

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-ЙОГОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН 30-35-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

О.С. Трофимова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физкультурно-оздоровительных технологий,

Е.И. Ончукова, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физкультурно-оздоровительных технологий,

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161,

e-mail: votrofim@yandex.ru

В настоящей статье представлены результаты исследования влияния методики освоения асан фитнес-йоги на занятиях в фитнес-клубе с женщинами 30-35 – летнего возраста, которые позволяют улучшить показатели физического развития, физической подготовленности и функционального состояния женщин.

На сегодняшний день большой популярностью пользуются современные методики: аэробика в различных ее видах, калланетик, пилатес и другие. Особый интерес отмечен к занятиям фитнес-йогой. Фитнес-йога - эффективная программа оздоровительных занятий, которая создаёт баланс между телом и разумом, помогает обрести хорошую физическую форму, развивает концентрацию и способствует предотвращению травматизма на занятиях.

Экспериментальное исследование осуществлялось на базе фитнес-центра «Fit-Line». В эксперименте, который проводился в течение года, приняли участие 32 женщины 30-35 – летнего возраста.

Выявлено, что применение занятий фитнес-йогой оказывает положительное воздействие на показатели физического развития. После эксперимента большего достоверного прироста показателей: ЭГК, весоростового индекса (Кетле) и окружности талии и бедер ($p < 0,05$) достигли женщины экспериментальной группы, тогда как масса тела достоверно снизилась. По результатам исследования физической подготовленности в экспериментальной группе получены достоверные изменения по всем тестам, за исключением показателей общей и силовой выносливости ($p > 0,05$). При оценке функционального состояния, выявлено, что в экспериментальной группе имеется интенсивная динамика



показателей, что подтверждается достоверностью.

Регулярные занятия фитнес-йогой по разработанной методике позволяют существенно повысить и сохранять физическое состояние женщин 30-35 - летнего возраста. Разработанную методику можно рекомендовать в практику оздоровительных занятий в физкультурно-оздоровительных клубах.

Ключевые слова: женщины 30-35 лет; исследование; физическое состояние; фитнес-йога; асаны.

Актуальность исследования. Укрепление, поддержание и сохранение здоровья нации, относится к самой главной функции любого государства.

В то же время, в исследованиях многих ученых прослеживается динамика снижения уровня здоровья женщин, в особенности среднего возраста [1, 4, 8]. Однако, систематическое и эффективное применение средств оздоровления в повседневной жизни данного возраста может содействовать снижению этой динамики [3, 7].

На сегодняшний день большой популярностью пользуются современные методики: аэробика в различных ее видах, калланетик, пилатес и другие [2, 6]. К менее популярным можно отнести восточные оздоровительные системы [5]. К нетрадиционным формам физической культуры, к которым относятся цигун, ушу, йога отмечается повышение интереса, так как они соединяют в единый комплекс психологические и физиологические ресурсы человека.

Фитнес-йога - это эффективная программа занятий, создающая равновесие между телом и разумом, которая помогает обрести совершенную физическую форму, формирует концентрацию и предотвращает травмы на занятиях [5]. Фитнес-йога - это комплексная тре-

нинг программа, которая объединяет в себе силу и гибкость.

В современных тенденциях развития, нам видится своевременным проанализировать, оценить и реализовать эффективность данной системы в целях оздоровления женщин 30-35 лет. Предоставленное положение обуславливает актуальность нашего исследования.

Цель исследования - определить влияние занятий фитнес-йогой на физическое состояние женщин 30-35-летнего возраста.

Методика и организация исследования. Эксперимент осуществлялся на базе фитнес-центра «Fit-Line». В эксперименте, который проводился в течение года, приняли участие 32 женщины 30-35 лет, которые составили экспериментальную (n=16) и контрольную (n=16) группы.

Женщинам из контрольной группы были предложены физкультурно-оздоровительные занятия, состоящие из аэробной, силовой частей и стретчинга.

