

Перевалина Елена Александровна,

аспирант;

Шестаков Михаил Михайлович,

д-р пед. наук, профессор,

профессор, кафедра теории, истории и методики физической культуры,

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,

спорта и туризма»,

г. Краснодар, Россия

ОСОБЕННОСТИ ИЗМЕНЕНИЯ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА ПРИ КОМПЛЕКСИРОВАНИИ СРЕДСТВ ФИТНЕСА

В настоящее время фитнес-индустрия в России находится на этапе нарастающей популярности. Клиентам фитнес-клубов и фитнес-центров, предоставляется широкий выбор разнообразных индивидуальных и групповых программ по фитнесу и силовому тренингу с использованием всевозможных тренажеров. Вместе с тем известно, что авторами большинства фитнес-программ являются зарубежные специалисты, в связи с чем попытки реализации заимствованных у них разработок требуют научного обоснования целого ряда вопросов методического порядка [4, 5 и др.].

В частности, известно, что практически все программы фитнеса имеют узкую целевую направленность. В связи с этим отдельные программы фитнеса не могут обеспечить всестороннее оздоровительное воздействие на занимающихся [1, 3 и др.].

Таким образом, в системе знаний о содержании оздоровительных занятий сложилось научное противоречие между необходимостью всестороннего укрепления физического здоровья женщин зрелого возраста средствами популярных в настоящее время видов фитнеса и отсутствием научно обоснованных подходов к комплексированию различных фитнес-программ.

Отсюда очевидна актуальность проблемы исследования, заключающегося в необходимости разработки методики комплексного использования различных программ фитнеса в физкультурно-оздоровительных занятиях с женщинами зрелого возраста.

Разработанная для женщин зрелого возраста физкультурно-оздоровительная программа занятий на основе комплексного использования фитнес-программ разной целевой направленности рассчитана на 8 недель и включает 16 тренировок по 60 минут.

Каждое отдельное занятие имеет классическую структуру и предусматривает использование в разных его частях следующих видов фитнеса:

- подготовительная часть: классическая аэробика, степ-аэробика, тай-бо аэробика;
- основная часть: функциональный тренинг, «ловер боди», «коре боди», круговой тренинг, интервальный тренинг, тренировка по системе табата, футбол-аэробика;
- заключительная часть: стретчинг, йога, калланетика, пилатес.

Кроме того, разработанная программа предусматривает 8 организованных занятий по 90 минут для выполнения упражнений в тренажерном зале по системе кроссфит, а также 16 тренировок по 40 минут для выполнения заданий в домашних условиях с помощью индивидуальных видео-тренировок, разработанных с учетом показателей недельной нагрузки.

Реализация в течение 8 недель разработанной программы занятий привела к существенным положительным изменениям морфофункциональных показателей женщин зрелого возраста и их физического здоровья.

В частности, масса тела женщин снизилась на 7,7% ($t = 2,42$; $p < 0,05$), что приблизило их к индивидуальной возрастной норме. Уменьшились у них и обхватные размеры в области талии на 6,1% ($t = 3,21$; $p < 0,01$); в области груди

– на 4,6% ($t = 2,55$; $p < 0,05$); в области бедер – на 5,7% ($t = 4,5$; $p < 0,001$) и одного бедра – на 3,6% ($t = 2,16$; $p < 0,05$).

Толщина кожно-жировых складок у женщин статистически достоверно уменьшилась под лопаткой на 26% ($t = 3,97$; $p < 0,001$), на животе – на 26,3% ($t = 3,92$; $p < 0,001$), на плече спереди – на 30% ($t = 5,00$; $p < 0,001$), на плече сзади – на 24,6% ($t = 6,5$; $p < 0,001$), на бедре спереди – на 25,4% ($t = 5,59$; $p < 0,001$), на голени – на 23,7% ($t = 4,00$; $p < 0,001$), на предплечье – на 15% ($t = 2,03$; $p < 0,05$), а доля жировой ткани снизилась на 8% ($t = 5,03$; $p < 0,001$).

За период занятий у этих женщин уровень физического здоровья по Г.Л. Апанасенко [2] вырос на 3,85 балла ($t = 4,00$; $p < 0,001$), жизненная емкость легких выросла на 7,31% ($t = 2,80$; $p < 0,01$), частота сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя снизилась на 11,2% ($t = 2,10$; $p < 0,01$), а систолическое АД снизилось на 5,8% ($t = 3,60$; $p < 0,001$), скорость восстановления ЧСС после стандартной физической нагрузки в пробе с приседаниями улучшилась на 19% ($t = 3,40$; $p < 0,01$), сила кисти выросла на 9% (2,41 кг) ($t = 2,09$; $p < 0,05$).

Занятия по методике комплексного использования различных программ фитнеса в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами зрелого возраста обеспечивают эффективное решение оздоровительных задач и оказывают положительное воздействие на показатели морфологического статуса и функционального состояния систем организма занимающихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аникиенко Ж.Г. Направленность воздействия различных программ фитнеса на занимающихся / Ж.Г. Аникиенко, М.М. Шестаков / Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – С. 255-258.
2. Апанасенко Г.Л. Физическое здоровье и аэробная способность индивида / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1987. – №8. – С. 29-30.

3. Ишанова О.В. Комплексная методика занятий оздоровительной аэробикой с женщинами 25-35 летнего возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.В. Ишанова. – Волгоград, 2008. – 27 с.

4. Солодяников О.В. Методика оздоровительных занятий степ-аэробикой на основе биомеханических исследований базовых шагов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.В. Солодяников. – СПб., 2003. – 24 с.

5. Федорова О.Н. Комплексное применение средств пилатеса и аквааэробики на занятиях с женщинами второго периода зрелого возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.Н. Федорова. – СПб., 2012. – 23 с.