

Лешкевич Сергей Анатольевич

старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»

г. Севастополь

## ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ

*Аннотация: в данной статье представлена экспериментально обоснованная результативность применения фитнес-тренировки круговым методом для повышения показателей физической подготовки женщин. Помимо улучшения функционального состояния женщин, при занятиях фитнесом происходит повышение мышечного тонуса, омоложение организма, коррекция фигуры, особенно в проблемных местах: поясница, в области живота, тазобедренный сустав.*

**Ключевые слова:** фитнес, круговой тренинг, женщины, физические упражнения, коррекция фигуры.

На долю женщин всегда приходится большая функциональная, психологическая и социальная нагрузка, которая обусловлена, прежде всего, их важнейшей материнской функцией в обществе. С возрастом, если женский организм не восстанавливается, то могут начаться негативные тенденции в организме. В крови снижается уровень эстрогена в связи с тем, что яичники его вырабатывают все меньше, а также снижается гибкость тела и подвижность. Первые такие признаки дисфункций в организме могут появляться уже в возрасте 40 лет, а далее к 50 годам негативные тенденции в женском организме могут привести уже к серьезным заболеваниям.

Нормализовать состояние женского организма, стабилизировать в нем жизненно важные функции, укрепить здоровье может физическая культура. Одним из таких эффективных средств оздоровления организма для женщин в возрасте 30–50 лет является фитнес [1].

Занятия фитнесом особенно могут оказаться полезными для женщин от 30 до 50 лет, которые начали незаметно набирать лишний вес, начали чувствовать головные боли, эпизодическое недомогание, слабость даже в утренние или дневные часы, усталость без особых причин и прочие признаки. Это все свидетельствует о снижении функциональных возможностей, ухудшении здоровья и наметившихся предпосылках хронических и тяжелых заболеваний. Данные тенденции обусловлены разными факторами, но среди них большое значение имеют такие, как неправильный образ жизни и незаметные на первый взгляд возрастные изменения, закономерно происходящие на любом жизненном этапе [2].

Фитнес за последние годы активно применяется с целью оздоровления населения. Он имеет широкий диапазон возможностей и средств для укрепления здоровья, как комплексная оздоровительная система. Например, разрабатываются вопросы построения занятий фитнесом на основе восточных оздоровительных методик, предлагается также использовать в качестве фитнеса элементы йоги, аэробики и других оздоровительных систем [3].

*Цель работы:* теоретически и экспериментально обосновать эффективность использования комплекса упражнений круговым методом для женщин первого зрелого возраста, занимающихся фитнесом, что позволит улучшить уровень качества жизни.

Помимо улучшения функционального состояния есть и другие стимулы для занятия фитнесом:

- повышение мышечного тонуса;
- омоложение организма;
- коррекция фигуры, особенно в проблемных местах (поясница, в области живота, тазобедренный сустав и др.);
- повышение общей физической и психической работоспособности, профессиональной трудоспособности;
- улучшение настроения, положительной эмоциональности, мотивации к любой активной жизнедеятельности [4].

Для определения эффективности кругового тренинга провели эксперимент, где принимали участие 10 женщин, пришедших в фитнес клуб в разное время, но отобранных по признаку примерно одного уровня физической подготовки, никогда ранее не занимающихся по методу круговой тренировки.

После снятия исходных показателей физической подготовки женщин (до начала занятий) был разработан и применен на практике тренировочный план на 9 недель с учетом индивидуальных особенностей, в зависимости от типов телосложения и локализации жировых отложений у женщин:

А – образная: плечи узкие, таз широкий – впечатление «тяжелой» нижней части тела, полные ноги и ягодицы, верх худой;

Н – образная: широкий или средний костяк, небольшая грудь, полные ноги. Визуальное впечатление примерно одинаковой ширины плеч, талии и таза;

И – образная: тонкий костяк, сухопарость, слабая мускулатура, почти нет жировых отложений;

О – образная: широкие кости, таз, плечи, полные бедра, грудь, руки. Излишок жировых отложений по всему телу;

Т – образная: плечи широкие, узкий таз. Жир откладывается в основном на туловище (спине, груди, боках);

Х – образная: кости средние, ширина плеч примерно равна ширине бедер, узкая талия, полная грудь, жировые отложения локализованы на ягодицах и бедрах. Является наиболее пропорциональной для женщин.

*Также были разработаны рекомендации для проведения тренировки:*

- перед началом выполняется разминка, после окончания – заминка;
- составляется круг из 6–10 упражнений на различные крупные группы мышц всего тела;
- два последовательных упражнения не должны задействовать одну и ту же группу мышц;
- на выполнение одного упражнения выделяется 30–60 сек или фиксированное количество повторений;

- подбор весов проводится на первой тренировке (работа не до отказа, но за 2–3 повторения до него);
- после каждого упражнения – перерыв 30 сек. После завершения круга – перерыв 2–5 минут.

Для повышения эффективности круговая тренировка должна строиться по принципу периодизации:

- 1 этап – подготовительный (1–3 недели);
- 2 этап – умеренной интенсивности (4–6 недели);
- 3 этап – повышенной интенсивности (7–9 недели).

Учитывая все вышеизложенные правила и рекомендации, была разработана система круговой тренировки на тренировочный цикл в 9 недель (рис. 1).



Рис. 1. Комплекс упражнений круговой тренировки

*Вывод:* В ходе опытно-практической работы доказано, что занятия по методу круговой тренировки увеличивают способности сердечно-сосудистой системы к восстановлению и результативно тренируют ее на работу в условиях недостатка кислорода, также помогают занимающемуся обрести «нормальный вес». Это актуально, если масса тела занимающегося превышает норму (фактическую или желаемую), т.к. этот метод тренировок хорошо зарекомендовал себя именно в целях снижения веса.

Метод круговой тренировки эффективно повышает показатели силовой и скоростно-силовой выносливости, а также способствует увеличению подвижности суставов и амплитуды движений.

Таким образом, установлено, что разработанный метод круговой тренировки является эффективным способом повышения уровня общей физической подготовки для женщин 30–50 лет.

### ***Список литературы***

1. Александрова А.А. Фитнес на основе восточных оздоровительных и боевых систем. Универсальные программы тренировок для мужчин и женщин / А.А. Александрова. – М.: АСТ; Астрель, 2007. – 249 с.
2. Беляев Н.С. Индивидуально-типологический подход в применении базовых шагов на занятиях оздоровительной классической аэробикой с женщинами зрелого возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.С. Беляев. – СПб., 2009. – 26 с.
3. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. – Минск: Высшая школа, 1996. – 224 с.
4. Закарьян Л.Х., Савенко А.Л. Фитнес – путь к совершенству. – Ростов н/Д: Феникс, 2016. – С. 101–104.