

4651/1

А

На правах рукописи

АДАМОВА ИЛОНА ВЛАДИМИРОВНА

ТЕХНОЛОГИЯ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ
ВИДАМИ ГИМНАСТИКИ И ПЛАВАНИЯ С ЖЕНЩИНАМИ 35 - 45 ЛЕТ

13.00.4 - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук

Москва - 2001



А

Работа выполнена в Российской государственной академии
физической культуры

Научный руководитель - кандидат педагогических наук,
доцент Земсков Е.А.

Официальные оппоненты :

- доктор педагогических наук, профессор Менхин Ю.В.
- кандидат педагогических наук, профессор Афанасьев В.З.

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

Защита состоится « 6 » 03 2001 г. в 14⁰⁰ часов на заседании
диссертационного совета К. 311. 003. 01. Российской государственной
академии физической культуры (Москва 105 122, Сиреневый бульвар, 4)

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Российской государственной
академии физической культуры.

Автореферат разослан « 6 » февраля 2001 года.

Учёный секретарь
диссертационного совета
кандидат педагогических наук,
доцент

И.В. Чеботарёва



Т000004651

ЦОБ по ФКиС

РГАФК

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Оптимизация двигательной активности сопряжена с определением целесообразной структуры и рационального содержания мышечной деятельности, направленной на развитие, совершенствование, поддержание и коррекцию состояния здоровья, двигательных качеств и функционального состояния организма в соответствии с периодами и этапами жизни человека (И.И. Брехман , 1990; В.К. Бальсевич, 1991; В.И. Белов , 1996).

Согласно теории адаптации организма к постоянно изменяющимся внешним и внутренним условиям среды (П.К. Анохин, 1975; Н.М. Амосов, 1984), принципиальных положений физиологии активности (А.А.Виру, 1988 ; Е.Г Мильнер., 1988 ; В.К. Бальсевич, В.Н Запорожанов., 1991) и теории физической культуры (Л.П. Матвеев, 1991) процесс инволюционного развития можно замедлить, приостановить и в определённых пределах повысить уровень подготовленности путём организации эффективных режимов физической активности. Возраст женщин 35-45 лет рассматривается как период инволюции основных морфофункциональных показателей и компонентов физической подготовленности.

Одним из направлений такого совершенствования режима двигательной активности является разработка новых программ комплексных технологии оздоровления женщин 35-45 лет на основе традиционных методик занятий ритмической гимнастикой (К. Купер, 1986; Т.С. Лисицкая, 1985, 1986; М.П. Ивлиев, 1987; М.Ю. Ростовцева, 1987; В.В. Матов, О.А. Иванова, 1989; О.П. Махова, 1993), атлетической гимнастикой (Д. Вейдер, 1989; В.К. Петров, 1989; Ж.В. Поддубная, 1992; Ж.К. Холодов с соавт. ,1989; П.И. Андросов 1989,1990 ;), оздоровительным плаванием (Н.А. Бутович, 1959; Н.Ж. Булгакова, 1984 ; А.Д. Фаулкнер, 1967; З.П. Фирсов, 1983;), водной аэробикой (В.М. Смолевский, Б.К. Ивлеев , Г.А. Колодницкий 1990, М. Сандерс, 1990; Л.С. Насонова, 1995 ; Н.Ж. Булгакова, И.К. Васильева, 1996; И.К. Васильева ,1997).

Среди женщин зрелого возраста всё большую популярность получают комплексные формы занятий, в частности, сочетающие средства ритмической и атлетической (тренажёрной) гимнастики, а так же ритмической гимнастики и плавания. Однако технология новых форм комплексных занятий в настоящее

