

Ключевые слова: женщины-учителя, физическая активность, 36-55 предпосылки, мероприятия.

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL PRECONDITIONS OF OPTIMIZATION OF PHYSICAL ACTIVITY OF FEMALE TEACHERS 36-55 YEARS OLD

Marjana RИPAK

Lviv State Institute of Physical Culture

Abstract. The organizational and methodical preconditions of optimization of physical activity of female teachers 36-55 years old has been grounded in this articles. The organizational and methodical activities aimed at involvement of female teachers into remedial physical culture activities have been defined and experimentally checked their efficiency.

Key words: female teachers, physical activity, 36-55 years old, preconditions, activities

МЕТОДИ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АЕРОБІКОЮ ЗА МЕТОДОМ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ

Ольга МАРТИНЮК

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аеробіка та її різні напрями, які в силу своєї ефективності, доступності і емоційності є однією з найпопулярніших видів фізкультурно-оздоровчих занять серед жінок першого зрілого віку. Про що свідчить велика кількість науково-дослідних робіт, які присвячені питанню вивчення впливу оздоровчих занять аеробікою на фізичний стан тих, хто займається. Також проведений порівняльний аналіз ефективності різних видів фізкультурно-оздоровчих програм (К.Г. Козакова, 1994; Ю.І. Таран, 1998; Д.О. Підкопай, 2001; Д.Ю. Луценко, 2002; Т.В. Верховая, 2002; Е.В. Майданюк, Н.О. Гоглюватая, 2003; О.Ю. Фанигіна, 2004 і ін.). На основі "блочного" принципу побудови фітнес-програм розроблені й апробовані різні технології проведення оздоровчих занять для жінок залежно від цільової спрямованості, рівня фізичного стану тих, хто займається і інших чинників (О.С. Губарева, 2001; Т.В. Івчатова 2005).

Різні методи розвитку рухових якостей і функціональних систем організму жінок припускають використання різних технологій організації занять, які несуть оздоровчий ефект. До теперішнього часу недостатньо вивченим залишається колове тренування. Один з методів проведення оздоровчих занять з аеробіки.

Метою колового тренування в аеробіці є виховання витривалості кардіо-респіраторної і м'язової систем організму у відносно короткий період в спеціально введених для цього тимчасових відрізках.

Схема проведення оздоровчих занять аеробікою за методом колового тренування містить в собі основні структурні частини заняття: розминка, основна частина і заминка. Основну частину заняття складає серійне виконання фізичних вправ, які несуть різну спрямованість залежно від поставлених задач, фізичного стану і інтересів тих, хто займається. Структурними елементами цієї частини є: аеробний "блок" – тренування кардіо-респіраторної системи і силовий "блок" – тренування м'язової сили і витривалості.

Вивчення фізичного стану жінок першого зрілого віку тих, хто займається аеробікою за методом колового тренування, є особливо важливим для обґрунтування оздоровчої ефективності даного виду фізкультурно-оздоровчих занять.

Згідно визначенню міжнародного комітету із стандартизації тестів, фізичний стан характеризує особу людини, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість [3].

Групою вітчизняних вчених [5] проведений багатофакторний аналіз, в якому використані морфологічні показники, імовірно характеризуючі різні сторони фізичного стану, з метою виявлення провідних чинників, які визначають його структуру. Основними показниками фізичного стану є:

- ❖ рівень максимального споживання кисню;
- ❖ рівень максимальної фізичної працездатності;
- ❖ параметри діяльності функціональних систем організму;
- ❖ морфологічний і психічний статус;
- ❖ рівень фізичної підготовленості;
- ❖ стан здоров'я.

У дорослої людини [3] показники фізичного розвитку набувають підлеглого значення. На перший план виступають показники загальної фізичної працездатності, функціональні можливості кардіо-респіраторної системи та вік.

Мета дослідження – розробити комплексну методику для оцінки фізичного стану жінок першого зрілого віку, які займаються аеробікою за методом колового тренування.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних науково-методичної і науково-дослідницької роботи фахівців в області теорії і методики фізичного виховання.

Результати дослідження. Початковий і підсумковий рівень фізичного стану жінок оцінювати за допомогою комплексної методики, яка включає (табл. 1):

- ❖ оцінку морфологічного статусу;
- ❖ оцінку рухових якостей і рівня фізичної підготовленості;
- ❖ оцінку психо-емоційного стану;
- ❖ оцінку біологічного віку;
- ❖ оцінку рівня фізичного здоров'я;
- ❖ оцінку функціонального стану серцево-судинної системи;
- ❖ оцінку фізичної працездатності.

Оцінка морфологічного статусу. На основі отриманих антропометричних показників розраховуються по ряду формул [6] індекси розмірів обхватів різних частин тіла – індекс плеча (ІП), індекс талії (ІТ), індекс живота (ІЖ), індекс стегна (ІС).

Визначення надмірності або недостатності маси тіла жінок, які приймають участь в експерименті по відношенню до зросту їх тіла, можливо визначити по формулі індексу маси тіла (ІМТ) [4,1].

