

## ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ ЖІНОК, ЯКІ МАЮТЬ ЗАЙВУ МАСУ ТІЛА

*У статті наводяться дані про особливості занять оздоровчим фітнесом з жінками, які мають зайву масу тіла.*

**Ключові слова:** *фітнес, зайва маса тіла, фізичні навантаження, жінки.*

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку суспільства все частіше стоїть проблема зайвої маси тіла, збереження і зміцнення здоров'я людей. Найбільш популярними видами оздоровчих занять серед жінок є різні види оздоровчої гімнастики, зокрема, фітнесу [1, 2, 3].

Дослідження фахівців свідчать, що заняття різними видами оздоровчої гімнастики не лише сприяють оптимізації маси тіла, а й зменшують ризик захворювань, пов'язаних з ожирінням [1, 2].

У теперішній час існує дуже багато різноманітних оздоровчих фітнес-програм. Застосування адекватних засобів в процесі тренувальних занять з жінками сприятиме зниженню зайвої маси тіла.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз літературних джерел [1, 2, 4] свідчить, що велика увага фахівців приділяється розробці методик проведення занять і вивчення впливу різних видів оздоровчої гімнастики на організм жінок та особливостей використання сучасних програм, які використовуються сьогодні в практичній роботі фізкультурно-оздоровчих центрів.

Заняття аеробікою, аквафітнесом позитивно впливають на розвиток витривалості, підвищенню функціональних можливостей організму та зниженню маси тіла жінок за рахунок жирового компоненту [1, 5].

Показники, які характеризують масу і склад тіла жінок різного віку значною мірою обумовлюють рівень їхнього здоров'я. Належний рівень здоров'я досягається внаслідок обов'язкової нормалізації усіх компонентів маси тіла, що забезпечує необхідні умови нормального протікання метаболічних процесів для злагодженої роботи функціональних систем організму. Зміни у морфологічному статусі при досягненні високого рівня здоров'я пов'язані в основному з ростом долі м'язової маси тіла [4].

Провідними мотивами занять оздоровчими видами гімнастики і фітнесом у жінок різного віку є поліпшення зовнішнього вигляду, зниження маси тіла та корекції фігури [6, 7].

**Мета роботи** – вивчити особливості використання фітнесу при проведенні занять з жінками, які мають зайву масу тіла.

### **Завдання дослідження:**

- 1) проаналізувати спрямованість деяких видів тренінгу і засобів їх вирішення у фітнесі;
- 2) виявити особливості проведення занять з фітнесу із жінками, які мають зайву масу тіла.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** На сьогоднішній день "фітнес" в цілому можна визначити як систему, яка охоплює не тільки тілесні рухи, а й усе, що може принести користь тілу людини. До нього належить контрольоване тренування серцево-судинної системи, коректна техніка дихання, тренування м'язів, що підтримують поставу і створюють підтягнутий зовнішній вигляд, тренування гнучкості та вміння розслабитися, раціональне харчування [3, 8].

У фітнесі розрізняють декілька видів тренінгу, кожний з яких відрізняється цільовою спрямованістю, специфікою завдань і засобів вирішення [9].

Аеробний, або циклічний тренінг впливає, перш за все, на функції серцево-судинної і дихальної систем. Цей вид тренування забезпечує програми тренувань на витривалість і суттєво впливає на склад тіла. Основними видами вправ тут є біг підтюпцем, плавання, їзда на велосипеді, танцювальні вправи, аеробіка, їзда на лижах, гребля тощо.

Для аеробного тренінгу характерний 3-5-дневний режим занять в тиждень з інтенсивністю 70-65 % від максимального (при оцінці за ЧСС) із широким діапазоном тривалості одного заняття (25-45 хв). При цьому використання інших видів вправ не обмежено.

Анаеробний, або силовий тренінг визначає складову фізичної підготовленості і процесу її формування, а також формує і коректує фігуру і склад тіла. Тренування зі зміною ступеня вагових навантажень представляють собою дуже напружену роботу, в якій задіяні малі і великі м'язові групи. Застосовуються різноманітні вправи: з рухами особистого тіла, з протидією партнера, зі стандартними обтяженнями і на тренажерах.

При розробці робочих програм у фітнесі пропонується орієнтуватися на три рівні інтенсивності вправ.

Перший рівень – вправи низької інтенсивності, відповідає завданню загального оздоровлення, вимагає менше 50 % функціонального резерву. Виконання вправ з такою інтенсивністю рекомендуються людям фізично слабим, не підготовленим.

