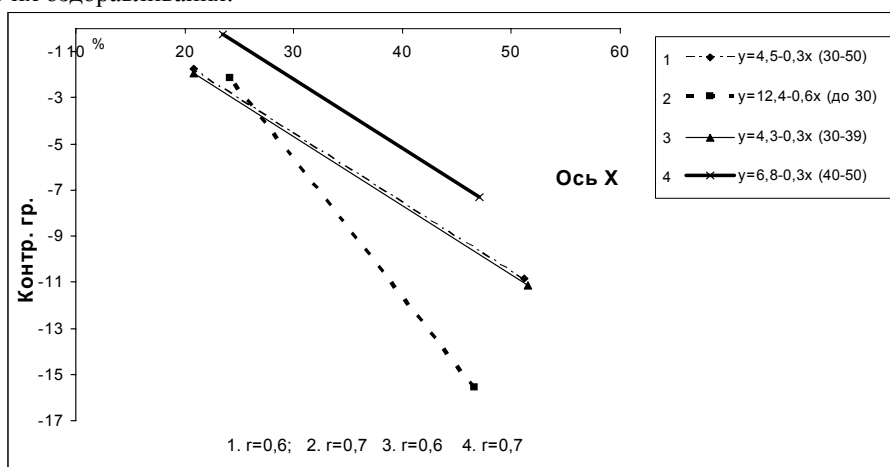


Рис. 3. Изменение показателя жирового компонента у женщин контрольной группы различных возрастных подгрупп.

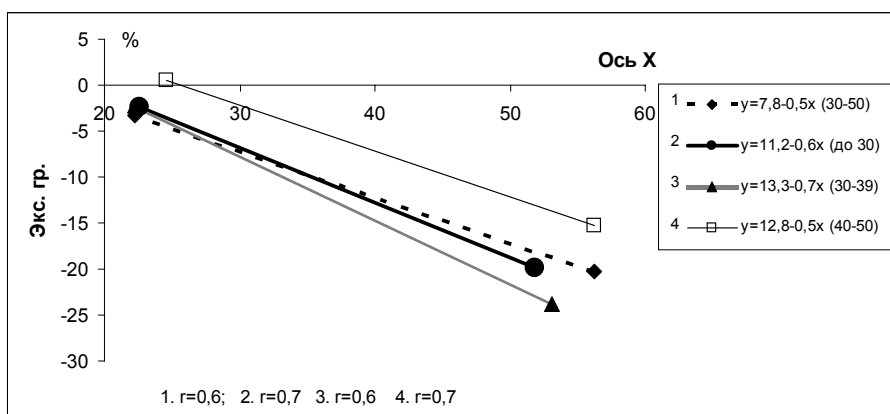


Рис. 4. Изменение показателя жирового компонента у занимающихся экспериментальной группы различных возрастных подгрупп.

ВЫВОДЫ

Влияние занятий в группах «Бодишейп» и «Фиконтре» на изменение физического состояния женщин зрелого возраста определяется «положительно», но в различной степени. Уровень проявления физических качеств в экспериментальной группе выше, и они имеют более значительные результаты. Такая же тенденция отмечена и

при определении уровня физической работоспособности, изменения состава тела занимающихся.

Отмечено влияние экспериментальных программ на состояние женщин с двумя типами нервной системы. Все показатели проявления физических качеств в обеих подгруппах наблюдаемых групп имеют положительную тенденцию изменений. Занятия по системе «Фиконтре» оказывает наибольшее влияние на совершенствование качеств лиц со слабой нервной системой (гибкость – 30,5%; динамическая сила мышц пресса снизу – 30,5%; статическая сила мышц – 46,3%; координационные способности – 46,9%). Изменение показателя динамической силы мышц брюшного пресса в упражнении «пресс сверху» в подгруппе со средним типом нервной системы оказались несколько выше – на 5,6%.

Влияние занятий «Фиконтре» наиболее значимо для лиц со слабым типом нервной системы. Наиболее эффективна данная система занятий с женским контингентом старшей возрастной («40-50») подгруппы.

ЛИТЕРАТУРА

1. 1. Беляева, К.Г. Об уровне специальной работоспособности легкоатлеток в различных фазах менструального цикла / К.Г. Беляева, Т.Н. Глущенко // Женский спорт : . сб. науч. работ. – Киев, 1975. – С. 49-59.
2. Черникова, Л.П. Гормональные циклы женщины / Л.П. Черникова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. – 256 с.