

Скупченко Виктор Андреевич,

студент магистрант,

ФГБОУ ВО «БГПУ»,

Амурская область, г. Благовещенск

МЕТОДИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА И СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

В условиях ухудшающейся экологии, постоянного стресса и гиподинамии борьба за женское здоровье становится важным фактором, определяющим жизнь в современных условиях. Значительная роль в данной борьбе отводится оздоровительным технологиям, используемым в физической культуре, которые призваны удовлетворить запросы самых разных возрастных групп и слоёв населения. В настоящее время не вызывает сомнения факт возможности положительного влияния физкультурно-оздоровительных занятий на состояние физического и психического здоровья, улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, гормональной систем, улучшение силы, гибкости и других физических качеств человека [5]. Проблема оздоровления особенно актуальна для женщин зрелого возраста, с учётом того, что помимо общественного аспекта деятельности, женщины выполняют функции материнства, заботы о семье, воспитания детей.

Специалисты рассматривают физкультурно-оздоровительные занятия как один из наиболее эффективных путей улучшения соматического и психоэмоционального состояния женщин зрелого возраста [2, 4]. Этот путь предлагает много возможностей реализации самых разных запросов к организации двигательной активности. В последние годы большую популярность приобрела такая методика структурирования физических занятий, как оздоровительный фитнес (от англ. «fitness», «to fit» – соответствовать, быть в оптимальной форме), направленная на достижение и поддержание сложившегося физического состояния и снижения риска развития заболеваний кардио-респираторной, иммунной, эндокринной и

других систем организма. При этом исследователи констатируют: под воздействием систематических занятий фитнесом наступает ряд положительных изменений в организме: улучшается обмен веществ, деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, повышается уровень физической подготовленности, жизненный тонус и работоспособность. Регулярные занятия замедляют процесс старения мышечной ткани, содействуют сохранению силы, гибкости и красоты тела, улучшают осанку и походку; стабилизируют кровяное давление, пульс, предупреждают отложение солей в суставах, помогают организму справляться с перенапряжением и стрессами, а также значительно улучшают общую физическую подготовленность [3].

При этом традиционно мужские направления физического развития также могут выступать элементами общей фитнес-нагрузки. Одним из наиболее значимых таких элементов выступает силовой тренинг. Женщинами зрелого возраста, как правило, он используется с целью коррекции фигуры и развития отдельных элементов мышечного корсета. Однако для разработки эффективной и безопасной программы силовой тренировки для женщин необходимо учитывать физиологические особенности женского организма, так как чрезмерные нагрузки могут не только не привести к желаемому эффекту, но и оказать негативное, порой радикально опасное воздействие на женский организм. В то же время, при организации грамотного планирования и использование силовых тренировок дозировано, у женщин наблюдается развитие физических качеств, адаптация к напряженному ритму жизни, снижение факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, совершенствование двигательного и вестибулярного аппаратов [1].

Нами было проведено исследование, направленного на выявление степени оздоравливающего воздействия программы фитнеса с элементами силовой тренировки на женский организм. Его участницами стали 25 женщин,

оздоровление которых проводилось средствами фитнеса с элементами тренировки в течение года (3 занятия в неделю). Помимо силового тренинга в программу были включены такие фитнес-элементы, как танцевальная аэробика (степ-аэробика, аквааэробика, слайд-аэробика, памп-аэробика, велоаэробика, бокс-аэробика, резист-бол и др.) треккинг-аэробика, пилатес, йога и табата.

По итогам реализации программы результаты, показанные при проведении контрольных упражнений, были существенно оптимизированы:

- Определение уровня максимального потребления кислорода (МПК) продемонстрировало позитивные изменения на 21,72%;

- Оценка физического состояния по тесту Купера показала положительную динамику на 15,95%;

- По функциональной пробе А.Б. Муллера средний показатель по группе улучшился на 15,71%.

Также была зарегистрирована положительная динамика в возможности проявления таких физических качеств, как выносливость (37,97%), гибкость (37,33%) и координация (35,06%). При определении статистической значимости полученных различий с помощью t – критерия Стьюдента, были получены результаты, находящиеся в зоне значимости на уровне $p \leq 0.01$.

Таким образом, по итогам полученных результатов можно констатировать, что при помощи средств фитнеса, включающих в свой состав элементы силовой тренировки, возможно значительное оздоровление женщин зрелого возраста, что позволяет дать рекомендацию к его распространению и использованию.

Литература

1. Беляев, Н.С. Индивидуально-педагогический подход в применении базовых шагов на занятиях оздоровительной классической аэробикой с женщинами зрелого возраста: автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук. / Н. С. Беляев. – СПб, 2009. – 26 с.

2. Велла, М. Анатомия фитнеса и силовых упражнений для женщин / М.: Велла. М.: Попурри, 2017. – 140 с.
3. Давыдов, В.Ю. Новые фитнес-системы: направления, методики, оборудование и инвентарь / В.Ю.Давыдов. – Волгоград, 2014. – 140 с.
4. Ростовцева, М.Ю. Повышение физической работоспособности женщин средствами фитнеса. / М.Ю.Ростовцева. – М.: Мир, 2016. – 117 с.
5. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека / Под ред. А.С. Солодкова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 100 с.