

4891

А

*Максимова*

На правах рукописи

**МАКСИМОВА ЕКАТЕРИНА ДМИТРИЕВНА**

**ТЕХНОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ЛОКАЛЬНЫХ  
СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ ЖЕНЩИН 2-ОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

13.00.04. – Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной  
физической культуры

**Автореферат  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук**

Москва – 2004

А

Работа выполнена в Российском государственном университете физической культуры, спорта и туризма

**Научный руководитель:** кандидат биологических наук, профессор,  
**Селуянов Виктор Николаевич**

**Официальные оппоненты:** доктор педагогических наук, профессор  
**Менхин Юрий Владимирович,**  
доктор педагогических наук, профессор  
**Тышлер Давид Абрамович**

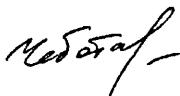
**Ведущая организация:** Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта

Защита состоится « 20 » апреля 2003 г. в 14.30 часов на заседании диссертационного совета К. 311. 003. 01 при Российском государственном университете физической культуры, спорта и туризма по адресу: 105122, город Москва, Сиреневый бульвар, 4, аудитория 603.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке РГУФК.

Автореферат разослан « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2004 г.

Ученый секретарь  
диссертационного совета



Чеботарева И.В.



Т 000004891

ЦОБ по ФКиС  
РГАФК

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность.** По данным мировой статистики на первый план по количеству заболеваний среди населения земного шара выходят болезни кровообращения: атеросклероз сосудов, гипертония, ишемическая болезнь сердца (ИБС) и др. Вслед за ними - новообразования. Этиологией этих заболеваний служат факторы риска, которых в эпидемиологии называют факторами, статистически достоверно ассоциированными с уменьшенной продолжительностью жизни. На границе с XXI веком в их роли выступают: гиподинамия, ожирение, загрязнение окружающей среды. Присутствие этих факторов риска в образе жизни человека приводит к тому, что адаптационные резервы организма снижаются, в частности, происходит ослабление иммунитета.

16684  
Главную роль в профилактике болезней, оздоровлении человека, берет на себя физическая культура. Одной из основных проблем теории и методики оздоровительной тренировки остается вопрос: использование каких средств и методов физической культуры способствует оздоровлению людей в зрелом возрасте? В связи с социальным положением, женщинам в период второго зрелого возраста (35–55 лет) много времени приходится уделять семье и работе. Поэтому они обладают малым запасом свободного времени.

Следующая главная проблема оздоровительной тренировки заключается в рациональном сочетании средств физической культуры между собой, т.е. в построении оптимального по затратам времени и рационального микроцикла с целью повышения адаптационного резерва организма. Имеющиеся данные по построению микроциклов в оздоровительной тренировке у людей зрелого возраста довольно противоречивы.

Наиболее необходимы занятия физической культурой для лиц зрелого, пожилого и старческого возраста, поскольку в этом возрасте становятся существенными факторы риска заболевания смертельными болезнями, такими, как инфаркт и злокачественные образования. В связи с этим, осо-