

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

«ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА И
ФОРМИРОВАНИЯ ФИГУРЫ У ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО
ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ВЫСОКОИНТЕНСИВНОЙ
ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ
бакалаврской работы
студентки 5 курса 515 группы

направление подготовки 49. 03. 01 «Физическая культура»
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»
Института физической культуры и спорта

Макарцевой Анны Александровны

Научный руководитель

Доцент, к.м.н.

О. В. Ларина

подпись, дата

Зав. кафедрой,
Доцент, к.м.н.

Т.А. Беспалова

подпись, дата

ВВЕДЕНИЕ.

Малоподвижный образ жизни характеризуется нерегулярной и минимальной физической активностью, являясь распространенной проблемой в современном мире. Современным людям нужно выполнять все меньше двигательных действий для выполнения поставленных перед ними повседневных задач, которые во многих случаях сводятся к перемещению по местности на транспорте или собственном автомобиле, сидячей работе, которая может занимать от восьми до шестнадцати часов за рабочим столом, к пассивному проведению времени дома, просматривая телевизор лежа на диване. Этот режим дня оставляет слишком мало времени на поддержание достойной физической формы, а, с течением времени, оказывает плохое влияние на психологическое и физическое состояние здоровья и может послужить началу развития многих серьезных заболеваний.

Понимая, что главное в жизни это здоровье, человечество, со временем, стало интересоваться различными спортивными методиками и практиками. Помимо этого, в наше время, стало достаточно модно вести здоровый образ жизни. Не исключено, что благодаря именно этим причинам, все больше людей отдает свое предпочтение активному проведению времени и проявляет свой интерес к занятиям в фитнес клубах.

Фитнес включает в себя огромное количество комплексов и упражнений, которые направлены на всеобщее восстановление и оздоровление организма человека. Он состоит из великого множества разных дисциплин, и каждая из них ориентирована на достижение определенной цели, с которой человек пришел на занятие. Фитнесом может заниматься практически каждый, не зависимо от пола, возраста и уровня его подготовки, потому что ,не смотря на мнение многих, он не основан на предельных физических нагрузках.

По своему содержанию фитнес можно поделить на «общий» и «физический».

В «общий фитнес» входят не только физические составляющие, но и духовные и другие компоненты, которые помогают достичь гармонии между самим собой и собственным телом. Он обозначен стремлением к высокому качеству жизни.

«Физический фитнес» подразумевает под собой работу над совершенствованием фигуры, сбалансированной жировой и мышечной массой в организме. Одной из его целей является достижение и развитие более высокого уровня подготовленности дыхательной, сердечно-сосудистой систем к воздействиям окружающей среды. Так же тренировка физических качеств и способностей.

В последнее время в обществе просыпается огромный интерес к «культуре тела», что позволило фитнесу стать очень популярным. С каждым годом фитнесу отдает свое предпочтение все больше людей.

Выбор направления фитнеса очень важен. Хотя в отличие от занятия спортом это не настолько тяжело и утомительно, но нельзя просто взять и начать заниматься любым направлением без всякой подготовки. В большинстве случаев такой подход ведет либо к травмам, либо человека навсегда отворачивает от занятий фитнесом. Самыми известными направлениями в фитнесе на данный момент являются: аэробика, пилатес, йога, а-бокс, тай-бо и другие.

Фитнес можно считать также методикой оздоровления. Некоторые направления, путем физических тренировок и правильно подобранных диет, позволяют изменять формы тела и надолго закреплять достигнутый результат. Все диеты и упражнения подбираются индивидуально в зависимости от возраста, противопоказаний, строения тела и состояния здоровья.

Актуальность.

Внешняя среда оказывает на человека не только положительное, но и отрицательное влияние. Негативные воздействия могут вызывать различные факторы живой, неживой природы и социальной сферы.

Среди них следует учитывать:

физические факторы – колебания давления и температуры, проникающая радиация, шум, вибрации и др.,

химические факторы – различные вещества в воде, воздухе, земле, пище,

биологические факторы – инфекции, вирусы.

Кроме того, успехи науки и техники, наряду с полезным эффектом, приводят в современной жизни и к неблагоприятным последствиям. Автоматизация и механизация производства, широкое использование различных видов транспорта, необходимость работы в ограниченном пространстве, постоянный дефицит времени и прочее снижают необходимый уровень двигательной деятельности и повышают нервно-психическое напряжение человека, вызывая стрессовые состояния и угрожая здоровью населения, являясь причиной гиподинамии.

