

УДК 070.23 (574)

Т.М. Кравцова, кандидат психологических наук
Инновационный Евразийский университет (г. Павлодар),
E-mail: irresistible_t@mail.ru

П.С. Никитенко
клуб «ФитнесЛайф» (г. Павлодар)

Оздоровление женщин 25-35 лет средствами фитнеса

***Аннотация.** В ходе исследования были изучены особенности психофизиологического оздоровления женщин 25-35 лет при помощи организации и проведения групповых занятий фитнесом. Работа носит практико-ориентированный характер.*

Авторы своей целью ставят разработку тренировочного комплекса групповых занятий фитнесом для психофизиологического оздоровления женщин. Экспериментальная работа оценивает уровень физического развития, функционального состояния и физической подготовленности женщин 25-35 лет. В ходе реализации этапов работы были определены и представлены результаты исследования уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности испытуемых. При формировании тренировочного комплекса по оздоровлению женщин 25-35 лет средствами фитнеса были включены и использованы статодинамические и психологические блоки.

***Ключевые слова:** оздоровление женщин, статодинамические и психологические блоки тренировочного комплекса.*

В современных условиях человеку сохранить здоровье непросто. Он постоянно подвергается воздействию информационно и технически измененной окружающей среды, большим физическим и психоэмоциональным нагрузкам, поэтому современному человеку все чаще приходится жить на пределе своих возможностей. За последние годы в Республике Казахстан наблюдается беспрецедентное снижение уровня здоровья населения. Наибольшую тревогу в этом плане вызывает отношение к своему здоровью женщин фертильного возраста. Между тем, именно им предстоит обеспечить рождение здоровых и полноценных членов общества и тем самым способствовать социально-политическому и научно-техническому прогрессу.

Представленная работа своей целью ставит: разработать тренировочный комплекс групповых занятий фитнесом для психофизиологического оздоровления женщин. Для этого нами были исследованы современные подходы к тренировочному процессу и активации психологических состояний и формированию образа-Я.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что разработана и предложена практике батарея информативных тестов для формирования процесса оздоровительной подготовки женщин, занимающихся в фитнес-клубе с учетом их индивидуальных особенностей; разработана технология формирования уровня развития подготовленности женщин, как основы сохранения и укрепления их здоровья; основой реализации данной технологии явилась разработка дифференцированных фитнес-программ оздоровительной тренировки женщин 25-35 лет, в зависимости от их индивидуальных особенностей.

Новизна исследования: выявлены морфологические, функциональные особенности организма и уровень физической подготовленности женщин 25-35 лет, занимающихся фитнесом, разработана методика проведения занятий; определены методические основы проведения занятий фитнесом с учетом морфологических и физиологических особенностей женщин 25-35 лет возраста.

Методы данного исследования имеют три уровня: общеметодологический, частный и уровень методики.

Общие методы: анализ теоретических данных и литературы по теме исследования.

Частные: эксперимент.

Исследование проводилось на базе фитнес-клуба «ФитнесЛайф» г. Павлодар. Сроки проведения: 2017-2018 годы. В эксперименте принимали участие женщины в возрасте 25-35 лет, занимающиеся фитнесом, в количестве 30 человек. Исследование проводилось в два этапа.

На первом этапе исследования (2017 г.) был сделан обзор научно-методической, специальной и педагогической литературы по исследуемому направлению; дана оценка о наличии научно-методического материала по системе оздоровительных силовых тренировок с учетом индивидуальных особенностей, также протестированы женщины, занимающиеся фитнесом, с целью определения уровня психофизического состояния (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели, характеризующие уровень физической кондиции женщин 25-35 лет (№ = 15)

Показатели	Исходные данные
1. Рост (см.)	165,70
2. Масса тела (кг.)	70,46
3. Жизненная емкость легких (мл.)	3012
4. ЧСС в покое (уд/мин.)	79
5. Систолическое АД (min.), мм рт. ст.	126,74
6. Диастолическое АД (мах.), мм рт. ст.	76,91
7. Проба Штанге (с.)	30,79
8. Время восстановления ЧСС после 20 приседаний, с	132,26
9. Окружность грудной клетки (см.)	92,0
10. Окружность талии (см.)	97,5
11. Жим лежа (кол. раз)	5
12. Присед со штангой (кол. раз)	8
13. Проба Озерецкого	8,87
14. Индекс силы кисти	48,00
15. Двигательный возраст по Вавилову	47,41
16. Самооценка (методики Н.П. Пейсахова)	17-35

В таблице представлены результаты оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности испытуемых. В современной работе фитнес-центров нет единой, наиболее обоснованной, системы определения психофизического состояния занимающихся, поэтому тесты, использованные для изучения актуального состояния ОФП были отобраны нами самостоятельно из специальной научно-методической литературы по фитнесу.

