

Скупченко Виктор Андреевич,

студент магистрант,

ФГБОУ ВО «БГПУ»,

Амурская область, г. Благовещенск

ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИКИ 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 [6]. 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.

В связи с этим значительное число исследований посвящено разработке методик организации занятий различными видами оздоровительного фитнеса и исследованию их влияния на физическое развитие, физическую подготовленность и функциональное состояние женщин (Т.Ф. Абрамова, Н.С. Беляев, В.А. Геселевич, К.Г. Козакова, А.С. Купцова, А.Н. Лапутин, М.Ю. Ростовцева, Ю.И. Таран и др.). Однако комплексных исследований методики оздоровления женщин зрелого возраста средствами фитнеса и силовой тренировки в современной российской среде не достаточно.

Исследователями чаще всего затрагиваются отдельные элементы рассматриваемой темы. Вопросы усовершенствования известных и создания новых эффективных методик, которые содействуют повышению резервных возможностей организма женщины поднимаются в исследовании В.Ю. Давыдова; М. Велла определяют нормы предельно-допустимых и рациональных нагрузок, выделяются критерии оптимизации физической нагрузки; Н.С. Беляевым, предлагаются различные комбинации оздоровительного воздействия на женский организм, апробируются различные варианты фитнес- и силовой тренировки оздоровительной направленности; Е.В. Бодюковым осуществляется подбор полезных видов двигательной активности, определение допустимых уровней нагрузки и выбор упражнений в зависимости от уровня физического состояния женщин с целью оптимизации тренировочного процесса.

При этом необходимо отметить, что на настоящий момент именно фитнес выступает в качестве наиболее распространённого средства поддержания женщинами физической формы и здоровья. Тем не менее, не всегда в его состав в достаточной степени включаются силовые упражнения. 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. 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.

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 собственно 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, продемонстрированные обследованными при проведении контрольных упражнений, были существенно оптимизированы:

- Определение уровня максимального потребления кислорода (МПК) зарегистрировало 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 выявлена положительная динамика в возможности проявления участниками исследования 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. Бодюков, Е.В. Содержание и методика занятий атлетической гимнастикой оздоровительной направленности с женщинами 39-49 лет: Автореф. дис.... канд. пед. наук. / Е.В. Бодюков – Барнаул, 2003. – 24 с.
3. Велла, М. Анатомия фитнеса и силовых упражнений для женщин / М. Велла. М.: Попурри, 2017. – 140 с.
4. Давыдов, В.Ю. Новые фитнес-системы: направления, методики, оборудование и инвентарь / В.Ю.Давыдов. – Волгоград, 2014. – 140 с.
5. Ростовцева, М.Ю. Повышение физической работоспособности женщин средствами фитнеса. / М.Ю.Ростовцева. – М., Мир, 2016. – 117 с.
6. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека / Под ред. А.С. Солодкова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 100 с.