Гиподинамия – патологическое состояние, которое характеризуется нарушением практически всех функций человеческого организма (дыхательной, пищеварительной, функции кроветворения и кровообращения). Гиподинамию называют «болезнью цивилизации», и в последние годы врачи по-настоящему забили тревогу, ведь гиподинамией стали подвержены не только взрослые, но и дети, а состояние это, не являясь болезнью, тем не менее приводит к серьезным нарушениям – ожирению, инфаркту миокарда, гипертонии...

Так же актуальной проблемой в наше время является неправильное питание. Люди в наше время редко задумываются, что 70% всех болезней и визитов на прием к врачу связаны именно с нежеланием людей соблюдать основы правильного питания. Половина причин болезней, которые

приводят к смертельному исходу, таких как рак, диабет, инсульт напрямую связана с неправильным питанием. По статистике, более половины взрослого населения земли имеют лишний вес, а ученые утверждают, что вскоре каждый второй школьник будет страдать от лишнего веса. К причинам нездорового питания можно отнести бешеный ритм нашей жизни, психологические особенности каждого человека, качество пищи. Не стоит забывать, что каждый человек неповторим и уникален, поэтому отдельные причины неправильного питания бывают строго индивидуальными.

Объект исследования - фитнес тренировка для женщин зрелого возраста.

Предмет исследования - высокоинтенсивная интервальная тренировка, направленная на физическое совершенствование женщин зрелого возраста.

Цель исследования – исследование современных методик и систем, эффективно влияющих на организм женщин зрелого возраста.

Гипотеза исследования - предполагается, что высокоинтенсивный интервальный тренинг является эффективным и безопасным средством физического совершенствования женщин зрелого возраста.

Задачи исследования -

1. Изучить анатомо-физиологические особенности женщин 35-40 лет.
2. Проанализировать современные методики фитнес тренировки для женщин зрелого возраста.
3. Рассмотреть и представить направленность занятий фитнесом с женщинами зрелого возраста.
4. Разработать, опробовать и представить эффективную методику физического совершенствования для женщин зрелого возраста.

Методы исследования -

1. Изучение и анализ научной и специальной литературы по изучаемой проблеме.
2. Метод тестирования.
3. Анкетирование.

4. Методы математической статистики,

Научная новизна представленной работы - в последнее время в фитнесе появляется все больше новых средств, методик и тренажеров для силового и функционального тренинга. В данной работе представлены наиболее безопасные и эффективные технологии, средства и устройства для подготовки занимающихся к тренировочному процессу и непосредственно самой тренировки и достижения поставленных целей.

Практическая значимость данного исследования – понимая пагубное влияние малоподвижного образа жизни на здоровье организма и эстетический внешний вид, многие люди стали активно посещать спортивные залы и фитнес клубы. Основными целями посещения занятий женщин в возрасте 35 – 40 лет являются коррекция фигуры, увеличение мобильности суставов, избавление от болевых ощущений в позвоночнике и отдышки. Многие из занимающихся, приходя в спортзал, сталкиваются с проблемой выбора оптимальных методик и средств для достижения своих целей.

Структура работы.

Работа состоит из введения, аналитического обзора научной и специальной литературы, экспериментальной части, заключения.

Общее содержание работы.

В первой главе работы рассматриваются основные положения, касающиеся данной проблемы, а именно анатомо-физиологические особенности женщин в возрасте 35-40 лет; на основе изучения специальной литературы были проанализированы современные методики и системы фитнес тренировок для женщин зрелого возраста. Во второй главе «Экспериментальной части» проводилось исследование по предложенной тренировочной программе, направленной на физическое совершенствование женщин зрелого возраста.

Для решения задач данного исследования, нами были изучены анатомо-физиологические особенности женщин 35 – 40 лет. Это позволило нам выяснить, что многие женщины этого возраста из-за образа жизни, гиподинамии и процессов инволюции, нуждаются в коррекции веса и фигуры. Помимо эстетического вида, также были выявлены проблемы в состоянии здоровья: боли в позвоночнике, недостаточная подвижность суставов, отдышка, нарушение сна, эмоционального состояния.

Для решения этих проблем нами была предложена функциональная тренировка оздоровительной направленности. Проанализировав современные методики и системы, эффективно влияющие на организм женщин зрелого возраста, была разработана и апробирована высокоинтенсивная интервальная тренировка на подвесных петлях.

На базе фитнес клуба «Славия – фитнес» было оборудовано специальное место для начала тренировочного процесса, приобретен и установлен необходимый инвентарь. В экспериментальной группе приняли участие двенадцать женщин в возрасте от 35 до 40 лет. Первоначальное анкетирование и антропометрические измерения показали, что все участницы нуждаются в коррекции веса и фигуры.

