

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК 21-35 РОКІВ

Голяка Сергій, к б н, доцент
Глухова Анна к. пед. наук, доцентка
Херсонський державний університет,
м.Херсон-Івано-Франківськ

Анотація. У статті розглядаються питання вивчення впливу експериментальної методики на вдосконалення фізичного стану жінок першого зрілого віку. Застосування програми силового фітнес-тренування та дотримання основ раціонального харчування позитивно впливають на показники соматичного здоров'я жінок першого зрілого віку.

Ключові слова: фізичний стан, жінки I зрілого віку, фітнес-тренування,

Постановка проблеми. Фізична активність людини є важливим чинником її оздоровлення, сприятиме стимулюванню захисних сил організму, підвищенню потенціалу здоров'я. З іншого боку дозована й повноцінна фізична активність повинна стати невід'ємною частиною здорового способу життя та позитивно впливати на життєдіяльність організму людини [1-4].

Фахівцями в області оздоровчого та силового фітнесу відмічається, що систематичні заняття фізичними вправами, із застосуванням адекватного дозованого навантаження сприяють розширенню функціональних можливостей та адаптивних резервів систем організму людей зрілого віку. Окрім цього слід відмітити, що вдосконалення регуляції складу та маси тіла, зокрема зниження відсотку жирового компоненту у тілі людини, є досить важливим стимулів для систематичних занять фітнесом, зокрема жінок [1-4].

Методики застосування фізичних вправ силового та оздоровчого спрямування з особами зрілого віку, а також підбір адекватних дієт, дотримання основ раціонального харчування, як б вони не завадили нормальному (здоровому) функціонуванню організму, й на сьогодні, потребують подальших досліджень та обґрунтувань.

Мета дослідження: дослідити вплив методики оптимізації фізичного стану жінок I зрілого віку засобами фітнес-тренування та з дотриманням ними основ раціонального харчування. Дослідження проводилося на базі фітнес-клубу «Пампінг», у якому брало участь 15 жінок у віковому проміжку 21-35 років, котрі мали особистий досвід занять у тренажерній залі не більше 4 місяців. Нами було створено дві групи: експериментальна (ЕГ) займалася за методикою, що передбачала сприяння зменшенню маси тіла за рахунок зниження жирового компоненту маси тіла та збільшення частки м'язового компоненту (7 жінок); контрольна (КГ) займалася у звичному режимі (8 жінок) за стандартною (посильною) програмою тренувань. Фізичний стан жінок I зрілого віку ми визначали за показниками жирового та м'язового компоненту маси тіла, а також показниками індексів соматичного здоров'я (за Г.Л.Апанасенком). Подібні



обстеження проводили двічі: на початку експерименту і після проходження 4-місячного періоду тренувань.

Результати дослідження та їх обговорення. Основним завданням експериментальної методики було вдосконалення фізичного стану жінок I зрілого віку, а також підвищення рівня соматичного здоров'я на основі застосування підібраних засобів силового фітнес-тренування, котре мало своє спрямування на нормалізацію маси тіла. Крім цього передбачало можливість набору м'язової маси, і одночасного спрямування на скидання маси тіла («спалювання жирової маси тіла») із одночасним дотриманням спеціальних розроблених дієт.

Здійснивши аналіз отриманих результатів можна констатувати, що за період проведення дослідження позитивні зрушення відбулися за всіма показниками в обох групах, спостерігається удосконалення показників індексів соматичного здоров'я як показників фізичного стану.

Середні показники маси тіла у жінок ЕГ, які займалися силовим фітнесом та дотримувалися рекомендацій з харчування, становили на першому етапі обстеження 63,9 кг, тоді як наприкінці експерименту показники маси тіла 8,0% зменшилися, і становили вже 59,4 кг. У жінок КГ вихідні дані (перший етап) маси тіла становили, в середньому, 64,5 кг, тоді як кінцеві дані (другий етап) виявилися стали дещо нижчими (3,0%) і становили вже 62,7 кг.

Відносно показників соматичного здоров'я слід відмітити, що систематичні заняття фітнесом позитивно вплинули на їх динаміку, особливо чітко це спостерігається у жінок ЕГ в якій ми запроваджували розроблену нами методику тренувань, і які дотримувалися практичних рекомендацій щодо раціонального харчування, основним мотивом цих заходів було зниження зайвої маси тіла.

Середній показник масо-зростового індексу жінок ЕГ на першому етапі обстеження становив 398,5 г/см, тоді як на другому етапі - 372,2 г/см. Таким чином ми відмічаємо зменшення його вже до належних величин (згідно нормативів із соматичного здоров'я за Г.Л.Апанасенком). У жінок КГ показник масо-зростового індексу становив середньому на першому етапі 392,0 г/см, тоді як наприкінці обстеження ми відмічаємо його зниження на 4,0 % до величини 378,2 г/см. Слід відмітити, що зниження цього індексу ми відмічали у обох групах жінок, що дозволяє стверджувати про ефективність занять фізичними вправами на співвідношення маси і довжини тіла, які наближуються до сприйнятливих даних згідно нормативних шкал таблиці Г.Л.Апанасенка.

