

**Котло Степан Александрович**

канд. пед. наук, доцент

**Здоренко Василий Леонидович**

старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»

г. Ставрополь, Ставропольский край

## **СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗНООБРАЗНЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ**

***Аннотация:** в статье рассматривается влияние разнообразных по направленности фитнес-технологий на соматическое здоровье и функциональное состояние организма женщин зрелого возраста. Авторы приходят к выводу о целесообразности комплексного применения нагрузок.*

***Ключевые слова:** фитнес-технологии, аэробные, силовые упражнения, растягивающие упражнения, женщины зрелого возраста.*

В настоящее время одной из актуальных проблем является сохранении и укреплении их здоровья женщин зрелого возраста, повышение их работоспособности и активного долголетия [1–3], что связано, во-первых, с тем, что в периоде зрелого возраста происходят естественные возрастные изменения организма женщин; во-вторых, карьерный рост, повышение социального статуса и повседневная занятость женщин резко сокращается количество времени на собственное физическое совершенствование, развивая гиподинамию; в-третьих, повышение психоэмоциональной нагрузки приводит к потере психологического равновесия. Одним из основных факторов, позволяющих сохранить здоровье женщин зрелого возраста является оптимальная двигательная активность, дефицит которой провоцирует нарушения в работе сердечно-сосудистой, эндокринной, дыхательной, пищеварительной системах, а также опорно-двигательном аппарате, которые появляются избыточной массой тела, депрессиями, нервно-психическими расстройствами [2].

Анализ и обобщение структуры разнообразных фитнес-технологий, предлагаемых современным рынком фитнес-индустрии для женщин зрелого возраста, показывает, что в основе всех лежат четыре типа физических упражнений: растягивающие, аэробные, силовые, смешанные (в различных сочетаниях и пропорциях). Некоторые также содержат упражнения, способствующие развитию координационных способностей (танцевальные виды аэробики, степ-аэробика, аквааэробика). Все перечисленные типы физических упражнений направлены на формирование тех физических качеств у женщин среднего возраста (гибкость, выносливость, сила), которые имеют основополагающее значение для фундамента физического здоровья женщины. Развитие скоростно-силовых или скоростных качеств в среднем возрасте у женщин менее целесообразно, в связи с тем, что упражнения данной направленности могут вызвать перенапряжение связочного аппарата и сердечно-сосудистой системы, что приводит к нежелательным травмам опорно-двигательного аппарата и ухудшению состояния кардиосистемы.

Результаты нашего исследования, проведенные на трех группах женщин, занимающихся преимущественно аэробными, силовыми или растягивающими упражнениями показал, что в процессе занятий наблюдалась положительная динамика соматического здоровья и функционального состояния женщин в каждой группе. Статистически достоверный прирост теста Руфье регистрировался в группе занимающейся аэробными видами физических упражнений ( $5,46 \pm 0,29$  и  $4,21 \pm 0,37$ , при  $P < 0,05$ ), также наблюдались статистически достоверные различия в показателях функционирования сердечно-сосудистой системы с женщинами, занимающимися растягивающими упражнениями ( $4,21 \pm 0,37$  и  $5,39 \pm 0,94$ , при  $P < 0,05$ ). Индекс массы тела у женщин, занимающихся аэробными упражнениями, статистически достоверно снизился к концу опытно-экспериментальной работы. Уровень развития гибкости в группе, занимающейся пилатесом и стретчингом, был статистически значимо выше, как внутри группы (через шесть месяцев занятий), так и по сравнению с результатами межгруппового сравнения.

Таким образом, установлено, что аэробные виды физических упражнений функционально улучшают деятельность кардиореспираторной системы и снижают массу тела. Занятия стрейчингом и пилатесом оказывают существенное влияние на развитие гибкости и координационных способностей человека. Силовые виды упражнения способствуют повышению силы мышечных групп, формируют мышечный корсет и способствуют сохранению здоровья опорно-двигательного аппарата.

В то же время для женщин зрелого возраста более целесообразно комплексное использование аэробных, силовых и растягивающих нагрузок позволяющих:

- 1) улучшить функции сердечно-сосудистой системы, без нормальной работы которой невозможны эффективные тренировки, направленные на формирование каких-либо физических качеств и улучшение здоровья;
- 2) уменьшить массу тела, так как более 2 / 3 женщин среднего возраста имеют лишний вес, который пагубно сказывается на состоянии здоровья всего организма, но особенно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата;
- 3) повысить силу и гибкость мышц и связочного аппарата. В свою очередь, данные изменения приведут к улучшению функции желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы, зрения, мозгового кровообращения и т. д.

### *Список литературы*

1. Венгерова Н.Н. Мотивационная структура физкультурной деятельности женщин зрелого возраста // Теория и практика общественного развития, 2014. – №3. – С. 125–127.
2. Иорданская Ф.А. Физическая культура и спорт в жизни российских женщин // Теория и практика физической культуры, 2008. – №9. – С. 45.
3. Мамылина Н.В. Влияние занятий силовым фитнесом на психоэмоциональное состояние женщин зрелого возраста / Н.В. Мамылина, Н.А. Белоусова // Материалы V междунар. конф. «Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды». – Челябинск, 2014. – С. 363–365.