

А. А. Скидан

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»,
г. Гомель, Республика Беларусь

ОЦЕНКА ИСХОДНОГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КОНДИЦИИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА ДЛЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ШЕЙПИНГОМ

Зрелый возраст – самый длительный и самый значимый период в жизни женщины. Наступает этап медленного, неуклонного снижения ряда показателей уровня физических кондиций [1].

Под понятием физической кондиции принято понимать, совокупность показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности, уровня физического здоровья, показателей телосложения, соответствующих нормам, требованиям, стандартам для определенного возраста и конкретного пола лица [4].

В настоящее время возрос интерес женщин к нетрадиционным видам двигательной активности, в основе которых лежат принципы оздоровления, поддержания уровня физической кондиции. Одним из таких видов двигательной активности является шейпинг [3].

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, антропометрия, спирометрия, пульсометрия, измерение артериального давления, проба Штанге, оценка физической работоспособности (PWC_{170}), измерение времени восстановления частоты сердечных сокращений после 20 приседаний, оценка уровня физического (соматического) здоровья по Г.Л. Апанасенко [4], калиперометрия, определение компонентного состава массы тела, тестирование физической подготовленности и педагогическая оценка результатов, оценка двигательного возраста по Ю.Н. Вавилову [2], методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилась на базе Гомельского физкультурно-оздоровительного центра с участием женщин разного периода зрелого возраста желающих заниматься шейпингом. В исследовании приняли участие 87 женщин в возрасте от 21 до 55 лет.

Для определения исходного уровня физической кондиции женщин была проведена комплексная педагогическая и медико-биологическая диагностика: морфофункционального состояния, физической подготовленности, соматического здоровья женщин первого 21-35 лет ($n=46$) и второго 36-55 лет ($n=41$) периода зрелого возраста.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате тестирования исходного морфофункционального состояния женщин разного периода зрелого возраста выявлены отклонения от нормы большинства показателей (рис. 1). Следует отметить, что чем старше женщины, тем больше наблюдается отклонение от нормативных значений.

У всех обследуемых женщин превышение массы тела по сравнению с нормативными показателями. В первой возрастной группе превышение в среднем на 8 кг, во второй на 14 кг. За пределы норм развития выходят и следующие показатели: весоростовой индекс, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), жизненный индекс, частота сердечных сокращений (ЧСС), результаты пробы с задержкой дыхания, показатели общей работоспособности, артериальное давление (АД) (гипертония первой степени), значительно превышен жировой и, наоборот, снижен мышечный компонент массы тела.

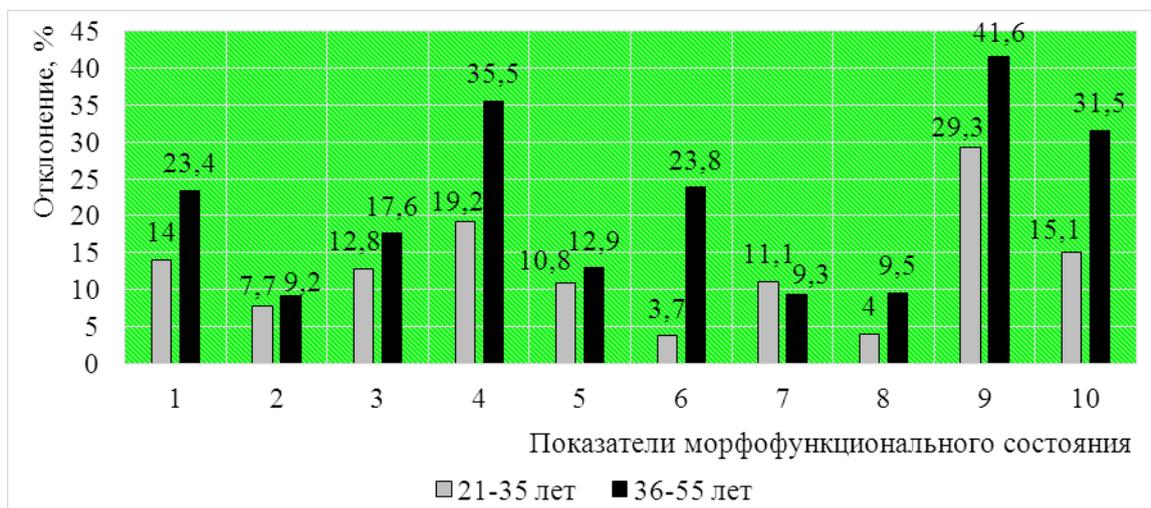


Рисунок 1 – Отклонение от нормы показателей морфофункционального состояния женщин разного периода зрелого возраста, %.