Так у женщин 25-35 лет показатели ЧСС в покое (79 уд/мин) свидетельствуют об удовлетворительном уровне функционального состояния сердечно-сосудистой системы; величина систолического и диастолического артериального давления (в среднем $126,74 \pm 6,48$ мм. рт. ст., $76,91 \pm 6,47$ мм. рт. ст.) несколько превышает нормативные для данного контингента значения. Результаты пробы с задержкой дыхания (пробы Штанге) $30,79 \pm 6,20$ с значительно не дотягивают до нормы. Время восстановления после 20 приседаний ($132,26 \pm 13,77$ с) указывает на неудовлетворительную реакцию сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Результаты оценки уровня проявления основных физических качеств, продемонстрированных в тестах (показатели 9-15 в таблице) позволяют сделать вывод о низком уровне физической подготовленности испытуемых. Единственный показатель, который находится в границах нормы - это индекс силы кисти ($48,00 \pm 4,55$ %). «Двигательный возраст» обследованных соответствует 47,41 года, что существенно превосходит величину паспортного возраста и также свидетельствует о низком уровне их физической кондиции. Уровень самооценки женщин 25-35 лет, измеренный при помощи методики Н. П. Пейсахова, можно оценить как низкий [1].

Таким образом, уровень физической подготовленности испытуемых можно оценить как неудовлетворительный, что обусловлено малоподвижным образом жизни. Как показали результаты педагогических наблюдений, для женщин 25-35 лет характерны следующие нарушения в двигательной сфере:

- недостаточно точная координация, ориентировка в пространстве и неуверенность в движениях;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками, трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- низкий уровень статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп – сгибателей и разгибателей.

Полученные результаты послужили основой для формулировки требований к групповыми занятиям фитнесом с женщинами 25-35 лет. Такого рода занятия должны решать задачи активного отдыха, получения удовольствия от двигательной деятельности, обеспечивать восстановление утраченного вследствие малоподвижного образа жизни уровня функционирования основных жизненно важных систем организма, достижение нормативных показателей проявления основных физических качеств занимающихся (выносливости, силы, гибкости, ловкости), повышение самооценки, улучшение настроения и самочувствия.

На втором этапе (2018 г.) осуществлен поиск средств оздоровительной групповой фитнес тренировки для женщин. Для этого были разработаны комплексы тренировок, направленных на оптимизацию психофизического состояния женщин в зависимости от индивидуальных особенностей. Комплексы содержали обязательный психологический аспект в виде релаксационных и мотивационных упражнений.

По результатам исследования определены содержание и объемы групповой фитнес тренировки для женщин с различным уровнем физического развития и физической подготовленности на основе использования наиболее эффективных средств групповой фитнес тренировки стандартные силовые тренажеры, способствующих развитию аэробных возможностей.

Занятия проводились 2 раза в неделю; каждое занятие длительностью 80 минут состояло из двух блоков: аэробного и силового. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок определялись как возрастными нормами, так и текущим состоянием занимающихся.

С целью создания дифференцированной модели параметров оценки показателей физического развития и подготовленности, функционального состояния женщин, в исследованиях разработаны критерии в диапазоне: высокие, средние, ниже средних показатели.

Распределение женщин по группам с разной степенью физического развития и групповой фитнес подготовленности, способствовало решению задач каждого цикла предлагаемой программы (рисунок 1).