На первом этапе тренировочного процесса женщины были обучены работе на подвесном оборудовании и выполнению на нем базовых упражнений. Многим, по необходимости, была составлена программа рационального питания для достижения лучших результатов. Данная тренировочная методика заинтересовала занимающихся, так как уже первые промежуточные замеры показали положительную тенденцию к снижению веса и уменьшению объемов тела.

В процессе работы базовые упражнения усложнялись по технике выполнения и количеству повторений, соответственно уровню натренированности участниц исследования. Промежуточные замеры выявили

стабильный результат. Проанализировав показатели результатов антропометрических данных после проведенного исследования, мы пришли к выводу, что, в среднем, женщины потеряли в весе – 8,4 кг, в объеме груди – 6 см, в объеме талии – 10 см, в объеме бедер – 8,5 см, в объеме ноги – 4,5 см.

Самые высокие результаты по потере веса имеют женщины, которые, по первоначальным измерениям, имели наибольший лишний вес – от 72 кг до – 101,4 кг. Наименьшие средние показатели по потере веса были отмечены у занимающихся с наименьшим лишним весом – от 60 кг до – 70 кг. Так же нужно заметить, что, по внешним данным, женщины получили изменения в плотности тела, что говорит о приросте мышечной массы в процессе тренировок.

Наивысший результат в потере объемов груди получили женщины имевшие большее количество жировой массы в этой области. Результат составил от 7 см до 9 см. Нулевой показатель был отмечен у Шалыгиной Татьяны, так как, по конституции своего тела, она не имеет лишней жировой массы в этой области.

Судя по показателям измерения объемов талии, все женщины, принявшие участие в исследовании, получили отличный результат – от 6 см до – 14 см. Данный результат был достигнут благодаря одной из особенностей тренировки на подвесных петлях – работе в так называемой «активной планке». При выполнении каждого упражнения разработанной методики, в статическом напряжении находятся мышцы пресса, косые мышцы, мышцы спины, ягодичные мышцы.

Отличные показатели так же были отмечены при измерении объема бедер занимающихся, они потеряли от 6 см до 11 см в этой области. Упражнения в приседе, включенные в нашу программу дали адекватную и эффективную нагрузку на мышцы нижней конечности.

Противоречивыми на первый взгляд могут показаться результаты измерений объемов ноги. Показатели колеблются от 0 см до 7 см. Эти данные так же зависят от первоначального количества жирового запаса в области бедра и увеличения мышечной массы по окончании исследования. Некоторые женщины при первоначальных замерах уже имели небольшой объем бедра.

Опираясь на окончательные данные антропометрических измерений, мы пришли к выводу, что все без исключения женщины, которые приняли участие в исследовании, получили положительные результаты. Женщины, в среднем, потеряли в весе - 8,4 кг, в объеме груди – 6 см, в объеме талии – 10 см, в объеме бедер – 8,5 см, в объеме ноги – 4,5 см. Этот результат достигнут благодаря особенностям разработанной нами программы тренировок на подвесном оборудовании. Чередование интервалов высокой интенсивности и коротких интервалов отдыха обеспечило эффективное сжигание калорий во время тренировки, Правильно поставленная техника выполнения упражнений, простота использования инвентаря и страховка обеспечили безопасность тренировочного процесса.

После сравнения первоначальных, промежуточных и окончательных результатов анкетирования, мы установили, что у женщин нормализовался пульс, значительно уменьшилась отдышка, что говорит о натренированности кардио-респираторной системы. Так же, благодаря тренировкам, удалось усовершенствовать координационные способности участниц. Женщины стали уверенно чувствовать себя при выполнении сложно-координационных упражнений в петлях, они заметили, что стали более сильными и ловкими.

Благодаря опросу, мы установили, что у женщин уменьшились боли в спине, суставах. Они стали более подвижными и адаптированными к повседневным нагрузкам. Участницы исследования заметили улучшение аппетита, сна, и общего состояния здоровья.

Женщины стали активно пропагандировать тренировки на подвесных петлях среди окружающих, это сделало данный вид тренинга очень популярным в клубе. При анкетировании, нами было установлено, что женщины привлекли своих близких не только к тренировкам, но и полностью изменили рацион питания в своих семьях, исключив «фастфуд» и другие продукты питания с вредным составом. Абсолютно все женщины приняли решение продолжать тренировки и не останавливаться на достигнутом результате

Данный вид тренинга является новым, но очень популярным и модным среди фитнес клубов,. Благодаря нашему исследованию мы установили, что высокоинтенсивный интервальный тренинг на подвесных петлях, действительно является эффективным и безопасным средством физического совершенствования женщин 35 – 40 лет.