Для женщин экспериментальной группы мы разработали специальную методику физкультурно-оздоровительных занятий с использованием фитнес-йоги, включающую в себя выполнение асан в сочетании с напряжением мышц и специальными дыхатель-

ными техниками. Занятия проводились три раза в неделю, длительностью каждого по 60 минут. Во время всего занятия использовали медленное музыкальное сопровождение и ароматизацию помещения.

Методика занятий включала три части, каждая из которых представлялась определенными блоками. В начале занятия выполнялась разминка, включающая комплексы общеразвивающих упражнений, блок йогогических упражнений, упражнение «Солнечное дыхание», энергетические асаны. Основная часть включала общий профилактический блок различных асан, например для растягивания мышц груди, живота и передней поверхности бедра - поза кобры, поза верблюда; мышц спины, ягодиц и задней поверхности бедра - поза аиста; силовые асаны - поза кузнечика, поза стула; перевернутые асаны - поза плуга, поза змеи; сдавливающие асаны - поза павлина, поза коровы. Перед выполнением асан предлагалось занимающимся сделать несколько спокойных вдохов-выдохов. Заключительная часть занятия включала блок релаксации, все упражнения были направлены на снятие стресса, восстановление душевного равновесия. Занимающиеся принимали позу трупа, и оставались в ней до пяти минут. Также особое внимание уделялось дыханию, оно должно быть спокой-

Таблица 1

Показатели физического развития женщин контрольной и экспериментальной групп во время педагогического эксперимента (M±m)

Показатели	Контрольная группа (n=16)		Весовой индекс; индекс; рост	Экспериментальная группа (n=16)		%
	до	после		до	после	
Длина тела, см	166,9±1,2	167,3±1,2		167,9±1,3	168,3±1,4	
Масса тела, кг	73,46±3,4	70,06±2,9*	5	72,38±2,3	69,35±2,3**	7
ЭГК, см	2,96±0,3	4,76±0,4**	63	3,03±0,2	5,15±0,2**	70
Окружность талии, см	79,8±3,0	76,4±2,8*	5,1	80,3±2,6	77,6±2,3**	6,7
Окружность бедер, см	103,3±2,5	102,4±2,5*	2	102,4±1,8	102,1±1,5**	3,4
Индекс Кетле, г/см	438±19,5	426,4±18,2*	4,2	423,8±13,8	386,3±7,3**	11

Примечания: * достоверность при $p < 0,05$; ** достоверность при $p < 0,01$.

Таблица 2

Динамика уровня физической подготовленности женщин КГ и ЭГ за период эксперимента (M±m)

Тесты	КГ (n=16)		P	ЭГ (n=16)		P
	до эксп.	после эксп.		до эксп.	после эксп.	
12-минутный тест «езда на велосипеде», км	3,7±0,7	3,8±0,8	>0,05	3,8±0,8	4,1±0,7	>0,05
Вис на перекладине на согнутых в локтях руках до отказа, с	8,2±3,9	8,6±4,4	>0,05	8,6±4,4	9,3±4,1	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях, кол-во раз	22,9±4,6	24,4±4,5	<0,05	22,5±5,8	26,4±4,3	<0,05
Отведение рук назад с гимнастической палкой, град.	70,9±6,3	72,6±5,9	>0,05	71,9±4,7	73,9±8,3	<0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	3,9±0,8	5,1±2,5	<0,05	3,8±0,9	6,0±0,7	<0,05
Поворот туловища, град.	91,2±4,4	92,9±5,1	>0,05	90,8±19,2	101,3±11,2	<0,05

Таблица 3

Динамика уровня функционального состояния женщин КГ и ЭГ за период эксперимента (M±m)

Тесты	КГ (n=16)		P	ЭГ (n=16)		P
	До эксп.	После эксп.		До эксп.	После эксп.	
ЧСС, уд/мин	64,9±5,6	64,1±4,9	>0,05	65,7±2,8	56,4±2,6	<0,05
ЧД, кол-во раз/мин	18,2±2,3	16,9±1,7	>0,05	18,2±1,2	14,5±1,3	<0,05
Проба Штанге,с	23,1±2,7	24,0±2,6	>0,05	23,5±1,7	26,1±0,8	<0,05
Проба Генчи,с	16,1±3,6	16,9±2,8	>0,05	16,5±1,7	19,8±1,6	<0,05

ным и ровным на протяжении всего занятия - медленный и глубокий вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох. Во время выполнения асаны следует сочетать дыхательный ритм с движениями.

