

ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК І ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ЗАНЯТЬ В ТРЕНАЖЕРНІЙ ЗАЛІ «HAMMER»

В статті розглядаються питання вивчення особливостей вдосконалення фізичного стану жінок першого зрілого віку під час занять у тренажерних залах.

Ключові слова: фізичний стан, жінки зрілого віку, фізичні вправи.

The article considers the study of the feasibility of improving the physical condition of women of the first mature age during classes in gyms.

Key words: physical condition, women adulthood, physical exercises.

Вступ. Останнім часом в галузі оздоровчої фізичної культури спостерігається активне впровадження у практику певних інноваційних технологій для досягнення, також підтримки оптимального фізичного стану відповідно до її мотивації та індивідуальних особливостей. Досягнення цієї мети можлива тільки за умови своєчасного створення наукового обґрунтування ряду нетрадиційних форм та видів рухової активності оцінки їх фізкультурно-оздоровчого потенціалу. На основі великої кількості свідчень про різнобічність методики використання у фізкультурно-оздоровчих заняттях ряду інноваційних технологій зустрічається небагато науково обґрунтованих відомостей із програмування занять для груп жінок зрілого віку через застосування засобів силового тренування. Також не з'ясовано специфіки прояву оздоровчого ефекту під час застосування вибіркового за своєю спрямованістю вправ, які в цілому визначають актуальність проведення наукових досліджень в цьому напрямку.

Для вирішення поставленої проблеми збереження здоров'я, також підтримки належного рівня фізичної працездатності, досить високої творчої активності, зростання опору організму до несприятливих факторів оточуючого середовища, в цілому ще й покращення якості життя жінок зрілого віку важливу роль відіграє застосування засобів оздоровчої фізичної культури.

Останнім часом серед різних груп населення стають популярними фізичні вправи із застосуванням обтяжень. І цими вправами займаються як чоловіки, так і жінки різного віку, різного соціального походження, і особливо молодь. Бути сильними, міцними і м'язистими бажають бути багато людей, і це є зрозумілим їх бажання. Тому виникає цілком закономірне завдання підготовки кваліфікованих фахівців, що надаватимуть послуги для задоволення населення в прагненні підвищити свої силові кондиції.

Постійні систематичні заняття силового спрямування позитивно впливають на фізичний стан жінок I зрілого віку, це дозволяє збільшити частку м'язового компоненту маси тіла, або ж в залежності від поставленої мети, ще і зниженню жирового компоненту маси тіла цих атлеток.

Постійний активний руховий режим дозволяє покращенню функціонального стану нервової системи, вищих психічних функцій, також вдосконалює механізми регуляції всіх функцій всього організму [1-3].

Вивчення цих питань в подальшому надасть можливість поглибити існуючі розуміння впливу певних спеціальних силових тренувань на морфо-функціональний розвиток, також фізичну підготовленість осіб, що займаються цими вправами, окрім цього сприятиме популяризації занять атлетизмом серед різних груп населення.

Мета роботи - дослідити особливості впливу експериментальних методик силового характеру на динаміку показників фізичного стану жінок першого зрілого віку.

Для цього нами було проведено обстеження жінок 27-36 років, які займалися у

тренажерній залі «Hammer».

У процесі дослідження фізичний стан досліджували за показниками визначення морфологічних показників фізичного розвитку (а саме маса тіла, м'язовий компонент маси тіла, жировий компонент маси тіла, а також окружність грудної клітки, окружність талії, обхвати плеча, стегна) за допомогою антропометричного методу, функціональним можливостей організму (максимальне споживання кисню) за методикою «степ-тест», визначення рівня силової підготовленості за загальноприйнятими методиками.

Після отримання вихідних даних морфо-функціонального розвитку і силової підготовленості в двох експериментальних групах ми запропонували використовувати програми із силового тренування. В першій експериментальній групі обстежувані працювали за методикою, що передбачала набір маси тіла, у основному за рахунок збільшення м'язового компонента маси тіла, в другій – застосовувалася методика у основі якої лежало специфічне силове тренування, що було спрямоване на зниження маси тіла, а саме за рахунок зменшення її жирового компоненту.

Результати дослідження у цілому підтвердили наше припущення та вже відомі з літературних джерел істини: спеціальні силові тренування різної спрямованості (на набір чи на зниження маси тіла) ефективно впливають на фізичний стан жінок зрілого віку: покращилися морфологічні показники фізичного розвитку, також зросли функціональні можливості і підвищився рівень їх силової підготовленості.

