

*Рязанов В.Н.,
доцент, доцент кафедры «Физическая культура и безопасность
жизнедеятельности»*

Тихоокеанский государственный университет,

Россия, г. Хабаровск

Стрекочинская А.В.,

студент

2 курс, «Факультет физической культуры»

Тихоокеанский государственный университет,

Россия, г. Хабаровск

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ЖЕНЩИНАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы занятия фитнесом с женщинами зрелого возраста, предложена методика занятий фитнесом силовой и аэробной направленности, проведен анализ физического состояния.

Ключевые слова: фитнес, физическое состояние, силовые и анаэробные тренировки,

Annotation: the article discusses the issues of fitness training with women of mature age, offers a methodology for fitness training in strength and aerobic orientation, analyzes the physical condition.

Keywords: fitness, physical condition, strength and anaerobic training,

С появлением в мире нового направления - фитнеса, в области оздоровительных технологий начали происходить значительные преобразования

[1]. С каждым годом растет количество спортивных, лечебных, оздоровительных фитнес-программ.[4, 6].

Подбирая определенные программы для решения задач оздоровления, можно воздействовать на организм в целом или отдельные его системы, развитие двигательных качеств, добиваться желаемого результата в вопросах коррекции фигуры. Подбор нужных упражнений, их интенсивность зависит от индивидуального строения фигуры, состояния здоровья[50].

Во время занятий фитнесом с женщинами среднего возраста была прослежена динамика основных показателей, таких как вес, индекс массы тела, уровень физического состояния, соотношение талии и бедер. Так, он в среднем составил $0,628 \pm 0,081$ и соответствовал среднему уровню физического состояния. По полученным данным 31% женщин имели уровень физического состояния выше среднего, остальные 56% женщин имели средний уровень и 13% - низкий уровень физического состояния.

Проводя определение физического состояния на конечном этапе исследования стало известно, что под влиянием занятий силовой направленности средний показатель увеличился до $0,633 \pm 0,005$, где уже 37% женщин имели уровень выше среднего, а 63% - средний уровень физического состояния.

С целью исследования состава и массы тела, риска развития сердечно-сосудистых заболеваний использовался индекс Кетле. С помощью этого показателя мы определили, что на начальном этапе исследования избыточную массу тела имели 88% занимающихся, тогда как уже на конечном этот показатель значительно снизился (рис. 4).

Для исследования и определения типов фигуры использовался индекс Ларса. В результате стало известно, что на первом этапе нормальное значение показателя наблюдалось у 44% женщин, а на заключительном этапе это число уже увеличилось практически в два раза (рис. 5).

Все данные, изложенные в протоколах свидетельствуют о том, что представители обследованной группы на начальном этапе имели избыточную массу тела, большие обхватные размеры, значительное наличие жировой ткани. Все эти данные изменялись на протяжении всего тренировочного процесса при воздействии на организм физическими упражнениями. Исследуемые занимались по программе силовой направленности продолжительностью 1 час два раза в неделю. Тренировки заключались в чередовании работы на тренажёрах (2 дня) с аэробной нагрузкой любой направленности - 1 час (в данном случае - аэробная нагрузка под музыку).

Программирование занятий силовой направленности осуществлялось индивидуально с учетом состояния здоровья, уровня физического состояния, физической подготовленности, возраста, характера и особенностей жировотложений. Результатами предложенной оздоровительной программы является повышение тонуса и улучшение формы мышц, большинство занимающихся женщин отметили высокую удовлетворенность своим внешним видом. Также по исследуемым показателям были отмечены положительные изменения в деятельности ССС, которые проявлялись в функциональной брадикардии, стабилизировались показатели АД.

В современных условиях жизни интерес к занятиям фитнесом является достаточно высоким. Физическая активность позволяет поддерживать себя в красивой физической форме, укрепить и сохранить здоровье, быть уверенным в себе, а значит вести полноценный образ жизни, находиться в гармонии с собой и окружающей средой. Такая ситуация в обществе характеризуется расширением средств оздоровительной физической культуры, созданием новых программ фитнеса и технологий.

