ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Мартынюк О.В.
кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент;
Печеная В.М.
старший преподаватель,
Национальный технический университет «Днепровская политехника»

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЖЕНЩИН 21-35 ЛЕТ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

Аэробика является одним из популярных видов оздоровительной физической культуры и продолжает удерживать самый высокий рейтинг [3].

Как симбиоз различных средств и методов физического воспитания, аэробика способна в полной мере удовлетворить потребность занимающихся в двигательной активности и самое главное, обеспечить достижение социально значимых результатов: здоровья, оптимального физического развития, культуры движений, эстетики физического имиджа [4].

Согласно данным [2; 4; 5] для эффективной реализации программ физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами планирование тренировочных нагрузок следует не только в зависимости от половых и возрастных особенностей, но и учитывать морфологическое состояние и функциональную готовность организма занимающихся к физическим нагрузкам.

Цель работы – изучить морфофункциональное состояние женщин 21-35 лет для разработки методики физкультурно-оздоровительных занятий аэробикой с учетом выявленных особенностей занимающихся.

Материал и методы. Констатирующий эксперимент проводились на базе кафедры физического воспитания и спорта НТУ «Днепровская политехника» (г. Днепр) с участием 20 женщин 21-35 лет ($\bar{x}$ = 27,05 лет).

Заключительное суждение о морфофункциональном состоянии женщин основано на результатах, полученных при помощи метода индексов. По свидетельству литературных источников [4; 6; 7], данный метод исследований часто применяют при массовых обследованиях в оздоровительной физической культуре, и имеет ряд преимуществ, а именно оперативность, доступность и информативность.

Результаты тестирования регистрировались в разработанном протоколе, подготовленный для каждого участника программы. Далее математико-

статистическая обработка полученных результатов производилась на ПК с использованием программ «Microsoft office Excel 2007».

Результаты исследований. При помощи метода определения уровня физического состояния (УФС) по Л.Я. Пироговой участницы эксперимента поделены на группы. К сожалению, среди женщин первого зрелого возраста, выявлено, только, лица с ниже средним УФС – 45% (n=9) и низким УФС – 55% (n=11).

В табл. 1 представлены среднестатистические характеристике показателей морфофункционального состояния женщин на основе анализа результатов изучение УФС и указывают на достоверность различий, которые следуют учитывать при планировании физической нагрузки, при подборе средств и методов физического воспитания с целью повышению уровня физического состояния занимающихся.

Таблица 1

Статистические характеристики и оценка показателей морфологического состояния женщин 21-35 лет, полученные в ходе констатирующего эксперимента, (n=20)

Показатели	**УФС**		***t***	***α***
	Ниже среднего (n=9)	**Низкий (n=11)**		
	$\bar{x} \pm \partial$	$\bar{x} \pm \partial$		
Уровень физического состояния, у.е.	0,423±35,62	0,232±0,08	6,86	≤0,001
Индекс Кетле, г/см	340,01±35,62	411,09±37,28	4,35	≤0,001
Процентное содержание жировой массы тела, %	23,82±10,23	31,76±3,05	4,41	≤0,001
Индекс пропорциональности между грудной клеткой и ростом тела, %	50,73±2,66	55,88±3,38	3,81	≤0,01
Индекс Пенье, у.е.	26,04±10,23	5,08±9,88	4,63	≤0,001
Индекс скелетно-мышечной массы, у.е.	7,62±0,53	8,26±0,71	2,29	≤0,05
Силовой индекс, %	55,54±5,86	48,15±9,72	2,099	≤0,1
Жизненный индекс, мл/кг	49,57±9,92	47,68±5,58	0,50	>0,05
Индекс Робинсона, у.е.	85,11±5,78	107,45±10,87	5,87	≤0,001
Коэффициент эффективности кровообращения	2791,88±442,25	3452,82±470,98	3,23	≤0,01
PWC_{170}, Вт/кг	2,46±0,38	2,29±0,27	1,16	>0,05
Индекс Руфье, у.е.	8,93±4,93	10,47±3,53	0,79	>0,05
Адаптационный потенциал, у.е.	2,13±0,14	2,82±0,36	5,89	≤0,001
Уровень физического здоровья, балл	12,77±3,27	6,64±3,04	4,31	≤0,001

Список использованных источников:

1. Андрєєва О. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 81-84.

2. Беляев Н.С. Индивидуально-типологический подход в применении базовых шагов на занятиях оздоровительной классической аэробикой с женщинами зрелого возраста: автореф. дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04. – СПб., 2009. – 26 с.

3. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки [Электронный ресурс] // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 10. – Режим доступа: http://www.lib.sportedu.ru/press/TPFK/2002N8/p6-14htm#Page_Top (дата обращения: 15.08.2019).

4. Сологубова С.В. Морфофункциональные особенности женщин первого зрелого возраста, которые нужно учитывать при построении программы фитнесс-тренировок // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 1. – С. 118-122.

5. Романенко Н.И. Особенности соматометрических характеристик женщин среднего возраста, занимающихся фитнесом [Электронный ресурс] // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3 : Педагогика и психология. – 2011. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-somatometricheskih-harakteristik-zhenschin-srednego-vozrasta-zanimayuschihsya-fitnesom (дата обращения: 15.08.2019).

6. Романчук О.П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод. пос. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2010. – 206 с.

7. Руненко С.Д. Врачебный контроль в фитнесе: монография [Текст]. – М.: Советский спорт, 2009. – 192 с.