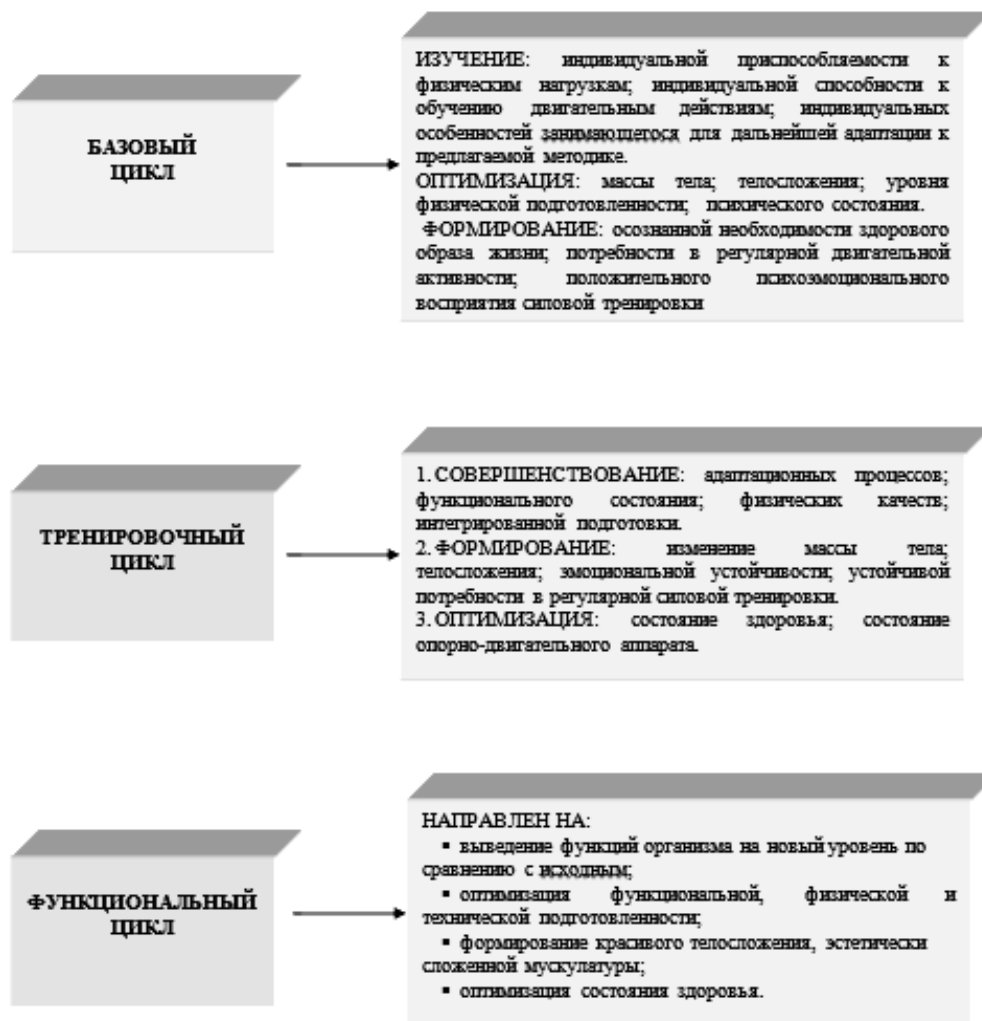


Рисунок 1 – Циклы оздоровительной силовой тренировки

Во всех циклах оздоровительной групповой фитнес тренировки женщин используются тренажерные устройства, отягощения и кардио-нагрузки.

Базовый цикл подготовки.

В базовом цикле тренировки строго используется следующий принцип построения занятий: воздействие на все мышечные группы в одном занятии, от крупных к мелким мышечным группам.

Нагрузка в базовом цикле занятий дифференцируется в зависимости от подготовленности занимающихся (данные представлены на рисунке 2) подготовительная группа (21-25 баллов) – 9 недель; учебно-тренировочная группа (26-30 баллов) – 6 недель; основная группа (31-35 баллов) 3 недели.

