

## **ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ЗАНЯТИЯМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ФИТНЕСОМ ДЛЯ СТУДЕНТОВ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ**

**КРАВЦОВА А.И.**

*Одесская государственная академия строительства и архитектуры  
г. Одесса, Украина*

Здоровье является важнейшей задачей профилактического направления современной медицины. Основными причинами повышенной заболеваемости являются такие факторы, как академические перегрузки, различные нарушения режима труда и отдыха, а также стрессовые ситуации. Длительное пребывание в таких условиях способствует «закреплению» негативных сдвигов в физиологических реакциях организма, что формирует нарушение деятельности сердца, легких, желудка, кишечника и других органов.

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. Женщины зрелого возраста отдают предпочтение таким видам фитнеса, как аэробика, йога, фитбол, стретчинг, калланетика.

Фитнес настолько многогранен, что любой человек, независимо от возраста, пола, образа жизни и стартового состояния здоровья, может приспособить систему к своим нуждам, и она гарантированно приведет к поставленной цели. Все направления фитнеса (а их немало) способствуют развитию массового оздоровления населения доступными для каждого человека средствами.

*Цель работы:* изучить оздоровительное влияние фитнеса на состояния здоровья. Сравнить динамику и показателей основных функции организма у лиц младшего и старшего возраста в процессе проведения оздоровительной тренировочной программы.

Исследования проводились в Одесской государственной академии строительства и архитектуры. В исследовании принимали участие 21 человек, с разным стажем занятий. Занятия проводились согласно разработанной мною комплексной программе по фитнесу. Группа была разделена в зависимости от возрастного диапазона: на группу А (средний возраст 23 года) – 12 студентов и

группу Б (средний возраст 55 лет) – 9 женщин. До проведения систематических и регулярных тренировок оздоровительным фитнесом, участвующие женщины специальной двигательной активностью не занимались. Все они были практически здоровы, с приблизительно одинаковыми базовыми показателями.

При изучении антропометрических показателей измерялись следующие параметры: длину и массу тела, обхватные размеры, плеча, талии, живота, бедра.

Разработанная мною программа включала в себя упражнения из арсенала степ-аэробики, фитбола, калланетика, стретчинг, бодибард.

В оздоровительных тренировках использовались методы аэробной гимнастики. Продолжительность тренировки составляла 60 минут. Она включала в себя: подготовительную часть (10 минут), основную (40 минут), состоящую из комбинаций быстрых и медленных упражнений, а также заключительную часть (10 минут), в которую входили дыхательные упражнения, растягивание, релаксация. Особое внимание уделялось формированию правильной осанки, объединению фаз дыхания с движениями. Давались объяснения о влиянии на организм отдельных упражнений. Тренировочные комплексы выполнялись два раза в неделю. Общая плотность тренировки в первые 3 месяца составляла 50%, а в дальнейшем была увеличена до 75%.

Курс занятий фитнесом повысил уровень физического состояния (УФС) у 21% занимающихся. 7% испытуемых перешли из низкого УФС в ниже среднего; 7% испытуемых перешли из ниже среднего УФС в средний, и 7% занимающихся из ниже среднего УФС перешли в выше среднего .

Отмечена положительная динамика массы тела и обхватных размеров плеча, талии, живота и бедра, что служило основной причиной выбора фитнеса в качестве рекреационно-оздоровительной формы занятий физическими упражнениями. Курс занятий фитнесом позволил стабилизировать значение функциональных показателей сердечно-сосудистой системы (ССС).

Функциональное состояние сердечнососудистой системы наблюдаемого контингента оценивалось по таким значениям: частота сердечно-сосудистой системы (ЧСС) относительного покоя, артериальное давление (АД) и адаптационный потенциал (АП) системы кровообращения. Значения ЧСС у всей группы исследуемых соответствовали норме. Значения АД соответствовали возрастной физиологической норме у 65% испытуемых женщин - удовлетворительная адаптация. У 14% женщин наблюдалось несколько повышенное АД, а у 21% женщин - пониженное АД.

Состояние дыхательной системы оценивали по реакции на функциональные пробы с задержкой дыхания - Штанге и Генчи, и по значениям жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Проба Штанге в норме наблюдалась у 21% женщин, ниже нормы - у 79%. Проба Генчи на должном уровне была выявлена у 7% женщины, у 93% - пониженные показатели. Значения ЖЕЛ у 79% исследуемых женщин соответствуют возрастной норме. У 21% показатели ЖЕЛ ниже должного уровня. Таким образом, состояние ССС женщин всей выборки можно оценить, как соответствующее возрасту. Однако состояние дыхательной системы свидетельствует о снижении возможности утилизации O<sub>2</sub> у 21% женщин данной выборки.

Эффективность программы занятий фитнесом для женщин первого зрелого возраста подтверждается результатами положительных изменений массы и обхватных размеров тела, улучшением состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, повышением уровня физической подготовленности и физического состояния.

Общее проведение тренировочных занятий в группе, в состав которой входит широкий диапазон участников, целесообразно только на начальных этапах осуществления оздоровительной программы, когда главной целью является стабилизация и нормализация недостаточной функции внешнего дыхания. После достижения нормализации функции внешнего дыхания «младшие» и «старшие» возрастные группы должны тренироваться отдельно.

#### Литература:

1. Павлова М. В. Оценка композиционного состава тела женщин первого зрелого возраста занимающихся оздоровительным фитнесом / М.В. Павлова. - М.: Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма, 2008. - 389 с. - (т. 1.)
2. Понятия, содержание и средства фитнеса / Яружний Н.В. - Минск : Материалы Международной научной конференции. Минск 2008,- С.427-431
3. Москаленко Оксана. Влияние комплексных программ по фитнесу на организм женщин первого зрелого возраста [Электронный ресурс] / Оксана Москаленко // Мій тренер – Режим доступа: <http://miytrener.com/174-vliyaniekompleksnyh-programm-po-fitnessu-na.html>
4. Ошевенский Л.В. Изучение состояния здоровья человека по функциональным показателям организма / Л.В. Ошевенский, Е.В. Крылова, Е.А. Уланова. – Нижний Новгород. – 2007. – 67 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник. – К.: Олімпійська література, Т. 2, 2008. – 366 с.