

4580/1

А

На правах рукописи

КОРТАВА ЖАННА ГЕОРГИЕВНА

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ И
ЗАКАЛИВАНИЯ В ОЗДОРОВЛЕНИИ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО
ВОЗРАСТА

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

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

МОСКВА – 2000

А

А

Работа выполнена в Сочинском государственном университете
туризма и курортного дела

Научный руководитель: кандидат педагогических наук, доцент
А.А. Федякин

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор
Ю.В. Менхин
доктор педагогических наук, профессор
Е.Б. Мякинченко

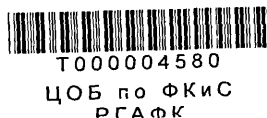
Ведущая организация: Кубанская государственная академия физической
культуры

Защита диссертации состоится 20 июня 2000 г. в 14 часов на
заседании диссертационного совета К.046.01.01 Российской
государственной академии физической культуры по адресу: 105122, Москва,
Сиреневый бульвар, 4.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке РГАФК.

Автореферат диссертации разослан 19 июня 2000 года.

Учёный секретарь
диссертационного совета,
кандидат педагогических наук,
профессор



/ Ю.Н. Примаков

А

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Здоровье нации во многом определяется здоровьем женщины, так как основная социальная и биологическая функция женского организма – детородная. В этой связи особо актуальна проблема сохранения и укрепления здоровья женщины первого зрелого возраста (20-35 лет).

В работах Н.М. Амосова (1987), И.А. Аршавского (1982), В.К. Бальсевича (1988), И.В. Муравова (1979), К.Н. Соорег (1968) и многих других рассматривается оздоровительное значение систематических занятий физическими упражнениями оптимальной интенсивности и объёма на организм человека. В стремлении укрепить, поправить здоровье люди проявляют большой интерес к новым, нетрадиционным системам оздоровления.

Различные оздоровительные системы, в основе которых лежит использование физических упражнений, при всех их достоинствах имеют один общий недостаток - относительно узкую направленность воздействия на функции организма. Так, например, аэробика, кардиофанк развивают преимущественно сердечно-сосудистую систему, стретчинг - гибкость и подвижность в суставах, бодибилдинг - силу мышц и т.д. [В.Е. Борилкевич (1997)].

Ряд современных оздоровительных программ базируется на принципах всестороннего физического развития (например, аэрофитнесс, изотон, body condition и др.). Однако, располагая собственной программой контроля и управления физическим состоянием занимающихся, данные оздоровительные системы требуют дальнейшего более глубокого изучения их воздействия на организм человека.

Благотворное воздействие естественных факторов внешней среды (солнца, воздуха и воды) на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека издавна отмечено многими отечественными и зарубежными специалистами.

Однако вплоть до настоящего времени отмечается недостаток внимания к собственно содержательным и методическим аспектам комплексного использования средств физической культуры и естественноредовых факторов. Существующая потребность и необходимость увеличения двигательной активности женщин, повышение сопротивляемости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды подчёркивает актуальность исследования.

Целью настоящего исследования явилось научное обоснование комплексного использования занятий шейпингом, силовых упражнений, выполняемых в изотоническом режиме, и обливания холодной водой для