

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ НА ФИЗКУЛЬТУРНО–ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ У ЖЕНЩИН 35–50 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ «ЗДОРОВЬЯ» НА БАЗЕ ЦЕНТРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПОЛЕСГУ**

*Е.С. Гриневич, 4 курс*

*Научный руководитель – Л.Л. Шебеко, к.м.н., доцент*

*Полесский государственный университет*

В настоящее время все большую актуальность приобретает проблема ограничения двигательной активности человека. Все виды работы, связанные с приложением значительной силы и требующие выносливости в связи с длительными мышечными напряжениями, постепенно исчезают. Распространение общественного и личного транспорта постоянно снижает двигательную активность. Все это лишает организм мышечных усилий. Ограничение функции мышц становится в определенной мере особенностью режима жизни современного человека развитых стран. Типичным изменением в характере современного труда является также использование при физической работе сравнительно малых групп мышц. Замена тяжелых мышечных усилий на легкие или их ограничение относится не только к сфере производства, но и к быту современного человека. [1, с.151]

Современная тенденция научно–технического прогресса приводит к резкому снижению объема систематической мышечной активности, уменьшению интенсивности функции мышц. Таким образом, возникает серьезная и массовая проблема развития гипокинезии (снижения двигательной активности) и гиподинамии (снижения мышечных усилий) .[2, с.11]

Гипокинезия вызывает глубокую перестройку микро – и макрофункциональных структур организма человека как биологической системы. Многообразие причин дефицита движений, степень его выраженности и длительность создают очень широкий диапазон изменений в организме —

от адаптационно–физиологических до патологических. Проблема предупреждения гипокинезии и гиподинамии имеет огромное значение для здоровья. [3, с.17]

Целью нашей работы явилась разработка программы физической реабилитации и оценка ее эффективности у женщин 35 – 50 лет.

*Материалы и методы.* Исследование проводилось на базе спорткомплекса ПолесГУ г. Пинска в период с октября по декабрь 2013г. В исследовании принимали участие 20 женщин, которым

была предложена программа физической реабилитации, включавшая занятия в группах «здоровья» 2 раза в неделю по 60 минут, оздоровительную ходьбу каждый день по 40 мин со скоростью 100 – 120 шагов в минуту и рекомендации по характеру и режиму питания. Занятия в группах «здоровья» проводились с использованием степ-аэробики, танцевальной аэробики, шейпинга, стретчинга и статической гимнастики.

Эффективность предложенной программы оценивалась по результатам тестирования, проводимого до и после начала курса занятий, которое включало в себя антропометрические измерения: объем бедер, талии, вес, индекс массы тела (ИМТ).

*Результаты и их обсуждение.* В методике занятий в группе «здоровья» использовалась степ-аэробика, на которую отводилось 30% времени занятия, танцевальная аэробика занимала 35% времени, стретчинг – 20% и 15% времени приходилось на статическую гимнастику. Также женщинам группы здоровья были предложены оздоровительная ходьба, посещение бассейна и сауны. Первое антропометрическое исследование было проведено в октябре 2013 г. перед началом занятий в группе «здоровья», второе исследование было проведено в декабре 2013 г. спустя 3 месяца от начала занятий. Для оценки двигательной активности женщинам предлагалось проведение шагометрии в течение 7 дней с использованием шагомера, результаты фиксировались в дневниках самоконтроля. Было выявлено, что 72% обследуемых проходило 10000 и более шагов в день, что соответствует условно принятой норме, а оставшиеся 28% обследуемых проходили менее 10000 шагов в день. Средние значения количества пройденных шагов по дням недели представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Данные шагометрии у женщин в недельном цикле

Дни недели	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
Количество шагов в день	12365±2871	15384±5262	10879±2178	12394±2863	15626±3840	14370±4207	11541±2473

Спустя 3 месяца занятий было проведено второе антропометрическое исследование, результаты которого сопоставлены с результатами до начала занятий и представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Антропометрические показатели

Исследование	Объем талии, см	Объем бедра, см	Вес, кг	ИМТ
первое	80,2 ± 8,7	101,1±7,7	65±10,7	24,28±2,9
второе	79,6±8,7	100,1±7,7	64,37±10,7	23,56±2,7
Т-критерий Стьюдента	T = 0,1	T =0,2	T = 0,1	T = 0,4

*Выводы.* Таким образом, программа физической реабилитации, включающая занятия в группе «здоровья» с использованием танцевальной аэробики, степ-аэробики, статической гимнастики, стретчинга, а также применение оздоровительной ходьбы, позволили добиться у женщин тенденции снижения веса, уменьшения объема талии и бедер, нормализации индекса массы тела (ИМТ), что является критерием эффективности занятий оздоровительной направленности в группах «здоровья». Использование оздоровительной ходьбы в программе реабилитации с ведением дневника самоконтроля позволило выявить, что женщины придерживались предложенных рекомендаций, в среднем они проходили ежедневно более 10 тысяч шагов, максимум из которых приходился на пятницу и вторник, а минимум на среду и воскресенье.

#### Список использованных источников

1. Михалкин, Г.П. Все о спорте/Г. П. Михалкин// М.: АСТ, 2000.
2. Спортивная ходьба // Википедия, 2009. [Электронный ресурс].
3. Виленский, М.Я. Физическая культура работников умственного труда./ М. Я. Виленский, В. И. Ильич // СПб.: Дрофа,1997.