

ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И КОМПОНЕНТНЫЙ СОСТАВ ТЕЛА ЖЕНЩИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

П.С. Ковальчук, аспирант

Научный руководитель – Г.И. Нарскин, д.п.н., профессор

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины

В современном обществе, где тяжелый физический труд в течение короткого, с точки зрения развития человечества, периода времени оказался вытесненным машинами и автоматами, человека подстерегает опасность – гипокинезия. Именно ей приписывается в значительной степени преимущественная роль в широком распространении так называемых болезней цивилизации. В этих условиях особенно высокую эффективность в поддержании и укреплении здоровья человека играет физическая культура [1, с.85].

При нерационально организованной профессиональной умственной деятельности могут возникать многие функциональные, а затем и морфологические нарушения в организме, основной причиной которых является малоподвижность. Наиболее часто среди таких отклонений в состоянии здоровья встречаются склеротические изменения сосудов, появление гипотонии (у молодых) или гипертонии (у пожилых), возникновение неврозоз, ослабление дыхательной функции, атония кишечника, нарушения обмена веществ и т.д. [1, с. 85]

В связи с вышесказанным, вопрос привлечения населения к регулярным занятием физической культурой стал очень актуальным.

С точки зрения поддержания и укрепления здоровья, нет необходимости достигать предельно возможных показателей в каждом из двигательных качеств, однако каждому человеку необходима своя четко разработанная программа, в которой предусмотрена цель развития всех качеств, причем с учетом текущего состояния организма[1, с. 63].

Одним из вариантов решения этой проблемы является поиск новых подходов не только к построению оздоровительных занятий, направленных на повышение интереса и соответствия потребностям занимающихся, но и решение проблемных особенностей физического состояния населения, а так же и доступность их для среднего и старшего возрастных слоев населения.

Поэтому одной из задач нашей работы является разработка программы занятий для женщин зрелого возраста, а также оценка ее эффективности.

Программа разрабатывалась на основе анализа научно-методической литературы, ресурсов Интернет, пожеланий, в результате проведенного ранее анкетирования, и выявленных отклонений морфофункциональных показателей на предварительном этапе исследования.

Непрерывными условиями занятий в физкультурно-оздоровительных группах являются обязательный контроль за выполнением комплексов упражнений и их оценка.

Один из методов контроля в нашей работе - биоимпедансный анализ состава тела. Он рассчитывает такие характеристики состава тела, такие как жировая (ЖМ), тощая (ТМ), клеточная (АКМ) и скелетно-мышечная масса (СКМ), индекс массы тела (ИМТ), удельный основной обмен (УОО), объем (ОЖ) и распределение воды в организме [3, с. 4].

Уровень функционального состояния испытуемых определялся нами по следующим контрольно-педагогическим испытаниям: частота дыхания (ЧД), пульсометрия (ЧСС), артериальное давление (АД).

Таблица – Средние показатели уровня функционального состояния и компонентный состав в группе женщин второго зрелого возраста до педагогического эксперимента

ИМТ, ед.	ЖМ, кг	ЖМ, %	ТМ, кг	АКМ, кг	АКМ, %	СКМ, кг	СКМ, %	УОО, ккал/кв.м/сут	ОЖ, кг	ЧСС, уд/мин	АД, мм.рт.ст	ЧД, р/мин
23,9±4,7	22,6±7,4	30,9±6,9	47,1±3,6	24,9 ± 2,4	52,8 ± 2,4	22,3 ± 3,1	45,2± 2,1	793,4±45,3	34,1± 2,7	65,1±5,8	115/74±7,5	17,6±3,1

Полученные данные в ходе первоначального исследования уровня здоровья и функционального состояния женщин позволили объективно оценить возможности организма и разработать программу занятий, обеспечивающую повышение уровня здоровья, устранение недостатков функциональном развитии и компонентном составе, снятие психологических и эмоциональных стрессов.

Основными средствами нашей программы занятий являются разнообразные физические упражнения оздоровительной направленности, прежде всего современные направления фитнеса.

Исследование проводится на базе Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. В исследовании принимают участие женщины второго зрелого возраста, занятые умственным трудом, насыщенным информационным содержанием, сопровождающимся эмоциональными всплесками.

Занятия проводятся 3 раза в неделю: понедельник - упражнения с фитболом, среда – сочетание силовых направлений ABS и ABL, пятница – калланетика. Занятие состоит из классических частей: разминка, основная часть и заминка. Все упражнения выполняются под музыкальное сопровождение, что дополнительно задает темп и улучшает эмоциональный фон [4,6,5].

Предполагается, что применение такой организации занятий и сочетания упражнений будет способствовать повышению уровня здоровья, положительной динамике показателей компонентного состава тела, физической подготовленности, эффективной профилактике стрессов, снятию психоэмоционального напряжения, активному отдыху, продлению профессионального и функционального долголетия занимающихся.

Список использованных источников

1. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.
2. Калланетика за 10 минут в день / Люси Бурбо; худож. – оформ. А. Семенова. : Феникс,; Ростов н/Д; 2006
3. Николаев, Д.В. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д.В. Николаев, А.В. Смирнов, И.Г. Бобринская, С.Г. Руднев. – М.: Наука, 2009. – 392 с.
4. Орлова, Н. В., Козлова, Н.И., Бажанова, Г.К. Фитбол как средство сохранения здоровья и долголетия: метод. рекомендации для студ. всех специальностей / Н. В. Орлова, Н.И. Козлова, Бажанова Г.К. ; Брест. гос. тех. ун-т, Каф. физич. восп. и спорта. – Брест : БрГТУ, 2013
5. Томпсон, В. Калланетика для красоты и здоровья / Серия «Только для женщин». – Ростовн/Д: «Феникс», 2004. – 208с.
6. [<http://diet.passion.ru>]