Другий рівень – вправи середньої інтенсивності. Вони вимагають 60-80 % функціонального потенціалу. Для даного рівня типовими є: біг підтюпцем, танцювальна аеробіка, гімнастичні вправи аеробного типу тощо.

Третій рівень – вправи високої інтенсивності для людей з хорошою фізичною і функціональною підготовленістю. Вимагається медичний допуск до занять такими вправами, оскільки вони вимагають використання 80-100 % функціонального резерву.

На думку К.В. Максимової (2007) [10], при розробці технології корекції зайвої маси тіла у жінок, які займаються оздоровчим фітнесом, необхідно дотримуватися таких умов:

- програмування засобів фізичного виховання з урахуванням індивідуальних характеристик геометрії мас тіла, рівня фізичної підготовленості;
- систематичність використання у фітнес-програмах фізичних вправ, спрямованих на корекцію "проблемних зон";
- суворе дозування навантаження та адекватність їх застосувань, в залежності від віку жінок;
- розробка практичних рекомендацій та підбір індивідуального раціону харчування для зменшення зайвої маси тіла, оскільки від правильного харчування залежить 80 % успіху.

В залежності від спрямованості засобів у сучасних програмах з фітнесу значне місце займають кардіопрограми, що спрямовані перш за все на розвиток кардіо-респіраторної системи. Участь у цих програмах викликає значні зміни з боку серцево-судинної системи під час тренувань, активізує обмін речовин, що в результаті систематичного повторення навантажень такого типу призводить до адаптивних реакцій, які проявляються в зниженні частоти серцевих скорочень, артеріального тиску в стані спокою, підвищенні фізичної працездатності тощо. Велике значення ці програми відіграють при вирішенні питання нормалізації маси тіла. До цієї групи програм можна віднести класичну аеробіку, степ-аеробіку, танцювальну аеробіку, спінінг (заняття на спеціальних велотренажерах) та різні види циклічних вправ, а також спеціальні програми, у яких рухи класичної аеробіки поєднуються з елементами бойових мистецтв [9, 11].

Під час рухової активності людина втрачає можливість надмірно харчуватись. Чим вища рухова активність, тим вищий потенційний дефіцит калорій, обумовлений обмеженням харчування. Один цикл вправ здатний тривалий час впливати на рівень метаболізму в стані спокою, який може сприяти загальній витраті енергії. В процесі відновлення після виконання вправ не потрібно чекати значного ефекту, якщо вправи були не інтенсивними і тривалими. Вправи низької інтенсивності не можуть визвати від'ємний тепловий баланс у відповідності з програмою контролю маси тіла. Якщо споживання калорій перевищує їх витрату, а людина виконує вправи (за програмою) з великим напруженням, то збільшення її маси тіла відбувається, головним чином, за рахунок приросту м'язів. Для зниження маси тіла рекомендується збалансована програма фізичних вправ і низькокалорійна дієта [8].

Жінки, що починають займатися оздоровчим фітнесом, повинні тренуватися 3-4 рази на тиждень із середньою інтенсивністю. Таке чергування навантажень і відпочинку знижує ймовірність травм і забезпечує зниження маси тіла. Щоб стимулювати обмін речовин і таким чином "спалювати" зайвий жир, необхідні навантаження 50-85 % максимального споживання кисню, в залежності від підготовленості і стану здоров'я. При плануванні рухової активності, крім тренувальних занять, роблять акцент на виконання фізичних навантажень низької інтенсивності в будь-якому місці і в будь-який час. Це допомагає додатково витратити до 1000 ккал. Важливу роль має збереження або збільшення м'язової маси, тому що м'язи навіть у стані спокою споживають енергію і таким чином зменшують жирові запаси [8, 12].

При 3-х разових заняттях на тиждень (кожне 1,5 години), фахівці рекомендують дотримуватися певних методичних правил [13]. Необхідно починати основну частину заняття з 20-хвилинного блоку силових вправ в яких задіяні великі групи м'язів. Вправи виконуються на тренажерах, з вагою особистого тіла, амортизаторами, невеликими обтяженнями (гантелями, тощо). Не рекомендуються вправи із затримкою дихання.

Аеробна частина повинна проводитись зразу після силової і тривати не менше 30 хвилин. Вправи виконують на спеціальних кардіотренажерах з інтенсивністю до 80 % від максимальної частоти серцевих скорочень. Потім проводять блок спеціальних вправ для профілактики захворювань вен нижніх кінцівок. Вправи виконують в положенні сидячи і лежачи з максимальною амплітудою протягом 25-30 хвилин.

Блок вправ для зміцнення "м'язового корсету", профілактики захворювання хребта продовжується 10 хвилин і складається із вправ для м'язів спини і живота. Всі вправи виконуються, в основному, в положенні лежачи.

