

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Татьянкин Виталий Михайлович

старший преподаватель

Дюбко Ирина Сергеевна

магистрант

ФГБОУ ВПО «Югорский государственный университет»

г. Ханты-Мансийск, ХМАО – Югра

АНАЛИЗ ПОТРЕБНОСТЕЙ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА В ВЫБОРЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ ФИТНЕСА

Аннотация: в данной статье рассматривается популярность фитнес-индустрии на потребительском рынке, проанализированы фитнес-предпочтения женщин при выборе групповых программ тренировок. Описаны результаты анкетирования, проведенного среди женщин, решивших заниматься физическими нагрузками.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физические качества, функциональные качества, фитнес-индустрия, мотивация, синергетический эффект, тренировочный комплекс.

Введение. В нашей стране фитнес – индустрия приобретает все большую популярность: тема занятий физической нагрузкой рассматривается не столько как здоровый образ жизни, сколько как модный образ жизни, причем для людей абсолютно разного возраста. Сравнительно давно появилась практика организации специальных методик занятий силовыми, аэробными, дыхательными упражнениями для различных групп, что послужило предпосылкой для создания и внедрения программы тренировочных занятий, которая поможет формирования здорового образа жизни, совершенствовать физические и функциональные качества у женщин на основе их индивидуальных физических и психофизиологических особенностей.

Постановка задачи. Частой причиной снижения физических и функциональных качеств женщины является лишний вес, приобретенный со временем в результате малоподвижного образа жизни, несбалансированного питания, нарушения режима дня, вредных привычек и пр. Чтобы удовлетворить индивидуальные потребности и цели женщин, пришедших на занятия фитнесом, например, процесс снижения веса должен иметь «здоровый характер», а его эффект должен быть продолжительным.

Следует отметить, что многие групповые фитнес-программы имеют узкую целевую направленность, а большинство программ не имеют научного обоснования или заимствованы у зарубежных авторов, и поэтому ввиду отсутствия информации, их применение не всегда оправдано [1].

По данным анкетирования, проведенного в группе, состоящей из 18 женщин первого зрелого возраста г. Ханты-Мансийска, основной целью начала занятий для себя респонденты ставят снижение веса тела, а также повышение функциональности своего тела, но испытывают затруднения с выбором упражнений для реализации этой цели. 5% занимаются из любопытства, потому что, по их мнению, «настал тот момент, когда поры бы чем-то увлечься», не предполагая дальнейших результатов и не возлагая никаких надежд на занятия.

На основе анализа опроса было установлено, что 100 % женщин в возрасте 25–35 лет находятся в поиске наиболее рациональных методик занятий физическими упражнениями для формирования своего тела, при этом 90% из них групповые занятия по одному и тому же виду фитнеса посещать не могут более полутора-двух месяцев в виду быстрой потери интереса и неполучения быстрого желаемого результата. Из этого следует, что многие женщины не в состоянии оценить временные рамки адаптации организма к различным физическим упражнениям и находятся в поиске наиболее оптимального вида физических упражнений для своего организма, интуитивно меняя различные виды оздоровительной физической культуры.

Из всех исследуемых респондентов 60% женщин имеют представление о различных видах фитнеса и оздоровительной физической культуры, и их направленности на организм или отдельные системы организма. Определились в поиске более эффективных форм занятий для достижения поставленных целей – 55%. И только 10% женщин готовы заниматься фитнесом любой направленности с условием получения быстрого результата. В то же время 5% не имеют никакого представления о видах и направлениях развития оздоровительной физической культуры и ее воздействии на женский организм, они пришли по настоянию подруг за компанию попробовать заниматься. Остальная часть женщин (30%) готова заниматься тем, что им предложат.

На вопрос: «Какова цель начала занятий фитнесом?», большинство респондентов (95%) выразили желание снизить вес тела и были готовы на все экспериментальные виды занятий. Из них 60% считают, что только кардио тренировки, либо только силовой тренинг не отвечают их запросам (именно эти женщины занимались различными видами физической культуры с детства), 35% не имеют представления о видах оздоровительного фитнеса и имеют только желание заниматься им, 5% никак не определились, именно эти женщины никаким видом фитнеса никогда и не занимались.

Исследование мотивации к занятиям показали следующие результаты: основным мотивом явилось формирование желаемой фигуры, формирование линии бедер – 40%, формирование формы живота – 35%, формирование фигуры в области грудной клетки 10%, формирование красивых ног – 10%, 5% – исправить различные нарушения осанки.

Анкетирование показало, что 95% респондентов считают целесообразным заниматься оздоровительным фитнесом 3 раз в неделю, при этом такие возможности существуют у всех ответивших. 5% женщин считают возможным заниматься 2 раза в неделю. При этом, все женщины ответили, что знают из литературных источников и собственного опыта, что рационально заниматься не реже 3-х раз в неделю.

На вопрос о предпочтениях занятий 100% женщин ответили, что им нравятся именно групповые виды фитнеса, указав причиной то, что их привлекает общий настрой группы в начале занятия, что часть занимающихся становятся стимулом для выполнения упражнения до конца и тем самым борются с желанием полениться в определенные моменты тренировок.

Таким образом, предполагается, что для удовлетворения фитнес потребностей опрошенных, а также для мотивации на дальнейшие занятия ввиду разнообразия предлагаемых программ, тренировочный процесс должен включать в себя различные виды нагрузок: кардио-тренировки, силовой тренинг, тренировки с упором на статические упражнения, дыхательную гимнастику. Важно построить тренировочную программу таким образом, чтобы не снижался интерес посетителей. Иными словами, фитнес индустрия должна рассматриваться как комплексный подход в решении проблем, а разработанная тренировочная программа должна нести синергетический эффект. В данном случае под словом «синергия» понимается некое сотрудничество, содействие или соучастие, в котором суммирующий эффект взаимодействия двух или более факторов характеризуется тем, что их действие существенно превосходит эффект каждого отдельного компонента, либо эффект компонентов в виде их простой суммы.

Заключение. Настоящий синергетический подход позволяет рассматривать фитнес как целенаправленный систематический процесс оздоровительных занятий и один из наиболее эффективных путей оздоровления женщин в возрасте 25–35 лет, так как он способствует формированию мотивации женщин на физическое совершенствование, профилактику и укрепление психофизического здоровья. Разработанная фитнес-программа с синергетическим подходом не только учитывает индивидуальные особенности и физическую подготовку женщин, а также интегрирует различные направления в один тренировочный комплекс, тем самым позволяя найти каждому посетителю удовлетворение своих фитнес-предпочтений.

Список литературы

1. Ишанова О.В. Комплексная методика занятий оздоровительной аэробикой с женщинами 25–35 летнего возраста: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 2008. – 22 с.