

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Татьянкин Виталий Михайлович

старший преподаватель

Дюбко Ирина Сергеевна

магистрант

ФГБОУ ВПО «Югорский государственный университет»

г. Ханты-Мансийск, ХМАО – Югра

ПРИМЕР РАЗРАБОТКИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ СИНЕРГЕТИЧЕСКОГО ЭФФЕКТА

Аннотация: в статье приведен пример разработки тренировочной программы для женщин, который несет синергетический эффект. Программа строится на основе фитнес-предпочтений занимающихся женщин, а также с учетом эффективного совмещения физических видов нагрузки.

Ключевые слова: тренировочная программа, синергетический эффект, кардиотренинг, силовой тренинг, фитнес-программы.

Введение. Разработка тренировочной программы проводилась для группы, состоящей из 18 женщин в возрасте 25–35 лет. Средний возраст группы – 29 лет и 5 месяцев, среднее отклонение +4 года и 6 месяцев, коэффициент вариации при этом составляет 15%. Особенности респондентов попадают в диапазон значений, характерных для работающих женщин, не занимающихся часто физической нагрузкой, со стандартными отклонениями в весе и размерах. Всех опрошенных женщин объединяет возрастной диапазон, который соответствует первому зрелому возрасту, что позволяет их объединить их в одну группу по данному параметру. Помимо возрастного параметра, всех респондентов объединяет желание изменить привычный образ жизни, стать более подвижным, здоровым.

Постановка задачи. Учитывая интересы каждой женщины в возрасте 25–35 лет, можно заключить, что востребованность в современных видах оздоровительного фитнеса высока. Мотивация к занятиям накладывает определенные требования к подготовке и набору средств достижения предполагаемых результатов. Требуется поиск эффективных методик и новых форм организации работы, направленных на формирование физического и функционального развития женщин, формирование их физического здоровья и здорового образа жизни, удовлетворения мотивации женщин данного возраста.

Предполагается, что тренировочный процесс должен включать в себя различные виды нагрузок, а фитнес-индустрия должна рассматриваться как комплексный подход в решении проблем, и разработанная тренировочная программа должна нести синергетический эффект. В данном случае под словом «синергия» понимается некое 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.

Н.Д. Граевская [1] отмечает, что адаптация к физическим нагрузкам у женщин сопровождается большим напряжением функций и более медленным восстановлением в сравнении с мужчинами. А если брать во внимание, что физические упражнения, создающие для мускулатуры тяжелую или необычную нагрузку, часто вызывают специфическую «отложенную» мышечную боль, начинающуюся в период от 12 до 24 часов после тренировки и заканчивающуюся через 24–72 часа [2], то по предлагаемой тренировочной программе, занятия должны проводиться 3 раза в неделю, при этом их длительность должна составлять не менее 60–80 минут [3; 4].

Первый день тренировочной недели – это день кардиотренировок, которые рассчитаны не на увеличение силы и мышечной массы, а на выносливость; они хорошо тренируют сердечно-сосудистую систему. К групповым видам кардиотренировок можно отнести следующие фитнес-программы: степ-аэробика,

слайд-аэробика, интервальная тренировка, тайбо и другие, то есть длительные тренировки с высоким уровнем интенсивности.

Главным критерием правильности выполнения кардиотренировок служит поддержания определенной частоты сердечных сокращений, чтобы понимать эффективный коридор пульса, при котором положительные эффекты от кардиотренинга проявляются в виде сжигания подкожного жира и тренировки сердца, а также выносливости.

Во второй день тренировочной недели проходят силовые тренировки, к которым стоит отнести следующие фитнес-программы: Hot Iron, Body Sculpt, force/corrections, U-body, Pump it, ABL/THN, Tabs+Back и другие, то есть тренировки, использующие все упражнения с весом и дополнительным оборудованием.

Женщины часто пренебрегают силовыми тренировками, ошибочно полагая, что силовые тренировки приводят только к большим объемам. На самом деле силовая нагрузка эффективный способ сжигания жира и повышения метаболизма, т.к. тело в течение многих часов после занятия, ускоренно сжигаются калории. Ошибочное мнение о том, что силовые тренировки не помогают худеть, а только могут нарастить огромные мышцы, подтверждается в том случае, когда отдельно взятые силовые упражнения в медленном темпе и без сочетания с кардио действительно приводят лишь к появлению мышц, которых не видно под слоем жира.

Поэтому важный момент в составлении тренировочной программы – это сочетание кардио и силовой нагрузок. Это эффективный способ не только ускорить процесс сжигания жира, но и просто оставаться здоровым.

По результатам анкетирования, анализируя жизненный ритм современной женщины, стоит отметить, что в конце рабочей неделе посетительницы отдают предпочтение более спокойному ритму занятий, замедлению мыслительных процессов в виду окончания рабочей недели и т.д. То есть в приоритете остаются занятия, проходящие в спокойном темпе, но при этом, прорабатывающие тело.

Именно поэтому третья тренировка недели включает в себя тренировку в спокойном ритме, выполнение статических упражнений из йоги, пилатеса, стрейчинга, занятий с фитболом, занятий «Body & Mind», а также дыхательную гимнастику bodyflex. Упражнения, совмещенные с дыхательной гимнастикой, направлены на обогащение клеток организма кислородом, под воздействием которого активизируются обменные процессы, в частности те, которые направлены на расщепление жировой ткани. Такая зарядка значительно снижает чувство голода, укрепляет иммунную и нервную системы [5]. В результате таких тренировок женщина получает желаемый прилив энергии и сил.

Заключение. Разработанная фитнес-программа 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. Целесообразно сделать вывод о том, что принцип сознательности, совмещенный с применением доказанных комплексных тренировок несет синергетический эффект, который и 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.

Список литературы

1. Граевская Н.Д. К вопросу об унификации оценки функционального состояния спортсменов / Н.Д. Граевская // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №2. – С. 11–15.
2. Recovery in Training: The Essential Ingredient Jonathan N. Mike, M.S. and Len Kravitz, Ph.D.
3. Жигалова Я.В. Проектирование комплексных оздоровительных фитнес-программ для женщин 30–50 летнего возраста. – 2003.
4. Савенко М.А. Детерминанты активного долголетия людей пожилого возраста. – 2009.

5. Буркова О.В. Влияние системы Пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста / О.В. Буркова. – М., 2008.