Результаты исследования. Для оценки влияния занятий фитнес-йогой до и после эксперимента проводилось тестирование по показателям физического развития, физической подготовленности, функционального состояния занимающихся, и углубленный анализ динамики исследованных показателей. До начала исследования статистически значимых различий между исследуемыми показателями в контрольной и экспериментальной группах не выявлено. В тоже время, анализ полученных результатов свидетельствует о том, что все изучаемые показатели физического состояния соответствуют низкому уровню развития для данного возрастного периода на фоне избыточной массы тела (таблица 1, 2, 3).

Физическое развитие женщин оценивалось по следующим показателям: длина тела, масса тела, весоростовой индекс Кетле, окружность талии, окружность бедер, экскурсия грудной клетки.

По окончании экспериментальной работы в ЭГ и КГ достоверного прироста достигли показатели: ЭГК, весоростового индекса Кетле и окружности талии и бедер ($p < 0,05$), тогда как масса тела достоверно снизилась. Но значительно высокий прирост оказался в экспериментальной группе (таблица 1).

В с тем, что фитнес - йогой оказывают преимущественное воздействие на воспитание гибкости и в суставах, было специальное с учетом показателей.

В результате анализа динамики физической подготовленности женщин контрольной группы (таблица 2), можно утверждать, что в течение экспериментального периода у них произошло планомерное улучшение показателей. По результатам исследования физической подготовленности в экспериментальной группе получены достоверные изменения по всем тестам, за исключением показателей общей и силовой выносливости ($p > 0,05$).

Анализируя результаты функциональной подготовленности, следует отметить, что в экспериментальной группе имеется интенсивная динамика показателей, что подтверждается достоверностью (таблица 3). За время эксперимента в экспериментальной группе увеличилось время задержки дыхания на вдохе и вы-

дохе ($p < 0,05$). Отмечено снижение частоты дыхания, а также частоты сердечных сокращений. Данные изменения свидетельствуют об положительном эффекте, полученном испытуемыми за период эксперимента. У женщин контрольной группы также отмечена положительная динамика в улучшении функциональных показателей ($> 0,05$).

Выводы. Таким образом, в результате педагогического эксперимента выявлены существенные изменения физического состояния женщин 30-35 -летнего возраста. Отмечено, что применение занятий фитнес-йогой оказывает положительное воздействие на показатели физического развития. Обозначена положительная динамика функционального состояния кардио-респираторной системы испытуемых. Таким образом, женщины экспериментальной группы достоверно превосходят женщин контрольной группы в показателях уровня физической подготовленности, что может объясняться регулярными занятиями фитнес-йогой, направленных на восстановление, совершенствование и поддержание на должном уровне развития основных физических способностей.

Проведенная экспериментальная работа подтвердила эффективность разработанной методики освоения асан фитнес-йоги, что соответственно обуславливает актуальность её дальнейшего внедрения в практике физического воспитания женщин 30-35 -летнего возраста.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Беляев Н. С. Индивидуально-типологический подход в применении базовых шагов на занятиях оздоровительной классической аэробики с женщинами зрелого возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. С. Беляев. - СПб., 2009. - 26 с.
2. Зайцева И. А. Большая книга йоги / И. А. Зайцева. - М.: Эксмо, 2007. - 192 с.
3. Романенко Н. И. Влияние средств фитнеса на физическое состояние женщин 35-45 лет различного соматотипа / Н. И. Романенко, О. С. Филимонова // Физическая культура, спорт, наука и практика. - № 1. - 2014. - С. 51-54.
4. Сапожникова О. В. Оздоровительная технология физических упражнений на основе отягощения для женщин второго зрелого возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. В. Сапожникова. - Набережные Челны, 2010. - 23 с.
5. Смит Д., Холл Д., Гиббс Б. Йога. Большая иллюстри-