Условные обозначения: 1 – Масса тела; 2 – Индекс Кетле; 3 – ЖЕЛ; 4 – Жизненный индекс; 5 – ЧСС в покое; 6 – Проба Штанге; 7 – PWC₁₇₀; 8 – АД; 9 – Жировой компонент; 10 – Мышечный компонент.

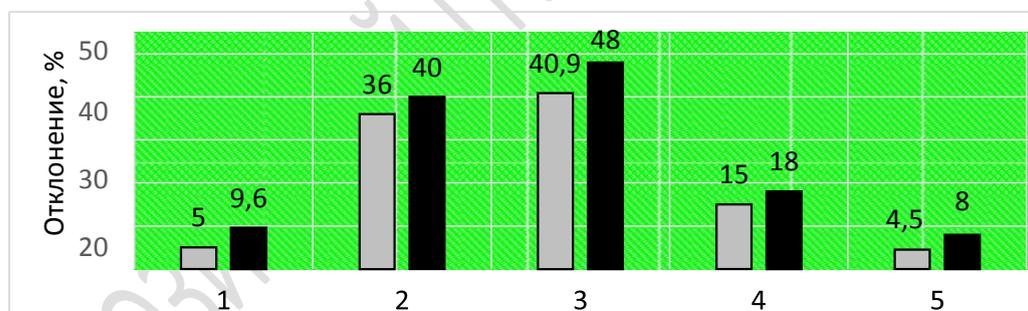


Рисунок 2 – Отклонение от нормы показателей физической подготовленности женщин разного периода зрелого возраста, %.

Условные обозначения: 1 – Общая выносливость; 2 – Силовая выносливость; 3 – Сила; 4 – Скоростно-силовая выносливость; 5 – Взрывная сила; 6 – Гибкость

Анализ средних показателей выявил, что между группами разного зрелого возраста наблюдаются различия – чем старше женщины, тем выше у них процентное содержание жира. У всех женщин наибольшее скопление жировой ткани локализовано на крупных участках тела: живот, бедра, плечи, спина, что свидетельствует о явном нарушении пропорциональности в телосложении испытуемых.

Во всех исследуемых возрастных группах на нижней границе находятся результаты пробы с приседаниями, отражающие реакцию сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.

В результате оценки исходного уровня физической подготовленности (по Ю.Н. Вавилову) у женщин 21-35 лет он отмечается как ниже среднего (-0,18), у занимающихся 36-55 лет как низкий (-0,27). Об этом свидетельствуют показатели физической подготовленности, отступающие от нормы в худшую сторону (рис. 2).

Величина двигательного возраста обследуемых первой возрастной группы составляет 35,7 года, что почти на 7 лет выше реальных (паспортных) значений. Средний двигательный возраст во второй группе – 53,3 года, что превышает средний паспортный на 11 лет.

Исходный уровень здоровья всех возрастных групп испытуемых, определяемый по методике Г.Л. Апанасенко в минусовых значениях, то есть оценен как низкий.

Результаты исследования позволили сделать следующие **выводы**: оценка исходного уровня физической кондиции женщин как первого, так и второго периода зрелого возраста по всем исследуемым показателям морфофункционального состояния, физической подготовленности и соматического здоровья выявила отклонения от нормы. Таким образом, полученные результаты позволяют предположить возможность проектирования комплексных кондиционных физкультурно-оздоровительных шейпинг программ, для успешности в достижении оздоровительных целей женщин разных возрастных групп.

Литература

1. Батищева, Л.Д. Предупреждение преждевременного старения женщин зрелого возраста на основе комплекса средств оздоровительной физической культуры: автор. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.Д. Батищева. – Майкоп, 2007. – 26 с.
2. Вавилов, Ю.Н. Проверь себя / Ю.Н. Вавилов, Е.А. Ярыш, Е.П. Какоркина // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 9. – С. 58-63.
3. Ивлиев, Б.К. Организационно-педагогические основы развития и технологии шейпинга в России: дис канд. пед. наук: 13.00.04 / Б.К. Ивлиев. – М., 2006. - 136 с.
4. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – М: Советский спорт, 2006. – 208 с.