

**МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
АЭРОБИКОЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН 30-40 ЛЕТ**

Сергей Козлов, Валерий Костюченко, Евгений Врублевский
Спортивно-оздоровительный комплекс «Олимпийский»,
Минск, Беларусь

Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь



Аннотация

У статті розглянуті основні напрямки і результати розробки предмету «Фізична культура і здоров'я» Республіки Білорусь. Зміст статті представляє інтерес для фахівців, які працюють у системі загальної середньої освіти, підготовки та перепідготовки педагогічних кадрів.

Ключові слова: оздоровча аеробіка, жінки, фізичне навантаження, фізична підготовленість.

Annotation

In article the basic directions and results development of the contents a subject «Physical training and health» in Byelorussia are considered. The contents of article will present interest for experts on physical culture.

Key words: health-improving aerobic, physical load, women, physical preparedness.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Обобщение данных научно-методической литературы показывает, что в настоящее время проблема оздоровления населения становится все более актуальной, особенно в условиях неблагоприятной экологической обстановки и при постоянном воздействии на человека физических и психических стрессов [2-4]. Одной из частных проблем системы оздоровительной физической культуры является повышение уровня здоровья и двигательной активности людей зрелого возраста, составляющих интеллектуальный потенциал нации. Именно поэтому, их физическое совершенствование занимает особое место в теории и методике физического воспитания [1, 6].

Возрастной период женщин 30-40 лет характеризуется как наиболее важный, так как является переломным не только в возрастном и репродуктивном аспектах, но и в показателях функционального состояния, а также физической активности. Эффективные занятия оздоровительной физической культурой в этот период, в том числе и аэробикой, позволяют не только улучшить или сохранить продолжительное время функциональные возможности

женщин на высоком уровне, но и создают надежные условия для формирования у них устойчивых мотивов и потребностей в физической активности на протяжении последующих лет жизни.

В настоящее время оздоровительная аэробика не только средство, но и одно из популярных направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Поэтому не случаен интерес многих исследователей к изучению различных сторон оздоровительной аэробики. Специалисты [2-5] считают, что наиболее перспективные направления исследовательской деятельности заключаются в изучении компонентов и параметров физической нагрузки на занятиях оздоровительной аэробикой, таких как: объем и интенсивность нагрузки, задаваемой темпом музыкального сопровождения; направленность упражнений на развитие различных мышечных групп.

Цель исследования: разработать и научно обосновать комплексную методику проведения занятий оздоровительной аэробикой с женщинами 30-40-летнего возраста.

Результаты исследования и их обсуждение. Установлено, что основными физическими характеристиками женщин зрелого



возраста являются избыточная масса тела, низкая эффективность основных функций организма, недостаточный уровень развития физических способностей и общей работоспособности.

Изучение интересов и мотивации испытуемых выявило, что для женщин 30-40 лет наибольшее значение имеют улучшение внешнего вида и формирование «красивой фигуры». На первое место по значимости свыше 60% респонденток поставили достижение этой цели. Второе место отводится укреплению здоровья (29,9%). Лишь 9,5% опрошенных женщин считают для себя наиболее важным улучшение самочувствия и настроения.

Результаты констатирующего эксперимента выявили, что только 38,3% женщин исследуемого возраста имеют нормальную массу тела. Избыточной массой (превышение 10%) обладают 42,5%, недостаточной у 19,2%. Телосложение только у 19,1% обследуемых женщин характеризуется отличными или хорошими весоростовыми показателями. Телосложение у большей части обследуемых женщин (57,4 %) соответствует оценке «плохо», у 10,6% обследуемых женщин получило оценку «очень плохо» и «критично». Анализ состава массы тела женщин показал, что телосложение изучаемой категории женщин характеризуется повышенными значениями жировой массы (в среднем на 7,4 кг) и сниженными значениями мышечной (в среднем на 3,1 кг) – по сравнению со здоровыми женщинами 20-30 лет, не занимающимися спортом.

На основе этих данных определялся приоритет задач, которые решались в ходе проведения оздоровительных занятий с женщинами данного возраста, и осуществлялся подбор основных тренировочных средств и режимов их использования. Выбор средств

целенаправленного формирования гармоничного телосложения проводился в соответствии с алгоритмом, представленным на рисунке 1.

В педагогическом эксперименте оптимальная физическая нагрузка оздоровительной направленности на занятиях аэробикой у женщин низкого уровня функциональной подготовленности (МПК = 30-33 мл/кг/мин) характеризовалась:

- направленностью занятий на повышение или сохранение уровня общей работоспособности или общей аэробной выносливости;
- объемом физической нагрузки: 50-55 упражнений с общим количеством повторов 320-350 раз;
- интенсивностью выполнения упражнений: средняя ЧСС 120-125 уд/мин, максимальная ЧСС 145-155 уд/мин; суммарная ЧСС 6500-7000 ударов за 60 минут; расход энергии 300-320 ккал;
- темпом музыкального сопровождения при занятиях классической аэробикой 131-135 акц/мин, при занятиях степ и тай-бо аэробикой 126-130 акц/мин.