Після цього переходять до виконання вправ для розвитку гнучкості і рухливості суглобів. Вправи виконують в основному в статичному режимі, їх тривалість 10 хвилин.

Значну роль під час проведення занять з фітнесу відіграє музичний супровід [14]. Він не тільки підвищує інтерес до занять, а також, при правильному використанні засобів музики, може сприяти вирішенню оздоровчих завдань. Використання музичного мистецтва під час занять фізичними вправами вирішує декілька завдань, основними із яких є:

- сприяння всебічному гармонійному розвитку особистості через мистецтво як синтетичну форму людської життєдіяльності, способу тренування одночасно тіла і душі;
- сприяння вирішенню завдань занять і кожної її частини;

- підвищення емоційного фону на занятті;
- сприяння концентрації свідомості тих, що займаються на внутрішніх душевних і тілесних відчуттях за рахунок впливу спеціально підібраних засобів музичної виразності на півсвідомість;
- відволікання від монотонної роботи та зняття психоемоційного напруження.

#### Висновки

1. Аналіз літературних джерел свідчить, що у фітнесі використовуються різні засоби. Аеробні вправи суттєво впливають на розвиток витривалості і сприяють зниженню зайвої маси у жінок. Силові (анаеробні) вправи формують і коректують фігуру та впливають на склад тіла.

2. Поєднання вправ різної спрямованості та підбір індивідуального раціону харчування сприяє зменшенню зайвої маси тіла жінок.

3. При плануванні рухової активності необхідно враховувати індивідуальні особливості жінок.

Перспективи подальших досліджень. Плануємо в подальшому розробити методіку проведення занять з фітнесу спрямовану на зниження зайвої маси тіла жінок.

#### Використані джерела

1. Гоглювата Н. Аквафітнес як ефективний засіб фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого зрілого віку / Гоглювата Н. // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 7: У 3-х т. – Львів: НВФ "Українські технології", 2003. – Т. 2. – С. 403-406.
2. Твеліна А. Вплив оздоровчого фітнесу на формування здорового способу життя жінок / А. Твеліна // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 9: У 4-х т. – Львів: НВФ "Українські технології", 2005. – Т. 1 – С.352-356.
3. Овчинникова Н. Сучасні засоби оздоровчої спрямованості / Н. Овчинникова, Т. Нестерова, В. Сосіна // Фізичне виховання у школі, Київ, – 1997. – № 4. – С. 9-15.
4. Мороз О. Обґрунтування таблиці-класифікатора порушень ваги тіла жінок 25-35 років / Мороз О. // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 7: У 3-х т. – Львів: НВФ "Українські технології", 2003. – Т. 3. – С. 121-126.
5. Губарева Е.С. Научное обоснование педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики / Губарева Е.С. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХПІ, 2001. – № 1. – С. 39-46.
6. Сологубова С. Вплив занять оздоровчим фітнесом на фізичну підготовленість жінок зрілого віку / С. Сологубова // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 9: У 4-х т. – Львів: НВФ "Українські технології", 2005. – Т. 4 – 464 с. С. 196-200.
7. Митин А.Е. Освоение специалистами по фитнесу гуманитарных технологий как компонента их конкурентоспособности / Митин А.Е. // Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. – С. 93-100.
8. Хоули Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френке. – К.: Олімпійська література, 2004. – 375 с.
9. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: [учебник для вузов физической культуры] / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Дону: Феникс, 2002. – С. 161-179.
10. Максимова К.В. Проблема зайвої ваги серед жінок, що відвідують сучасні фітнес-заняття / Максимова К.В. // Слобожанський науково-спортивний вісник: Зб. наук. праць. – 2007. – С. 382-384.
11. Беляк Ю. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу / Ю. Беляк, А. Майструк, Н. Зінченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. – № 4. – С. 14-16.
12. Колосков А. Мера должна быть во всем / Колосков А. // Физкультура и спорт. – 2001. – № 10. – С. 26-27.
13. Савин С.В. Целевые установки женщин 35-45 лет с избыточной массой тела как базовый фактор проектирования системы занятий фитнесом / Савин С.В., Степанова О.Н. // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – С. 77-82.
14. Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Методические аспекты подбора музыкального сопровождения занятий фитнесом / Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – С. 98-104.

Krivenko A.

#### THE PARTICULARITIES OF SANITARY FITNESS FOR WOMEN, WHO HAVE OVERWEIGHT

*The data about particularities of fitness for women, who have overweight, are given in the article.*

*Key words: fitness, overweight, physical loads, women.*

*Стаття надійшла до редакції 11.08.2011*