**Івчатова Тетяна Віталіївна. Корекція статури жінок першого зрілого віку з урахуванням індивідуальних особливостей геометрії мас їх тіла : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. - К., 2005**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Івчатова Т.В. Корекція статури жінок першого зрілого віку с урахуванням індивідуальних особливостей геометрії мас їх тіла.** – Рукопис.Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного вихованню і спорту за спеціальністю 24.00.02. – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2005.Дисертація присвячена питанням корекції статури жінок першого зрілого віку з урахуванням індивідуальних особливостей геометрії мас тіла.У процесі досліджень виявлено, що в жінок першого зрілого віку найістотніші зміни просторової організації тіла спостерігаються у сагітальній площині. Біомеханічні властивості скелетних м'язів і рівень фізичної підготовленості жінок, вірогідно, впливають на порушення сагітального профілю постави.Розроблено й апробовано технологію корекції статури з урахуванням сагітального профілю постави жінок і геометрії мас їхнього тіла, що може використовуватися у процесі організованих занять з оздоровчого фітнесу і самостійно.Нами розроблено алгоритм організації річного циклу занять оздоровчим фітнесом жінок 25-32 років. У річному циклі занять оздоровчим фітнесом було виділено три макроцикли: утягуючий, корекційно-профілактичний та підтримуючо-оздоровчий.Проведений педагогічний експеримент показав, що впровадження розробленої авторської технології у процес занять оздоровчим фітнесом жінок першого зрілого віку істотно поліпшує показники фізичної підготовленості, геометрії мас тіла та просторової організації біоланок відносно соматичної системи координат.З метою підвищення ефективності занять оздоровчим фітнесом жінок першого зрілого віку розроблено інформаційно-методичну систему «PERFECT BODY» на основі методики корекції статури жінок з урахуванням геометрії мас їхнього тіла.Основні результати роботи впроваджено в практику навчального процесу вищих навчальних закладів і фітнес-клубів. |