Оцінка рухових якостей і рівня фізичної підготовленості [11] здійснюється за допомогою комплексного тесту для осіб зрілого віку (до 39 років) за системою універсальних тестів **ЮНІФІТ**, який включає наступні види:

- ❖ Піднімання тулуба в сід за 1 хв (оцінюється швидкісна сила)
- ❖ Стрибок в довжину з місця (вибухова сила)
- ❖ Вис на поперечині (силова витривалість)
- ❖ Нахил тулуба вперед з положення сидячи (гнучкість хребта)

Система **ЮНІФІТ** враховує і деякі антропометричні показники: довжина тіла, склад тіла. Для оцінки останнього показника вимірюються і підсумовуються три жилові складки: трицепса, під лопаткою, над здухвинною кісткою.

Оцінку психо-емоційного стану жінок першого зрілого віку тих, хто займається аеробікою за методом колового тренування, проводять за розробленою методикою оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою (САН) [10] і методикою діагностики деяких психічних станів - колірний тест Люшера (восьмиколірний ряд) [8, 9].

Оцінка біологічного віку здійснюється за допомогою "амбулаторної" системи тестів [1], яка включає такі показники: пульсовий артеріальний тиск, статичний баланс, маса тіла і індекс самооцінки (СОЗ). Підсумковою оцінкою є відношення календарного (паспортного) віку отриманим значенням біологічного віку.

Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я [2] проводиться в результаті розрахунку показників (індексів) за формулами і бальною оцінкою: масо-зростовий індекс, жировий індекс, подвійний добуток (ЧСС помножений на систолічний артеріальний тиск), РВС, індекс Руф'є. Рівень фізичного здоров'я (низький, нижче середнього, середній, вище середнього і високий) визначається за даними експрес-оцінки у вигляді суми балів.

Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи. Одним з найбільш доступних методів є метод варіаційної пульсометрії (ВІМ). Більш зручним наочним при оцінюванні ступеня напруги регуляторних механізмів за варіаційною пульсограмою є індекс напруги (ІН), який визначається за формулою [12]. ІН характеризує ступінь напруги систем адаптації організму до умов зовнішнього середовища і чим нижче ІН, тим вище функціональний стан серця.

Оцінку фізичної працездатності [2] можливо провести при використанні тесту зі сходінкою, висота якої для жінок складає 30 см. Потужність роботи визначається за формулою, яка включає наступні показники: маса тіла, висота сходінки, час сходжень за 1 хвилину і коефіцієнт, який враховує величину роботи при спуску зі сходінки.

Для оцінки фізичної працездатності можливе застосування тесту РВС_{сп}, який розроблений і апробований Таран Ю., 1998 [7]. Розрахунок проводиться за формулою з урахуванням віку, маси тіла, зросту і частоти серцевих скорочень у спокої.

Висновки

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури дозволив нам розробити комплекс методів для оцінки фізичного стану жінок першого зрілого віку, які займаються аеробікою за методом колового тренування. Вибраний ряд методів досліджень, простих і універсальних для дослідницької діяльності, дозволяє в достатнім ступенем інформативності оцінити ефективність вибраного виду фізично-оздоровчих занять.

Таблиця 1

Комплексна оцінка фізичного стану жінок першого зрілого віку, які займаються аеробікою за методом колового тренування

Показники фізичного стану	Методи досліджень	Складові показники методу, що використовуються	Обладнання, інвентар і апаратура для досліджень
Морфологічний статус	ІМТ ІС ІЖ ІТ ІП	- зріст - маса тіла - обхватні розміри частин тіла	Ростомір Медичні терези Сантиметрова стрічка
Рівень розвитку рухових якостей і фізичної підготовленості	ЮНІФІТ	- рухові тести - зріст - маса - шкіряно-жирові складки: трицепса, під лопаткою, над здухвинною кісткою	Гімнастичний мат Поперечина Секундомір Розмінні лінії для стрибків і тесту на гнучкість Ростомір Медичні терези Каліпер
Психо-емоційний стан	Анкета САН Колірний тест Люшера		Анкета САН 8 карток різного кольору
Біологічний вік	"амбулаторна" батарея тестів:	- ПАТ - маса тіла - час статичного балансу - індекс СОЗ	Тонометр Медичні терези Секундомір Анкета СОЗ
Фізичне здоров'я	Масо-зростовий індекс Силовий індекс Подвійний добуток PWC170 Індекс Руф'є	- зріст - маса тіла - АТ - кистьова динамометрія - ЖЄЛ - ЧСС за 15 с	Ростомір Медичні терези Тонометр Секундомір Динамометр Спірометр
Функціональний стан с.с.с.	ВПМ	- ІН - Мо - АМо	Кардіограф
Фізична працездатність	Степ-тест PWCмах	- маса тіла - зріст - вік - висота сходинки - кількість сходжень - ЧСС у спокої за 1 хв	Ростомір Медичні терези Сходинка заввишки 30 см Секундомір

Примітка: с.с.с. - серцево-судинна система; АТ - артеріальний тиск; ПАТ – пульсовий артеріальний тиск; ЧСС – частота серцевих скорочень; ЖЄЛ – життєва ємність легенів; Мо – мода; АМо - амплітуда моди.

