

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«Чувашский государственный педагогический
университет им. И. Я. Яковлева»

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Материалы
IV международной научно-практической конференции

(11 декабря 2014 г.)

Чебоксары 2014

УДК 796
ББК 75.1
А-437

Актуальные проблемы физической культуры и спорта : Материалы IV международной научно-практической конференции (Чебоксары, 11 декабря 2014 г.) / Под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2014. – 1193 с.
Печатается по решению ученого совета ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева» (протокол №4 от 28.11.2014).

В сборнике представлены материалы Республиканской заочной интернет-конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта». В статьях обсуждаются актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры, профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту, инновационные технологии спортивной тренировки, медико-биологические, социологические и психологические проблемы физической культуры и спорта, а также физическое воспитание учащейся молодежи.

Сборник адресован специалистам в области физической культуры и спорта, преподавателям вузов, студентам, тренерам и спортсменам, а также всем заинтересованным лицам.

Тексты статей представлены в авторской редакции.

За качество и достоверность предоставленных материалов ответственность несут авторы.

Научное редактирование:

Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой спортивных дисциплин Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева **Г. Л. Драндров**, Чебоксары, Россия.

Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева **А. И. Пьянзин**, Чебоксары, Россия.

Редколлегия:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических, методических основ физического воспитания и реабилитации, заведующий научно-исследовательской лабораторией взаимодействия духовного и физического воспитания учащейся молодежи и студентов Донбасского государственного педагогического университета **В. Н. Пристинский**, Славянск, Украина.

Кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета физической культуры **В. Н. Кряж**, Минск, Беларусь.

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма **В. А. Бурцев**, Казань, Россия.

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева **В. П. Симень**, Чебоксары, Россия.

© Авторский коллектив, 2014
© ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», 2014

ИЗМЕНЕНИЕ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

М. С. Кожедуб, Е. П. Врублевский

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины

Гомель, Беларусь

vru-evg@yandex.ru

Аннотация. В статье показано влияние занятий фитнесом с женщинами среднего возраста (30–55 лет). Цель исследования заключалась в выявлении особенностей изменения компонентного состава тела женщин среднего возраста под воздействием занятий оздоровительной физической культурой. Для выявления особенностей динамики компонентного состава тела женщин ($n=27$), с использованием прибора «АБС-01 Медасс», проводилось биоимпедансное обследование.

В результате регулярных занятий была обеспечена положительная динамика компонентного состава тела, показателей массы тела и обхватных размеров, а также наблюдалось улучшение состояния здоровья женщин. При этом данная динамика служит доминирующим мотивационным фактором для женщин, потому как одной из приоритетных целей их регулярных оздоровительных занятий является уменьшение обхватных размеров тела.

Занятия позволили повысить мотивацию занимающихся к регулярным занятиям физическими упражнениями, сформировать в них

устойчивую потребность на протяжении последующих лет жизни.

Актуальность. Исследования многих авторов свидетельствуют об устойчивой тенденции к снижению состояния здоровья женщин среднего возраста [1, 2, 5, 9]. Женщины среднего возраста (30–55 лет) являются одной из основных групп в социальной структуре общества. Данный возрастной период характеризуется тем, что наряду с нерациональным двигательным режимом (гипокинезией), в организме женщины происходят процессы замедления метаболизма. Неблагоприятная экологическая обстановка и несоблюдение режима питания, а также употребление в пищу преимущественно углеводосодержащих продуктов приводит к образованию большого количества жировых клеток в организме, которые депонируются и образуют жировые отложения, что в конечном итоге ухудшает функциональное состояние женщин [3, 6, 8, 9].

Вместе с тем, анатомо-физиологические особенности женского организма обуславливают конкретные стороны развития и совершенствования физических качеств и характер двигательной активности, наличие которой необходимо для поддержания функций организма на высоком уровне в зрелом возрасте. Чаще всего в этот возрастной период к началу занятий женщин побуждают мотивы, связанные с улучшением состоянием здоровья, возможностями поддержания на достаточном уровне профессиональной деятельности, а также потребность в активном отдыхе [2, 4, 5, 9].

Двигательный режим женщины в возрасте 20-50 лет должен носить активный характер, т.к. физические упражнения укрепляют опорно-двигательный аппарат, оказывают благотворное влияние на вегетативные функции организма. Систематическое выполнение физических упражнений способствует значительному повышению уровня потребления кислорода организмом в целом – а это важнейший фактор его активности, здоровья и устойчивости к отрицательным воздействиям внешней и внутренней среды [4, 6, 9].

Сегодня во многих странах с понятием «здоровый образ жизни» прочно ассоциируется термин «фитнес», который можно интерпретировать как комплексную программу оздоровительных мероприятий, направленную на укрепление здоровья, увеличение функциональных резервов организма, профилактику заболеваний, связанных с гипокинезией [3, 4]. В плане двигательной активности этот термин является синонимом массовой физической культуры, нацеленной на использование физических нагрузок в оздоровительных целях [2, 3, 5, 9].

В исследованиях ряда авторов [1, 3, 4], подтверждающих оздоровительное влияние

фитнеса на сердечно-сосудистую систему, отмечено повышение уровня физической работоспособности в процессе тренировок, а также утверждается, что занятия фитнесом предполагают выполнение нагрузки низкой и средней интенсивности.

Цель исследования заключалась в выявлении особенностей изменения компонентного состава тела женщин среднего возраста под воздействием занятий оздоровительной физической культурой.

