

## ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Я.В. ЖИГАЛОВА, Л.В.ТАРАСОВА

### Аннотация

*В статье рассматривается один из наиболее популярных видов физкультурной деятельности – оздоровительные виды гимнастики (фитнес). Показано, что их использование женщинами среднего и старшего возраста позволяет добиться снижения заболеваемости и улучшения состояния здоровья занимающихся. Предложена специализированная программа для ЭВМ, позволяющая планировать нагрузки и питание в процессе занятий фитнесом.*

### Summary

*This paper concerns one of most popular types of physical activity, i.e. fitness. As can be seen from literature, it can positively influence all aspects of life for the middle-aged women, including health status. Authors have developed PC software for planning of physical activity and nutrition for fitness enthusiasts.*

Регулярные занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние на организм человека. По данным наших исследований, наиболее приемлемым местом для активных занятий физкультурно-спортивной деятельностью являются фитнес-центры. Большим спросом фитнес-центры пользуются у женщин старше 30–35 лет. Наиболее удобным средством физических упражнений в таких условиях являются оздоровительные виды гимнастики, поскольку гимнастика входит в число наиболее популярных видов физкультурно-оздоровительных занятий, используемых в программах коррекции массы тела и увеличения двигательной активности (И.В. Вендеева, 1986; Ю.И. Таран, 1977).

В настоящее время является актуальным поиск новых форм двигательной активности населения среднего и старшего возраста, поскольку малоподвижный образ жизни влечет за собой множество различных заболеваний. Избыточный вес является одной из важных проблем современности, чрезмерная масса тела затрудняет передвижение. При этом увеличивается нагрузка на спину и ноги, что повышает риск развития артрита и возникновения хронических болевых ощущений в области поясницы; также страдает сердечная деятельность (Д.Н. Давиденко, 1996; О.Я. Попова, 1988; Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, 1986.; К. Бейли, 1995; Р.С. Паффенбаргер, Э. Ольсен, 1999; и др.)

В этой связи особое значение приобретают соблюдение режима труда и отдыха, занятия физической культурой, понятие о здоровом образе жизни, поиск новых форм двигательной активности.

Целью нашего исследования является увеличение двигательной активности женщин 30–40-летнего возраста средствами оздоровительного фитнеса.

Наши исследования проводились в оздоровительных центрах «Планета Фитнес» города Москвы. В эксперименте принимали участие более двухсот женщин различного возраста и физического состояния.

В результате педагогического исследования нами были определены средства оздоровительного фитнеса аэробной направленности для занятий с женщинами в фитнес-центрах и разработан классификатор гимнастических упражнений аэробной направленности, который включает в себя различные гимнастические и танцевальные упражнения.

По результатам тестирования определены режимы тренировочных нагрузок для женщин среднего возраста. Эти режимы легли в основу разработанных нами тест-программ, включающих в себя анамнез состояния здоровья с заполнением врачебных карт. С помощью тестирования была дана оценка физической работоспособности занимающихся, определен уровень развития физических качеств и возможностей женщин, занимающихся в фитнес-центрах.

Кроме того, нами был определен комплекс оздоровительных мер, который включает в себя расширенные знания о правильном и здоровом питании человека, врачебном контроле физического состояния организма человека, о тренажерных комплексах, спортооружениях, спортивных аксессуарах, наличие тематической литературы.

Комплексные меры были объединены в блоки, которые явились основой для построения компьютерных программ оздоровительного фитнеса «Fitness per PC» и «Fitness Centre».

Разработанная нами программа состоит из трех основных блоков: общие темы, тренировочные программы, специальные функции.

Общие темы включают разделы: фитнес, медицина, питание.

В разделе «Фитнес» объединены общие сведения и требования к оздоровительным занятиям, которые представлены по вопросам: «Здоровье» (понятие о здоровом образе жизни, роль двигательной активности); «Каноны красоты» (существующие каноны красоты и физи-

ческого совершенства); «Осанка»; «Одежда и режим дня» (рекомендуемая форма для занятий гимнастикой и планирование рабочего дня); «Тренажерные средства и принадлежности».

В разделе «Медицинские аспекты» объединены вопросы медико-биологического контроля, предотвращения травм при тренировках, восстановительные средства, массаж, средства закаливания.

В разделе «Питание» изложены сведения о рациональном питании, энерготратах, представлены рекомендации по регулированию веса, различные виды диет (П.Брэгг, 1989; Т.Шелтон, 1990; Р.Свифт, 1995; М.Стоппард, 1998; и др.).

Блок «Тренировочные программы» представлен в следующем виде: общие тренировочные программы, индивидуальные и специальные программы.

Общие тренировочные программы включают в себя физкультурно-оздоровительные занятия, повышающие физическую работоспособность и функциональные возможности организма с индивидуально подобранным режимом двигательной активности четырех уровней: для начинающих – «Начинающий»; для малотренированных – «Любитель»; для среднего уровня – «Занимающийся регулярно»; для хорошо подготовленных – «Профессионал».

По результатам тестирования нами были разработаны наиболее информативные критерии оценки физического состояния занимающихся женщин, на основе которых был построен индивидуальный фитнес-профиль на каждого занимающегося с тестовой оценкой физического состояния.

Индивидуальные программы направлены на формирование красивой фигуры, коррекцию формы с учетом индивидуальных особенностей телосложения.

Специальные программы предусматривались для решения следующих задач: разминка; восстановление, или релаксация; тренировка «проблемных» зон, позволяющая акцентировать нагрузку на определенной группе мышц.

Все сформированные комплексы для удобства пользования просматривались и переносились в «Дневник», туда же заносились данные врачебного контроля и самоконтроля.

Изучение интересов женщин, занимающихся оздоровительной гимнастикой, разработка новой технологии построения занятий позволили создать новую комплексную программу «Fitness Centre».

В основе компьютерной программы «Fitness Centre» лежит унифицированная технология построения занятий оздоровительной гимнастикой для женщин, названная нами «Fitness-mix». Предлагаемая компьютерная технология позволяет женщинам разного возраста и уровня физического состояния получить индивидуальную видеопрограмму занятий с музыкальным сопровождением.

Компьютерный «Фитнес-центр» состоит из шести основных разделов: «Музей», «Ресторан», «Спортивный магазин», «Спортзал», «Медкабинет» и «Компьютерный класс».

В первых пяти разделах представлены информация, рекомендации, советы ведущих специалистов по вопросам питания, спортивной одежды, обуви, тренировки, медицинским аспектам, а также исторические данные. В «Компьютерном классе» пользователь имеет возможность пройти «первичное» или «углубленное» тестирование, получить усредненную или индивидуальную тренировочную программу, занести данные и комплекс упражнений в «Дневник самоконтроля» и ознакомиться с различными упражнениями в «Видеотеке» (базе упражнений).

Последующая индивидуализация тренировочного комплекса возможна при выборе одной или нескольких программ целевой направленности. В комплексной программе «Fitness Centre» предложено девять таких программ: кардио-аэробный фитнес, гибкость, коррекция фигуры или тренировка проблемных зон, равновесие и вестибулярная устойчивость, хореография, танцы, профилактика заболеваний, релаксация, другие виды двигательной активности.

Программы 1–4 предполагают последующее (углубленное) тестирование с использованием функциональных проб, тестовых заданий, измерений антропометрических параметров, которое определяет уровень сложности включаемых в комплекс упражнений, параметры нагрузки.

Программы 5–9 состоят из различных упражнений, серий и композиций, включение которых в индивидуальный комплекс определяется по выбору самих занимающихся.