Література

1. Булич Э. Г., Мурахов И. В. *Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции.* – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

2. Кляпчук В. В., Самошкін В. В. Кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я та превентивна фізична реабілітація курсантів і студентів вищих навчальних закладів МВС України: Навч. посібник. – Д.: Юрид. акад. М-ва внутр. справ, 2005. – 50 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для вузов физ. воспитания и спорта: в 2-х т. – К., 2003. – Т.І. – 424 с.
4. Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни: Пер. с англ. Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
5. Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. - К.: Здоров'я, 1986. – 152 с.
6. Практикум по методике физкультурно-оздоровительной работы для студентов 3 курса: Метод. пособие/Сост. Л.Я.Иващенко, Т. Ю. Круцевич. – К., 1992. – 100 с.
7. Таран Ю. И. Сравнительный анализ эффективности различных видов гимнастики для женщин 20-35 лет. – Автореф. дис...канд. наук по физкультуре и спорту. – К., 1988. – 20 с.
8. Складановська М. Г. Людина і світ. Вступ до екологічної психології: Навч. посібник. – Дніпропетровськ: Національний Гірничий Університет, 2004. – 130 с.
9. Собчик Л. Н. МЦВ – метод цветовых выборов. Модифицированный восьмицветовой тест Люшера. Практическое руководство. – СПб., ИИИ "Речь", 2001. – 112 с.
10. Столяренко Л. Д. Основы психологии: Практикум. – Ростов н/Д: изд-во "Феникс", 2003, - 704 с.
11. Сергієнко л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: Навчальний посібник. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 360 с.
12. Шамардин В. Н. Медико-биологические основы спортивной тренировки футболистов: Монография, Днепропетровск: "Пороги", 1998. – 134 с.

МЕТОДИ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АЕРОБІКОЮ ЗА МЕТОДОМ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ

Ольга МАРТИНЮК

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотація. В роботі представлений комплекс методів досліджень для оцінки фізичного стану жінок першого зрілого віку, які займаються аеробікою за методом колового тренування.

Ключові слова: фізичний стан, аеробіка, колове тренування, методи дослідження

МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, КОТОРЫЕ ЗАНИМАЮТСЯ АЭРОБИКОЙ ПО МЕТОДУ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ольга МАРТЫНЮК

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

Аннотация. В работе представлен комплекс методов исследований для оценки физического состояния женщин первого зрелого возраста, занимающихся аэробикой по методу круговой тренировки.

Ключевые слова: физическое состояние, аэробика, круговая тренировка, методы исследований.

METHODS OF ESTIMATION OF WOMEN'S FITNESS OF THE FIRST MATURE AGE, WHICH ARE ENGAGED IN AEROBICA ON THE METHOD OF THE CIRCULAR TRAINING

Olga MARTYNYUK

Dnipropetrovs'k State Institute of Physical Culture and Sport

Abstract. In the article complex of methods of researches for estimation of women's fitness of the first mature age, which are engaged in aerobica on the method of the circular training, is presented.

Key words: condition, aerobic, circular training, methods of researches.

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA ISTOTNYM CZYNNIKIEM ZAPOBIEGANIA OTYŁOŚCI

Alicja WOŁYŃSKA-ŚLEŻYŃSKA, Aleksandra LEPICH,

Jan ŚLEŻYŃSKI, Włodzimierz MUCHIN

Politechnika Opolska i Górnośląskie Centrum Rehabilitacji „Repty”

Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach

Państwowy Uniwersytet Wychowania Fizycznego i Sportu w Kijowie

Otyłość jest skłonnością do zwiększania ilości tkanki tłuszczowej. Nadmiar tkanki tłuszczowej w organizmie to typowa cecha otyłości. Wynika ona ze zwiększania się ilości lub wielkości adypocytów, albo występowania obu tych tendencji.

Otyłość u mężczyzn występuje wówczas, gdy tkanka tłuszczowa przekracza 25% masy ciała, a u kobiet 30%. Prawidłowa ilość tkanki tłuszczowej u dorosłych kobiet powinna wynosić 12-16%, zaś u mężczyzn 12-14% całkowitej masy ciała.

Jest wiele sposobów oceny nadwagi, ale najczęściej stosuje się wskaźnik masy ciała (body mass index – BMI), który oblicza się według wzoru:

$$\text{BMI} = \text{masa ciała w kilogramach} / (\text{wzrost w metrach})^2$$

W 1988 roku Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) przyjęła następującą klasyfikację wskaźnika masy ciała:

- prawidłowa masa ciała 20-24,9 (kg/m²),
- nadwaga 25-29,9 (kg/m²),
- otyłość I° 30-34,9 (kg/m²),
- otyłość II° 35-39,9 (kg/m²),
- otyłość III° > 40 (kg/m²).