

# ТЕХНОЛОГИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ЖЕНЩИН 19-35 ЛЕТ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ГЕОМЕТРИИ МАСС ТЕЛА

Т.В. Ивчатова<sup>1</sup>, Т.А. Хабинец<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Киевский национальный экономический университет, <sup>2</sup>Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Исследованием физического состояния женщин первого зрелого возраста и его коррекцией в условиях различных форм оздоровительной гимнастики занимались многие специалисты [1, 6, 7,]. В настоящее время определены методические особенности аэробной гимнастики [2, 3, 4], достаточно полно описано влияние занятий ритмической гимнастикой на организм женщин 19-35 лет. В специальной литературе и в многочисленных методических рекомендациях до настоящего времени, к сожалению, осанку человека оценивают не по геометрии масс его тела, которое, соответственно, и является в большинстве случаев первопричиной и внешним видимым фактором особенностей той или иной осанки, а преимущественно только по форме физиологической кривизны позвоночного столба.

Целью работы являлось повышение эффективности занятий оздоровительным фитнесом с учетом индивидуальных особенностей геометрии масс тела женщин первого зрелого возраста.

Для решения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, педагогические наблюдения, антропометрия, мионометрия, стабилография, видеокомпьютерный анализ, методы математической статистики.

В результате исследований с помощью видеокомпьютерной программы «TORSO» [5] были получены количественные параметры, характеризующие пространственную организацию тела женщин 19-35 лет относительно соматической системы отсчета; определены количественные характеристики двигательной функции позвоночного столба женщин первого зрелого возраста, количественные характеристики упруговязких свойств скелетных мышц, участвующих в регуляции ортограрной позы женщин первого зрелого возраста.

На основании полученных данных была разработана технология коррекции телосложения женщин 19-35 лет, которая позволяет более эффективно использовать средства физического воспитания в оздоровительном фитнесе.

## Литература

1. Акопян Е.С. Нормирование нагрузок по ОФП с женщинами зрелого возраста на основе методических приемов "круговой тренировки": Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. -М.: ГЦОЛИФК, 1988. -24 с.

2. Астраханцев Е.А. Дозированный бег и ритмическая гимнастика в комплексной программе оздоровительных занятий со студентками: Автореф. дис. канд. пед. наук:13.00.04. - М.: ГЦОЛИФК,1991. –22 с.

3. Виру А.А., Юримяз Т.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения. –М.: Физкультура и спорт, 1988.- 142 с.

4. Губарева Е.С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики: Дис. канд. наук по физ. воспитанию и спорту: (24.00.02). - К.: НУФВСУ, 2001. –201 с.

5. Кашуба В. А. Биомеханика осанки. – К.: Науковій світ, 2002. – 278 с.

6. Таран Ю.И. Сравнительный анализ эффективности различных видов оздоровительных видов гимнастики для женщин 20 – 35 лет: Автореф. дис. канд. наук по физ. культуре и спорту. – К., 1998. –20 с.

7. Эдвард Т. Хоули Б., Дон Френкс. Оздоровительный фитнес. -К.: Олимпийский спорт, 2000. – 367 с.