Для достижения кумулятивного тренировочного эффекта заня-

тий оздоровительной аэробикой женщинам систематически (три раза в недельном микроцикле) выполнялась физическая нагрузка в аэробном режиме энергообеспечения. В один тренировочный мезоцикл включалось несколько сдвоенных микроциклов, в течение которых выполнялись одни и те же комплексы упражнений различных видов оздоровительной аэробики с постоянным музыкальным сопровождением. В таких случаях постепенное увеличение тренировочной нагрузки в мезоциклах достигается за счет последовательного включения более «нагрузочных» видов аэробики.

Тренировочный мезоцикл включал шесть микроциклов, в течение которых в двух микроциклах выполнялись одни и те же комплексы упражнений различных видов оздоровительной аэробики с постоянным музыкальным сопровождением. Структура тренировочного мезоцикла имела следующий вид: два микроцикла тай-бо аэробики; два микроцикла классической аэробики; два микроцикла степ-аэробики. То есть в течение одного мезоцикла происходило постепенное увели-



Рис. 1. Алгоритм подбора средств для формирования гармоничного телосложения у женщин 30-40 лет.



чение тренировочной нагрузки за счет последовательного включения более «нагрузочных» видов аэробики.

Перед началом педагогического эксперимента в опытных группах было проведено комплексное тестирование, включавшее испытания для определения показателей физического развития (длина и масса тела) и функциональной подготовленности (ЧСС и АД в покое, PWC_{170} , МПК). В экспериментальной группе женщин, имеющих низкий уровень физической подготовленности, функциональные показатели (PWC_{170} , МПК) были значительно меньше, чем в группе более подготовленных. Кроме этого, женщины низкого уровня физической подготовленности, имели большую массу тела и выше ЧСС в состоянии покоя.

После комплексного тестирования все женщины приступили к регулярным занятиям оздоровительной аэробикой по разработанной нами программе. В обеих группах структура тренировочного годового цикла, мезоциклов и микроциклов была одинаковой. Единственное различие заключалось в том, что комплексы физических упражнений для женщин, имеющих низкий уровень физической подготовленности, были менее сложные, чем для женщин среднего уровня подготовленности.

Всего в годовом цикле было проведено 120 занятий (40 недель по 3 занятия), которые включали по 36 тренировок классической, тай-бо и степ аэробикой и в ходе которых учитывали специфический биологический цикл женского организма. При совпадении тренировочных занятий у женщин с I-ой (менструальной 1-3-ий день),

III-ей (овуляторной 13-14 день) и V-ой фазами (предменструальной 26-28 день) тренировочные воздействия уменьшались. Учитывая, что занятия оздоровительной аэробикой организованы групповым способом, в обозначенные периоды женщины выполняли комплексы физических упражнений, ориентируясь на своё самочувствие.

Выводы. В результате педагогического эксперимента была подтверждена гипотеза о высокой эффективности разработанной комплексной методики оздоровительных занятий аэробикой с женщинами 30-40 летнего возраста, которая позволила за 40 недель занятий достигнуть устойчивого оздоровительного эффекта у женщин низкого и среднего уровня физической подготовленности, выражающегося в экономизации деятельности сердечно-сосудистой системы (уменьшение ЧСС в покое в среднем на 5 %) и значительном повышении общей работоспособности (рост PWC_{170} кгм/мин/кг в пределах 18-28 %; рост МПК мл/мин/кг в пределах на 6-16 %). В процессе исследования обхватные размеры (плеча, голени, предплечья, талии, бедра и ягодиц) также достоверно изменились в обеих группах принявших участие в эксперименте.

Обобщая результаты проведенных исследований, можно сделать вывод о том, что двигательная активность является непременным условием повышения уровня здоровья и работоспособности у женщин зрелого возраста, улучшения показателей функционального состояния, физической подготовленности, эмоциональной устойчивости и успешной профессиональной деятельности.

Предложенная комплексная методика занятий оздоровительной направленности для женщин на фоне удовлетворения естественных биологических потребностей в движении является целесообразной для улучшения функциональных возможностей, и позволяет расширить двигательный арсенал.

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. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки / Т.С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 8. – С.6-14.
3. Муравов И. В. Оздоровительные возможности физической культуры / И.В. Муравов // Актуальные проблемы пропаганды физической культуры и спорта. – Вып.1. – М.: Знание, 1991. – 48 с.
4. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 169 с.
5. Сиднева Л.В. Оздоровительная аэробика и методика преподавания: учебн. пособие / Л.В. Сиднева, С. А. Гониянц. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 74 с.
6. Таран Ю.И. Сравнительный анализ эффективности различных видов оздоровительных видов гимнастики для женщин 20 - 35 лет: автореф. дис. ...канд. пед. наук / Ю.И. Таран. – Киев, 1998. – 20 с.