В процессе экспериментального исследования предполагалось, что применение средств оздоровительной физической культуры будет способствовать нормализации компонентного состава тела женщин.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе научно-практического центра «Современные спортивные технологии» УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины». В исследовании принимало участие 27 женщин, в возрасте от 28 до 46 лет, занимающихся фитнесом в коррекционно-консультативной физкультурно-оздоровительной группе данного вуза. Для выявления особенностей динамики компонентного состава тела женщин, с использованием прибора «АБС-01 Медасс», проводилось биоимпедансное обследование.

Результаты исследования и их обсуждение. Как показал анализ полученных данных, под влиянием занятий фитнесом, которые проводились в течение 3 месяцев по 2 раза в неделю длительностью 60 минут у женщин, участвовавших в нашем эксперименте, были зафиксированы, прежде всего, изменения компонентного состава тела.

Среднегрупповой показатель жирового компонента на начальном этапе исследования составил $22,6 \pm 8,5$ кг (минимальное

значение – 13,1 кг, максимальное – 39,1 кг). Процент жировой массы тела, в среднем по группе, до начала эксперимента составил $31,9 \pm 6,7$ %. По окончании эксперимента, в среднем по группе, произошло снижение содержания жировой массы в организме с $31,9 \pm 6,7$ % до $30,5 \pm 6,2$ %. Величина жировой массы, нормированной по росту, в среднем по группе, составила $21,2 \pm 8,0$ кг (минимальное и максимальное значения – 13,0 кг и 37,3 кг, соответственно).

У 91% занимающихся наблюдалось снижение жировой массы, что составило, в среднем, $1,5 \pm 0,8$ кг. В целом, содержания жировой массы в процентном соотношении снизилось на 1,4 %. Это свидетельствует о положительном влиянии проводимых занятий, двигательная нагрузка на которых способствовала расщеплением жиров.

В свою очередь, наблюдался прирост скелетно-мышечной ткани, который, в среднем по группе, составил 47,1%. Скелетно-мышечная масса является частью активной клеточной массы и важным компонентом тела, служащим мерой адаптационного резерва организма. По увеличению процента этого компонента и уменьшению жировой массы можно судить об эффективности процесса оздоровительно-тренировочных занятий, вследствие чего, биоимпедансная оценка скелетно-мышечной массы может использоваться наряду с антропометрическими измерениями для характеристики физического развития человека.

По окончании эксперимента было зафиксировано как уменьшение обхватных размеров талии у 68% занимающихся, от 1 до 3 см (с $76,6 \pm 8,1$ см до $74,9 \pm 8,8$ см), так и определенное снижение окружности бедер у 83%, от 1 см до 4 см (с $106 \pm 7,8$ см до $102,7 \pm 7,9$ см). Соответственно отмечено и снижение массы тела, в среднем, на 2,5

$\pm 0,8$ кг. Так, снижение массы тела было зафиксировано у 76% испытуемых (от 0,2 кг до 3,9 кг). При этом данная динамика служит доминирующим мотивационным фактором для женщин, потому как одной из приоритетных целей их регулярных оздоровительных занятий является уменьшение обхватных размеров тела.

По нашему мнению, произошедшие изменения объясняются тем, что занимающиеся стали избавляться от подкожных жировых отложений, так как предложенный объем и интенсивность занятий позволили эффективно сжигать калории. Следует подчеркнуть, что мышечные клетки потребляют больше калорий, чем жировые, в свою очередь, мышечная ткань имеет большую плотность, чем жировая и, следовательно, занимает меньший объем [6,8].

Выводы. Экспериментально подтверждена эффективность воздействия занятий фитнесом на физиологические характеристики организма женщин среднего возраста. В результате регулярных занятий была обеспечена положительная динамика компонентного состава тела, показателей массы тела и обхватных размеров, а также наблюдалось улучшение состояния здоровья женщин.

Предложенная методика занятий оздоровительной направленности при комплексном решении проблем физического состояния женщин на фоне удовлетворения биологических потребностей в движении является целесообразной для улучшения функциональных возможностей индивидов, а также расширяет двигательный арсенал для женщин данного возраста. Занятия также позволили повысить мотивацию занимающихся к регулярным занятиям физическими упражнениями, сформировать в них устойчивую потребность на протяжении последующих лет жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антипенкова, И. В. Особенности проведения занятий оздоровительной направленности с лицами женского пола 20-45 лет / И. В. Антипенкова // *Здоровье. Физическая культура. Спорт: сб. науч. тр.* – Смоленск : СГИФК, 2002. – С. 9–12.
2. Виноградов, П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П. А. Виноградов, А. П. Душанин, В. И. Жолдак. – Москва, 1996. – 320 с.
3. Сайкина, Е. Г. Анализ системы подготовки специалистов по фитнесу в России / Е. Г. Сайкина // *Физическая культура и спорт: сб. науч. трудов молодых учёных, аспирантов, соискателей и студентов.* – Самара : СГПУ, 2006. – С. 106–111.
4. 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.
5. Руненко, С. Д. *Врачебный контроль в оздоровительной физической культуре: учебное пособие для студентов к практическому занятию* / С. Д. Руненко. – М., 2004. – 43 с.
6. Тристан, В. Г. *Физиология спорта* / В. Г. Тристан, О. В. Погадаева. – Омск : СибГУФК, 2003. – 92 с.
7. Хоули, Э. Т. *Руководство инструктора оздоровительного фитнеса* / Э. Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 375 с.
8. Хрисанфова, Е. Н. *Антропология* / Е. Н. Хрисанфова, И. В. Перевозчиков. – М. : Наука, 2005. – 400 с.
9. Чичуа, Д. Т. *Физическая активность как обязательное условие профилактических мероприятий и ее роль в программах улучшения здоровья* / Д. Т. Чичуа, В. А. Курашвили // *Вестник восстановительной медицины.* – 2006. – № 1 (15). – С. 31–33.