 |
|

|  |
| --- |
| 1. Аналіз спеціальної літератури, а також узагальнення досвіду провідних фахівців та власних педагогічних спостережень дозволяють зробити висновок про те, що питання корекції статури жінок першого зрілого віку до сьогодні, нажаль , не мають належного висвітлення у теорії та методиці фізичного виховання. Нечисленні роботи у цій галузі присвячені, в основному, дослідженням методичних особливостей проведення фізкультурно-оздоровчих занять, вивченню можливостей корекції фізичного стану жінок шляхом використання різних видів оздоровчої гімнастики. У цьому зв’язку актуальним і доцільним є впровадження в оздоровчий процес жінок першого зрілого віку сучасних фітнес-програм корекції статури з урахуванням індивідуальних особливостей геометрії мас тіла.
2. Статура жінок першого зрілого віку з системних позицій має розглядатися як взаємозв’язана та взаємозумовлена сукупність біогеометричних, біодинамічних та морфофункціональних компонентів їхнього тіла. При цьому здоров’я жінок з системних позицій оцінюється як певна гармонія взаємопов’язаних просторових характеристик їхнього тіла. Отримані дані дозволяють усунути об’єктивні протиріччя у біодинамічних та біогеометричних характеристиках їхньої конституції у процесі фізичного виховання.
3. Ефективні результати спрямованої корекції статури жінок можливі тільки за умови достатньою мірою об’єктивного кількісного аналізу просторової організації та урахування біогеометричних закономірностей морфофункціональної структури їх організму. Для розв’язання цього завдання доцільно використати соматичну систему координат, у межах котрої можливо отримати кількісну інформацію про будову тіла жінок відносно просторової системи відліку. У такій системі відліку гоніометричні показники тіла жінок 25-32 років відповідають таким значенням: кут утворений вертикаллю та лінією, що з’єднує остистий відросток хребця СVII та центр мас голови становить 30,01±0,91; кут,утворений горизонталлю та лінією, що з’єднує точку лобової кістки, котра найбільш виступає, і підборідним виступом, дорівнює 89,84±1,54; кут, утворений вертикаллю та лінією, що з’єднує остисті відростки хребців СVII та LV становить 2±0,28.
4. У процесі досліджень виявлено, що у жінок 25-32 років найсуттєвіші зміни просторової організації тіла спостерігаються у сагітальній площині: сутула спина – у 35% жінок, кругловгнута спина – у 11,67% та плоска спина – у 8,33% іспитованих. Встановлено, що біомеханічні властивості скелетних м’язів, котрі беруть участь у регуляції ортоградної пози тіла людини впливають на зміни показників просторової організації тіла.
5. На основі проведеного констатуючого експерименту розроблено методику фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого зрілого віку, спрямовану на корекцію статури з урахуванням індивідуальної геометрії мас тіла, що сприяє збереженню їхнього здоров’я та формування мотивації до здорового способу життя. Розроблений алгоритм організації річного циклу оздоровчих занять складається з трьох макроциклів: утягуючого, корекційно-профілактичного та підтримуючо-оздоровчого, включає сім блоків різної цільової спрямованості і дев’ять моделей занять.
6. Впровадження розробленої авторської методики у процес оздоровчих занять жінок 25-32 років достовірно поліпшує морфофункціональні показники та гоніометричні характеристики просторової організації тіла. Так, у жінок експериментальної групи статистично достовірно (P<0,05) поліпшилися показники сагітального профілю постави: кут утворений вертикаллю та лінією, що з’єднує остистий відросток хребця СVII та центр мас голови зменшився у середньому на 3,5, а кут, утвореного вертикаллю та лінією, що з’єднує остисті відростки хребців СVII та LV, збільшився у середньому на 0,79, відмічено поліпшення морфофункціонального статусу: маса тіла зменшилася у середньому на 5,2 кг, обхват живота на 5 см і стегон на 4,67 см; при цьому статистично достовірно поліпшилися показники тонусу великого сідничного м’язу, найширшого м’язу спини, м’язу випрямляча хребта та прямого м’язу живота. У іспитованих контрольної групи встановлено статистично достовірне поліпшення тільки двох показників: зменшення обхвату живота у середньому на 5,37см і збільшення тонусу прямого м язу живота на 3,13 умов.од. (P<0,05).
7. Експериментальна методика корекції статури жінок з урахуванням просторової організації тіла позитивно впливає на показники фізичної підготовленості. Так у іспитованих експериментальної групи статистично достовірно (P<0,05) поліпшилися такі показники: збільшився приріст силової витривалості м’язів живота і шиї, розгиначів хребта, сідничних м’язів, клубово-поперекових м’язів та прямих м’язів стегна, збільшилась кількість віджимань в упорі лежачи, а також збільшилися показники гнучкості поперекового відділу хребта, еластичності м’язів та зв’язок. Одночасно у жінок контрольної групи статистично достовірні поліпшення були відмічені лише у прирості показників силової витривалості м’язів живота і шиї, а також збільшенні кількості віджимань в упорі лежачи (P<0,05).
8. Розроблено автоматизовану систему управління тренувальним процесом в оздоровчому фітнесі, зміст котрої включає базу даних, що характеризуються модульною структурою і складається з таких блоків: скринінг та аналітична оцінка, корекція, моніторинг, харчування, довідка, термінологія та історія. Створений програмний продукт „PERFECT BODY” дозволяє індивідуалізувати педагогічний процес жінок з урахуванням просторової організації їх тіла. Використання комп’ютерної програми „PERFECT BODY” збільшує можливості реалізації сучасних оздоровчих технологій у тренувальному процесі жінок першого зрілого віку і дає змогу подати його у виді замкнутої системи управління, з включенням елементів самоконтролю.
9. Результати проведених досліджень показали перевагу розробленої методології корекції статури жінок з урахуванням індивідуальних біомеханічних особливостей просторової організації тіла. Використання пропонованих педагогічних рекомендацій у процесі занять оздоровчим фітнесом дозволяє диференційовано застосовувати спеціальні фізичні вправи, що позитивно впливають на організм жінок, ефективно впливати на їхні морфофункціональні показники, підвищувати рівень розвитку фізичних якостей, змінювати геометрію мас тіла для коректування статури і збереження здоров’я.

Перспективи наступних досліджень проблеми пов’язані з розробкою науково обґрунтованої технології корекції статури жінок з урахуванням інерційних характеристик; з розробкою оціночних шкал біогеометричного профілю постави жінок першого зрілого віку. |

 |