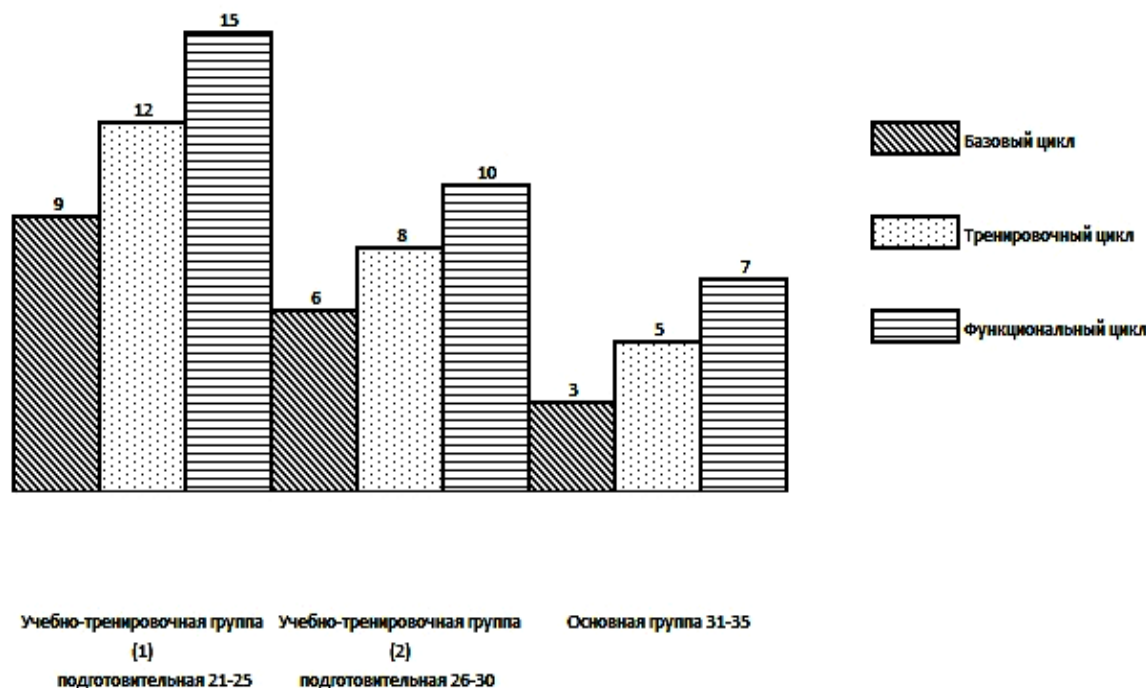


Рисунок 2 – Дифференцированный объем силовой нагрузки по циклам

Если обратиться к таблице 2, где представлен дифференцированный объем групповой фитнес нагрузки по циклам подготовки, то можно заметить, что вид тренировки напрямую зависит от физической подготовленности женщин, и этот принцип нарушать нельзя.

Таблица 2 – Дифференцированный объем нагрузки по циклам

Кол-во набранных баллов в результате тестирования	Баллы	Базовый цикл	Тренировочный цикл	Функциональный цикл
Группа с физическим развитием ниже среднего (подготовительная)	21-25	9		
Группа со средним физическим развитием (учебно-тренировочная)	26-30	6	8	12-10
Группа с физическим развитием выше среднего (основная)	31-35	3	5	8-7

Количество упражнений на мышечную группу в базовом цикле следующее: для крупных мышечных групп и брюшного пресса 2-3 упражнения; для мелких мышечных групп – 1 упражнение.

Количество подходов 2-3. В среднем за одно занятие выполняется 13 силовых упражнений с минимальным количеством подходов 26.

Практика свидетельствует, что оптимальная пауза между подходами находится в индивидуальном диапазоне времени (от 45 секунд до 3 минут) [2].

Тренировочный цикл подготовки. Ко второму циклу подготовки (тренировочному), занимающийся, допускается после прохождения полного базового цикла, по окончании которого проводится повторное тестирование. Показатели результатов тестирования по сравнению с фоновыми показателями анализируются по следующим критериям: наличие положительной динамики; изменение уровня физической подготовленности; эффективность групповой фитнес тренировки базового цикла; необходимость корректировки групповой фитнес программы на следующем этапе.

Объем и интенсивность групповой фитнес нагрузки в тренировочном цикле занятий зависит от подготовленности занимающихся согласно набранным баллам. Во втором тестировании занимающиеся распределяются на группы по описанной выше бальной системе, нагрузка дифференцируется следующим образом: учебно-тренировочная группа (1) – 12 недель; учебно-тренировочная группа (2) – 8 недель; основная группа – 5 недель.

В тренировочном цикле применяются недельные сплит – программы, состоящие из трех тренировок. Каждая мышечная группа прорабатывалась 1 или 2 раза в неделю, в зависимости от индивидуальных задач занимающегося (форма телосложения и желаемое изменение фигуры).

