

4409

А

**СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

На правах рукописи

Грец Ирина Антоновна

**ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
ДЛЯ ЖЕНЩИН 30-40 ЛЕТ**

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

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук



Смоленск 2001

А

А

Работа выполнена в Смоленском государственном институте
физической культуры

Научный руководитель —
кандидат педагогических наук профессор КОРЕНЕВСКИЙ С.А.

Официальные оппоненты:

доктор медицинских наук профессор ГРАЕВСКАЯ Н.Д.
кандидат педагогических наук КРЯЖЕВ В.Д.



Т000004709

ЦОБ по ФКиС
РГАФК

Ведущая организация — Российская государственная академия
физической культуры

Защита состоится «20» сентября 2001 г. в 15³⁰ час.
на заседании диссертационного совета К311.007.01 Московской
государственной академии физической культуры по адресу:
Московская обл., пос. Малаховка, ул. Шоссейная, 33

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Академии

Автореферат разослан «16» августа 2001 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета
кандидат педагогических наук / профессор

Биндусов Е.Е.

Общая характеристика работы

Актуальность. Несмотря на значительные достижения современной медицины, уровень хронических заболеваний, даже в самых экономически развитых странах, продолжает постоянно расти. Основными причинами хронических заболеваний являются: нарушения естественного питания, вредные привычки, малоподвижный образ жизни, неблагоприятная экология, наследственные факторы и недостаточное медицинское обеспечение. Из всего комплекса факторов, определяющих здоровье человека на долю здорового образа жизни приходится 50-55 %, экологии – 20-25 %, наследственности – 20 %, здравоохранения – 10 % (А.Д.Моловичко, 1999).

У женщин после 30 лет начинают проявляться симптомы наиболее распространенных заболеваний: остеохондроза, атеросклероза, ожирения, диабета, астмы, гипертонии, заболеваний органов репродуктивной системы (А.В.Царик, 1991; Г.Л.Апанасенко, 1997; А.Д.Моловичко, 1999).

Ретроспективный анализ научно-методической литературы указывает на то, что современные средства оздоровительной физической культуры, средства естественного оздоровления, упражнения восточной медицины обладают существенной эффективностью для профилактики многих распространенных заболеваний (А.А.Афанасьев, 1990; И.И.Брехман, 1990; В.А.Иванченко, 1991; В.И.Белов, 1994; В.Д.Кряжев, 2000).

К сожалению, серьезные занятия оздоровительной физической культурой в сочетании с оздоровительными факторами природы и физиотерапевтическими процедурами используются, как правило, только в санаторно-курортной системе или в ограниченном числе специализированных центров.

В настоящее время в спортивной практике наиболее популярной формой оздоровительных занятий для женщин зрелого возраста являются методики, пришедшие с Запада - аэробика, шейпинг, фитнес, каллонетика и другие (К.Купер, 1989; С.А.Мазуренко, 1990; И.В.Прохорцев, 1992; К.К.Бабанкова, 1993; И.В.Бельский, 1994; Н.С.Анашкина, 1995, Ю.И.Курпан, 1996; В.К.Волков, 1996; Е.Е.Бирдусов, 1998; Г.П.Малахов, 2000).