- роvanная энциклопедия / Д. Смит, Д. Холл, Б. Гиббс; пер. И. Крупичевой. - М.: Изд-во «Эксмо», 2007. - 256 с.
6. Спэрроу Л. Практическая энциклопедия йоги / Л. Спэрроу, П. Уолден. - М.: Изд-во «Эксмо», 2006. - 400 с.
 7. Трофимова О. С. Применение средств пилатеса на занятиях с женщинами второго периода зрелого возраста // Материалы научной и научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ (23-30 мая 2017 г., г. Краснодар). - Краснодар: КГУФКСТ, 2017. - С. 198-200.
 8. Филимонова О. С. Современные физкультурно-оздоровительные технологии: учебно-методическое пособие / О. С. Филимонова, Н. И. Романенко. - Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ; Парабеллум, 2015. - 104 с.

INFLUENCE OF FITNESS YOGA ON PHYSICAL CONDITION OF 30-35 YEAR-OLD WOMEN

O. Trofimova, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Physical Education and Health Technologies Department,

E. Onchukova, Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer of the Physical Education and Health Technologies Department

Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar

Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, Budennogo str., 161, e-mail: votrofim@yandex.ru

This article presents the research results of the influence of mastering methodology of yoga asanas at a fitness club by 30-35 year-old women, which allow to improve their physical development, physical preparedness and fitness shape.

At the present time, the following modern methods are very popular: aerobics in its various forms, callanetics, pilates and others, but it was noted that fitness yoga is of a particular interest. Fitness yoga is an effective program of health activities, which creates a balance between body and mind, develops concentration, helps to get into good physical shape and prevent injuries at the lessons.

The experimental study was conducted at the «Fit-Lane» fitness center. Thirty-two 30-35 year-old women took part in the experiment, which has lasted for a year. It was revealed that the use of fitness yoga makes a positive impact on physical development. The women from the experimental group achieved a more reliable increase in the parameters after the experiment: ECG tracing, body weight, Body Mass Index (Quetelet's index) and waist and hip circumference ($p < 0,05$). Based on the study results of physical preparedness reliable changes in all tests, except general and power endurance ($p > 0,05$) were obtained in the experimental group. The greatest changes were obtained in the orthostatic test during the assessment of the functional state over the experimental period.

Regular sessions of fitness yoga according to the developed methodology allow to increase and maintain 30-35 year-old women's physical state. The developed methodology can be recommended for using during health activities in the practice of fitness clubs.

Keywords: 30-35 year-old women; research; body condition; fitness yoga; asanas.

REFERENCES:

1. Belyaev N. S. Individual and typological approach in application of basic steps on occupations of improving classical aerobics with women of mature age. Extended abstract of candidate s thesis. St. Petersburg, 2009, 26 p. (in Russian)
2. Zaytseva I. A. Bol'shaja kniga jogi [Big book of yoga]. Moscow, Eksmo, 2007, 192 p. (in Russian)
3. Romanenko N. I., Filimonova O. S. Influence of means of fitness on a physical condition of women of 35-45 years of various somatotip. Fizicheskaja kul'tura, sport, nauka i praktika [Physical Education, Sport - Science and Practice], no 1, 2014, pp. 51-54. (in Russian)
4. Sapozhnikova O. V. Improving technology of physical exercises on the basis of burdening for women of the second mature age. Extended abstract of candidate s thesis. Naberezhnye Chelny, 2010. 23 p. (in Russian)
5. Smith D., Hall D., Gibbs B. Yoga. The big illustrated encyclopedia. Moscow, Eksmo's publishing house, 2006, 256 p. (in Russian)
6. Sperrou L., Walden P. Practical Encyclopedia of Yoga. Moscow, Eksmo's publishing house, 2006, 400 p. (in Russian)
7. Trofimova O. S. Application of means of Pilates on occupations with women of the second period of mature age. Proceedings of a Scientific and Scientific and Practical Conference. Krasnodar, pp. 198-200. (in Russian)
8. Filimonova O. S., Romanenko N. I. Modern sports and improving technologies an educational and methodical grant. Krasnodar FGBOU VPO KGUFKST, Parabellum, 2015, 104 p. (in Russian)