По содержанию нагрузки используются базовые и изолированные упражнения. С точки зрения биомеханики базовые упражнения – это многосуставные упражнения, они вовлекают в работу большое количество мышечных групп; изолированные – односуставные упражнения, вовлекают в работу локальный участок мышечной системы (1-3 мышцы). Их соотношение на данном этапе согласно разработанной нами программы составляет: 70 % – базовые, 30 % – изолированные упражнения.

В тренировочном цикле групповой фитнес тренировки упражнения, выполняемые на тренажерах заменяются на упражнения со свободными весами (штанги, гантели) более сложные в техническом исполнении.

На тренировочном этапе соотношение использования стандартных силовых тренажеров и упражнений со свободными весами на основании разработанной нами программы следующее: 70 % – силовые тренажеры, 30 % – упражнения со свободными весами.

На этом этапе подготовки, с целью воспитания концентрации внимания, в тренировочном занятии возможно включение сложнокоординационных упражнений.

Функциональный цикл подготовки является заключительным этапом.

Прежде чем приступить к занятиям функционального цикла, занимающиеся проходят тестирование по избранным нами тестам. Показатели результатов данного тестирования сравниваются с предыдущими показателями тестов (фоновые, по окончании базового и тренировочного циклов). Анализ результатов многократного тестирования позволяет оценить: динамику изменений телосложения; динамику функционального состояния; динамику развития физических качеств; эффективность групповой фитнес тренировки базового и тренировочного циклов; необходимость корректировки групповой фитнес программы.

Анализ динамики индивидуальных изменений интересующих нас показателей позволяет оценить соответствие занимающегося определенной группе для прохождения заключительного цикла (функционального) предложенной методики.

В функциональном цикле оздоровительной тренировки занимающиеся распределяются на группы по описанной выше бальной системе. Нагрузка дифференцируется следующим образом: учебно-тренировочная группа (1) – 15 недель; учебно-тренировочная группа (2) – 12-10 недель; основная группа – 8-7 недель.

В функциональном цикле нашей методики применяются недельные сплит – программы, состоящие из четырех различных тренировок, в которой каждая мышечная группа прорабатывалась 1 раз в неделю, или 2 в зависимости от пожеланий по изменению фигуры.

По разновидности упражнений выбираются базовые и изолированные, их соотношение на данном этапе составляет: 50 % базовых, 50 % изолированных. Количество упражнений на каждую мышечную группу

составляет: крупные мышечные группы до 5 – 8 упражнений; мелкие мышечные группы – 3 упражнения; мышцы брюшного пресса – 4 упражнения.

В функциональном цикле тренировки используются упражнения со свободными весами и на тренажерах. Их соотношение на основании разработанной нами программы составляет: 60 % – свободные веса, 40 % – силовые тренажеры. Сложнокоординационные упражнения выполняются для всех мышечных групп [3].

Таким образом, распределение женщин по группам с разной степенью физического развития в групповой фитнес подготовка, способствовало решению задач каждого цикла предлагаемой программы.

Основные результаты исследования:

Результат 1. Был составлен план исследования с определением темы исследования, цели, гипотезы, объекта, предмета, методов; подобрана методика исследования; проведен анализ научно-методической литературы

Результат 2. Диагностический этап исследования показал, что уровень физической подготовленности испытуемых можно оценить как неудовлетворительный, что обусловлено малоподвижным образом жизни. Как показали результаты педагогических наблюдений, для женщин 25-35 лет характерны следующие нарушения в двигательной сфере:

- недостаточно точная координация, ориентировка в пространстве и неуверенность в движениях;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками, трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- низкий уровень статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп – сгибателей и разгибателей.

Результат 3. В эксперименте доказана эффективность разработанного тренировочного комплекса по оздоровлению женщин 25-35 лет средствами фитнеса. Показано, что результаты экспериментальной группы значительно превосходят результаты контрольной группы, занимающейся по традиционной методике.

Результат 4. Оздоровление женщин средствами фитнеса происходит через использование двух блоков работы тренера: стадодинамического и психологического.

Содержание психологической работы тренера во время фитнес-тренировок сводится к использованию психогимнастики и релаксационных пауз, а также к использованию до или после тренировки отдельных упражнений на формирование образа-Я и мотивации к занятиям.