Наступним дано характеристику отриманим даним життєвого індексу (ЖІ) у обох групах жінок, які займаються фітнес-тренуванням. За період використання методики тренувань й дотримання раціону харчування у ЕГ жінок та жінок КГ ми не спостерігали досить суттєвих відмінностей у показниках ЖЄЛ, хоча певні позитивні зміни у показниках маси тіла все ж таки були відчутними (тобто, зменшення маси тіла). Таким чином, середні показники ЖІ у жінок ЕГ на першому етапі обстеження становили 54,7 мл/кг, тоді як вже наприкінці - 58,3 мл/кг. При цьому приріст показника становив між етапами обстеження 6,0%. Подібна ситуація спостерігається і у жінок КГ: початку обстеження середній



показник ЖІ становив 52,5 мл/кг, тоді як наприкінці відмічаємо підвищення середнього показника на 2,0 % до 53,8 мл/кг.

Наступним вивчали силовий індекс (СІ) у жінок 21-35 років ми визначали за співвідношення показника сили кисті (кистьова динамометрія) та показника її маси тіла, і його середній показник становив у жінок ЕГ на початку дослідження 53,2 %, а у жінок КГ - 51,6 %. Тобто у жінок КГ цей показник на початку обстеження виявився дещо вищим, а ніж у жінок ЕГ. А вже після 4-х місячного періоду тренувань за стандартною фітнес-програмою, котру застосовували у цій тренажерній залі (КГ жінок), а також із застосуванням авторської методики тренувань й дотримання практичних рекомендацій із засад харчування (ЕГ жінок), можемо відмітити зростання показників сили кисті, а також і СІ в цілому в обох групах. Але середні показники СІ вже у жінок ЕГ виявляються дещо вищими за аналогічні показники жінок КГ. Зокрема, середній показник СІ жінок ЕГ становив на II етапі обстеження 59,4 % (тобто, приріст показника на 11,0%), а в жінок КГ - 54,8 % (приріст на 6,0%).

Крім вище запропонованих індексів соматичного здоров'я для оцінки фізичного стану жінок 21-35 років, ми використовували індекс Руфф'є. Для його визначення пропонувалося виконувати дозоване навантаження за функціональною пробою і триразове визначення ЧСС. На першому етапі обстеження індекс Руфф'є виявився у жінок ЕГ на рівні 11,2 ум.од. в середньому, тоді як під час другого етапу обстеження цей показник знизився (а саме покращився) на 12,0% і становив вже 9,9 ум.од. У жінок КГ середній показник індексу Руфф'є під час I етапу обстеження становив 11,4 ум.од., тоді як після 4-х місяців тренувань показник знизився на 8,0% і становив вже 10,5 ум.од. Таким чином, у жінок ЕГ ми спостерігали суттєві зміни у показниках індексу Руфф'є, тоді як у жінок КГ показники I і II етапів обстеження виявилися не достовірними. Варто відмітити, що показники індексу Руфф'є в обох групах жінок на кінець цього етапу тренувань ще не досягнули середнього рівня згідно шкали оцінювання за Г.Л.Апанасенком.

Для отримання показників індексу Робінсона (згідно методики Г.Л.Апанасенка) необхідно було підставити до спеціальної формули показники ЧСС та артеріального систолічного тиску жінок, які прийняли участь у обстеженні. Середній показник індексу Робінсона у ЕГ жінок виявився на рівні 90,0 ум.од. під час I етапу обстеження та 83,8 ум.од. під час II етапу обстеження. Слід відмітити, що показник індексу Робінсона за час 4-х місяців тренувань знизився (а саме покращився) на 7,0 %, тоді як жінок КГ цей показник індексу знизився (покращився) на 8,0 % (91,8 ум.од. – вихідні дані до та 85,3 ум.од. – кінцеві дані).

Висновки. З'ясовано, що застосування жінками 21-35 років експериментальної групи програми силового фітнес-тренування з дотримання засад раціонального харчування (спеціальних дієт) більш суттєво вплинуло на динаміку показників соматичного здоров'я, порівняно з жінками цього віку контрольної групи, де позитивна динаміка спостерігалася не так чітко.



Список використаних джерел

1. Беляк Ю. І. Спосіб інтегральної оцінки фізичного фітнесу жінок зрілого віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. № 4 (20). С. 244–247.
2. Дутчак М.В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. №2. С.44-52.
3. Ківернік О.В., Турчик І.Х., Пітин М.П. Форми організації занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивна наука України. 2008. №2. С.18-23.
4. Мельник О. В., Романенко О. І., Кізлевич, Ю. В. Вплив занять силовим фітнесом на динаміку показників фізичного стану жінок першого зрілого віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. №5. С. 80-84. ISSN 2071-5285.