Під час аналізу отриманих показників фізичного стану слід відмітити, що за весь період експерименту зрушення спостерігалися за всіма показниками в експериментальній та в контрольній групах. Зокрема, майже всі параметри, що досліджувалися набули за своїми величинами належних значень, крім показників окружності талії та частки жирового компоненту маси тіла у жінок першої експериментальної групи та окружності талії, де спостерігається зростання показника, але не на достовірні величини. Це пояснюється специфікою силового тренування, яке їм було запропоноване. Слід також відмітити, що ми спостерігали достовірні відмінності у більшості випадків між морфологічними показниками в експериментальних групах першого та другого етапів обстеження.

Можна констатувати, що існують достовірні різниці між морфологічними показниками в цьому віковому діапазоні, які слід пояснити особливостями даної експериментальної методики розвитку м'язової маси, а також силових можливостей жінок-атлеток.

Здійснююч аналіз триманих даних стверджуємо, що дана експериментальна методика, що була розрахована на зниження маси тіла у жінок першого зрілого віку суттєво посприяла зниженню в них маси тіла, а також слід відмітити, що це зниження відбулося за рахунок збільшення м'язового та за рахунок зниження частки жирового компонентів маси тіла. У жінок контрольної групи, що тренувалися за звичайною стандартною силовою методикою також спостерігалася збільшення маси тіла, хоча, в основному, це було за рахунок збільшення м'язового компоненту маси тіла, тоді як зростання чи навіть зниження жирового компоненту маси тіла.

Слід відмітити, що дана експериментальна методика передбачала набір маси тіла, в більшому ступені дозволила збільшенню маси тіла в жінок за рахунок збільшення м'язової маси та жирового її компоненту (хоча в меншій мірі).

Крім позитивної динаміки показників маси тіла, ми спостерігаємо позитивні зміни і в показниках обхватів і окружностей. Найбільші суттєві показники приросту обхватів спостерігали в жінок експериментальної групи, порівняно з показниками приросту жінок I зрілого віку контрольної групи. Наприклад, приріст показників обхвату плеча у жінок першої експериментальної групи становив 11,6%, а в жінок другої експериментальної групи ми спостерігали зниження цього показника на 1,8%. Це є результатом даної специфіки силових тренувань у групах обстеження. Схожа тенденція відмічалася і під час аналізу як середніх показників, так і для показників приросту обхватів стегна і окружності

талії. В осіб контрольної групи, які займалися за стандартною методикою силових тренувань в тренажерній залі ми відмічали певний приріст морфологічних показників, тобто обхват плеча відмічався у 1,6%.

У нашій роботі, окрім оцінки морфологічних показників фізичного розвитку, намагалися визначити вплив експериментальної методики силового спрямованості в групах жінок першого зрілого віку на динаміку їх функціональних можливостей за величиною максимального споживання кисню із застосуванням методу степ-тесту.

Також слід відмітити, що в всіх жінок двох експериментальних груп (8,8-9,9%), так жінок контрольної групи (7,5%) ми відмічали приріст показника максимального споживання кисню, можна пояснити тим, що дані силові тренування здатні впливати на зростання і можливостей серцево-судинної системи у жінок першого зрілого віку.

Здійснивши аналіз результатів тестування силової підготовленості в групах обстеження ми відмічаємо зростання показників. І це дозволяє зробити припущення, що внаслідок впровадженню експериментальної методики, якраз і відбулися ці зрушення у показниках силової підготовленості (силової витривалості) в групах жінок I зрілого віку.

Аналізуючи показники вправ силової витривалості, яким в нашому дослідженні є віджимання від підлоги, підтягування на перекладині, можна спостерігати позитивну динаміку у прирості показників наприкінці експерименту в групах жінок. Найвищі показники приросту ми відмічали за виконанням віджимань від підлоги в жінок I (на 26,0 %), а також у II експериментальній групі (на 24,5 %), крім цього і під час виконання підтягування на низькій перекладині у жінок другої експериментальної групи (на 24,1%). Отже, можна відмітити, що за період впровадження експерименту за даними двома вправами спостерігаються значні показники у прирості середніх даних у всіх групах обстеження.

Висновки. Застосування у групах обстеження розроблених методик силового тренування з набору м'язової маси тіла та закидання зайвої жирової маси тіла посприяло суттєвим зрушенням у морфологічних та функціональних показниках фізичного розвитку, покращило рівень силової підготовленості жінок першого зрілого віку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Арефьев В.Г. Современные фитнес-технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста. *Физическое воспитание студ. творч. спец.* 2005. № 1. С. 73-79.
2. Булатова М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения систем. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту.* 2007. N 1. С. 3-7.
3. Стеценко А. І., Гунько П. М. Теорія і методика атлетизму: Навчальний посібник. Черкаси: Видавничий відділ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2011. 216 с. – Режим доступу: <https://www.twirpx.com/file/1434081>

Рекомендує до друку науковий керівник професор Пітин М.П.