Таким образом, установленное в ходе преобразующего эксперимента значительное преимущество, по всем изучаемым показателям, испытуемых экспериментальной группы над контрольной, свидетельствует об эффективности разработанной методике групповых занятий фитнесом для женщин 25-35 лет, включающих в себя физические упражнения и психологическую работу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1 Гемодинамические реакции и сосудистая нагрузка сердца при занятиях оздоровительной аэробикой / Ростовцева М.Ю. [и др.] // Спортивная медицина и исследования адаптации к физическим нагрузкам : науч. чтения, посвящ. 80-летию со дня рождения проф. В.Л. Карпмана, 27 апр. 2015 г. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2015 – С. 113-118.

2 Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н. Оздоровительная тренировка. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 68 с.

3 Жерносенко Г.А. Особенности преподавания фитнес-аэробики по дисциплине «Физическая культура» / Г.А. Жерносенко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / Харьков. гос. акад. дизайна и искусств (Харьков. худож.-пром. ин-т). – Харьков, 2007. – № 2. – С. 101-108.

REFERENCES

1 Gemodinamicheskie reakcii i sosudistaya nagruzka serdca pri zanyatiyah ozdorovitel'noj aehrobikoj / Rostovceva M.YU. [i dr.] // Sportivnaya medicina i issledovaniya adaptacii k fizicheskim nagruzkam : nauch. chteniya, posvyashch. 80-letiyu so dnya rozhdeniya prof. V.L. Karpmana, 27 apr. 2015 g. / Ros. gos. un-t fiz. kul'tury, sporta i turizma. – M., 2015 – S. 113-118.

2 Myakinchenko E.B., Seluyanov V.N. Ozdorovitel'naya trenirovka. – M.: SportAkademPress, 2001. – 68 s.

3 Zhernosenko G.A. Osobennosti prepodavaniya fitnes-aehtrobiki po discipline «Fizicheskaya kul'tura» / G.A. Zhernosenko // Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh special'nostej / Har'kov. gos. akad. dizajna i iskusstv (Har'kov. hudozh.-prom. in-t). – Har'kov, 2007. – № 2. – S. 101-108.

ТҮЙІН

Т.М. Кравцова, психология ғылымдарының кандидаты
Инновациялық еуразия университеті (Павлодар қ.),

П.С. Никитенко
«ФитнесЛайф» клубы (Павлодар қ.)

25-35 жас аралығындағы әйелдерді сауықтырудағы фитнес құралдары

Зерттеу барысында топтық фитнес жаттығуларын ұйымдастыру арқылы 25-35 жас аралығындағы әйел адамдарды сауықтырудың психофизиологиялық ерекшеліктері қарастырылды. Жұмыс тәжірибелік бағытта құрыстырылған. Авторлардың алдына қойған мақсаты: әйел адамдарға психофизиологиялық сауықтыру бағытында көмек беру үшін топтық фитнес жаттығулар кешенін құру. Эксперименттік жұмыста 25-35 жас аралығындағы әйел адамдардың дене дайындықтары мен функционалдық жай-күйі, дене дамуының деңгейлері бағаланды. Міндеттерді іске асыру барысында зерттеуге қатысқандардың дене дайындықтар, функционалдық жай-күйі, дене даму деңгейлерінің нәтижелері анықталып, көрсетіліп отырды. 25-35 жас аралығындағы әйел адамдарға арналған топтық фитнес жаттықтыру кешеніне статодинамикалық және психологиялық блогы да енгізілді.

Түйінді сөздер: әйелдерді сауықтыру, жаттықтыру кешенінің статодинамикалық және психологиялық блогы

RESUME

T.M. Kravtsova, Candidate of Psychological Sciences
Innovative University of Eurasia (Pavlodar),

P.S. Nikitenko
Club «FitnessLife» (Pavlodar)

Improving women`s health aged 25-35 by means of fitness

In the course of the study, the peculiarities of the psychophysiological recovery of women aged 25-35 years were studied with the help of organizing and conducting group fitness classes. The work is practice-oriented.

The authors aim to develop a training complex for group fitness classes for the psychophysiological rehabilitation of women. Experimental work assesses the level of physical development, functional state and physical fitness of women aged 25-35. During the implementation of the work stages, the results of the study of the level of physical development, functional state and physical fitness of the examinees were determined and presented. During the formation of a training complex for the health improvement of women aged 25-35 by means of fitness, the static-dynamic and psychological blocks were included and used.

Key words: *women's health, static and dynamic exercises, psychological blocks of the training complex.*