Анализ литературных данных показал, что несмотря на совершенствование современных фитнес-технологий и большое количество разработанных фитнес-

программ, большинство из них не основаны на глубоком понимании биохимических механизмов силовой тренировки женщин репродуктивного возрастного периода, и не учитывают проблем индивидуализации с целью оптимизации ее эффективности.

Изучая классификацию оздоровительных фитнес-программ можно выделить такие основные направления оздоровительного фитнеса: степ-аэробика, слайд-аэробика, аквааэробика, аэробика с различными элементами единоборств, танцевальная аэробика, футбол-аэробика, йога, стретчинг, силовые программы и т.д.

Исследования, проведенные нами, а также анализ литературы позволяет утверждать, что морфофункциональный уровень женщин первого зрелого возраста характеризуется: расцветом биологической зрелости и функциональных систем, снижением двигательной активности, что приводит к проблемам избыточного веса и т.д. После 20-23 лет (конец формирования организма) начинаются процессы инволюции, которые затрагивают все клетки, ткани, системы организма и их регуляцию.

В ходе исследования получены новые данные, характеризующие особенности воздействия фитнес программ силовой и аэробной направленности, построенных с учетом интересов занимающихся и индивидуальных особенностях организма. Исследованная нами структура мотивов к физкультурно-оздоровительным занятиям силовым фитнесом у женщин показала, что основными мотивационными стимулами к занятиям оздоровительным фитнесом силовой направленности для женщин первого зрелого возраста являются: укрепление здоровья и получение положительных эмоций (50%); коррекция фигуры (37%); снятие стресса, утомления и общения с друзьями (18%).

Дополнены данные, о эффективности влияния фитнес-программ силовой

направленности на динамику морфофункциональных показателей женщин первого зрелого возраста. Подтверждены данные об оздоровительной эффективности фитнес-программ силовой направленности на организм женщин первого зрелого возраста. Предложенный нами курс занятий фитнесом силовой направленности повысил уровень физического состояния у 45% занимающихся; 13% испытуемых перешли из низкого уровня физического состояния в средний; 12% из среднего уровня в выше среднего. С помощью постоянных силовых тренировок возможно не только увеличить мышечную силу, но и укрепить кости (увеличивается плотность кости), контролировать уровень жиров в крови, увеличить энергетические затраты, снизить риск получения травмы, улучшить самочувствие и сон.

Таким образом, эффективность данной программы, особенность которой заключается в сочетании занятий фитнесом силовой и аэробной направленности, а также дифференцированного подхода с учетом антропометрических и морфологических показателей каждой из занимающихся, подтверждается результатами положительных изменений массы и обхватных размеров тела, улучшением состояния сердечно-сосудистой системы, повышением уровня физического состояния.

Список литературы:

1. Вретельник Е.Н. Физиологическая оценка изменений сердечно-сосудистой системы в процессе адаптации к физическим нагрузкам у лиц различного пола и возраста / Е.Н. Вретельник, Г.С. Козулица // Актуальные проблемы человекознания в сфере образовательной деятельности. - СПб., 2000
2. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья / В.И.Воробьев - М.: Физкультура и спорт, 1989. -225с.: ил.
3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К.Купер: Пер. с англ. - 2-е изд.

доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 224с.

4. Лисицкая Т.С. Аэробика. Теория и методика /Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - Т.1. - 232 с., Т.2. - 216 с.;
5. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс: Пер. с англ. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. - 250с.
6. Хартман Ю. Современная силовая тренировка /Ю. Хартман, Х. Тюнненман - Берлин: Шпортферлаг,1988. - 336с.
7. Хоули Э. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Хоули, Б. Дон Френкс - Киев.: Олимпийская литература, 2004.