

Корекція змісту жиру в організмі жінок першого зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітбол - тренінгом

Лядська О.Ю.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотації:

Розглядається корекція змісту жиру в організмі жінок першого зрілого віку у процесі оздоровчих занять фітбол - тренінгом. Розроблена експериментальна фітнес-програма. Для максимального ефекту розвитку функції рівноваги й силової витривалості м'язів необхідною умовою був правильно підібраний м'яч. На заняттях застосовувався спеціальний музичний супровід, темп якого визначався характером рухів і ступенем амортизації м'яча. Зменшення відсотка жиру в організмі відбулося завдяки специфічному навантаженню.

Лядская О.Ю. Коррекция содержания жира в организме женщин первого зрелого возраста в процессе занятий оздоровительным фитбол – тренингом. Рассматривается коррекция содержания жира в организме женщин первого зрелого возраста в процессе занятий оздоровительным фитбол – тренингом. Разработана экспериментальная фитнес-программа. Для максимального эффекта развития функции равновесия и силовой выносливости мышц необходимым условием был правильно подобранный мяч. На занятиях применялось специальное музыкальное сопровождение, темп которого определялся характером движений и степенью амортизации мяча. Уменьшение процента жира в организме состоялось благодаря специфической нагрузке при занятиях.

Lyadskaia O.Y. Correction of the contents of Adeps in an organism of women of the first age of maturity during exercises improving fitball - training. About influence of health employment of fitball training methods is examined on correction of presence of fat in women's organism of the first mature age. Correction of the contents of Adeps in an organism of women of the first age of maturity during exercises improving fitball - training. Correction of the contents of Adeps in an organism of women of the first age of maturity is considered during exercises improving fitball - by training. It is developed experimental fitness - program. For maximum effect of developing of function of an equilibrium and force fatigue of muscles a necessary condition the fitted ball was correctly. On exercises special musical attending which rate was defined by character of traffics and a degree of depreciation of a ball was applied. The diminution of percent of Adeps in an organism was comprised due to a particular load at exercises.

Ключові слова:

вага, здоров'я, жир, фітбол – тренінг.

вес, здоровье, жир, фитбол – тренинг.

weight, health, fat, fitball – training.

Вступ.

Одним з основних мотивів для відвідування фітнес - центрів, особливо для жінок, є бажання позбутися зайвої ваги, змінити певні пропорції статури, тим самим поліпшити свій зовнішній вигляд. Це пояснюється усвідомленням людиною того факту, що бути фізично розвиненим не тільки привабливо, але і корисно для здоров'я. Зміна показників жирової маси тіла мотивує тих, хто займається на подальшу роботу, тому питання корекції змісту жиру в організмі є важливим [3, 6, 7]. Однак застосування оздоровчого фітбол – тренінгу у фітнесі із жінками першого зрілого віку та його вплив на зміст жирової маси в організмі потребує науково – методичного обґрунтування.

Дослідженнями останніх двох десятиліть встановлені закономірності вікового зниження показників морфо - функціонального статусу, фізичної працездатності і підготовленості жінок зрілого віку, який необхідно враховувати при побудові програми тренування [9, 10]. Проте, оцінка самотіпу не є панацеєю при виборі тренувальних навантажень. Ідеальна вага - поняття, вельми відносне, оскільки для кожної людини, залежно від типу його фігури, він свій. Більш того, вага тіла не визначає красу, пропорційність статури [4]. Набагато більше значення мають показники жирових і м'язових мас, стан здоров'я, тих що займаються [8]. З віком у людини відбувається порушення регуляції апетиту. До 30 років вже відбувається накопичення жиру в організмі [1]. Проте, малорухливий спосіб життя може бути більш вагомим чинником розвитку ожиріння, ніж об'їдання. Тому, з кожним роком зростає потреба залучення широких верств населення до занять фізичною культурою для зміцнення здоров'я і профілактики різних захворювань [5, 11]. Одним з критеріїв ефективності фітнес – програми є зміна та-

© Лядська О.Ю., 2009

кого показника як відсоток змісту жиру в організмі. Потреба у вивченні впливу занять фітбол - тренінгом в оздоровчому фітнесі на цей показник у жінок першого зрілого віку зумовила вибір теми нашого дослідження.

Дослідження проводилося відповідно до теми 3.2.2. «Теоретико – методичні засади формування системи оздоровчого фітнесу» Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту 2006 – 2010 рр. _

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета роботи – оцінити вплив оздоровчих занять фітбол – тренінгом на корекцію змісту жиру в організмі жінок першого зрілого віку.

Організація дослідження. Дослідження проводилися в м. Дніпропетровську, на базі водно – оздоровчого комплексу «Терми» і спортивному комплексі при Дніпропетровській Державній медичній академії з вересня 2007 р. по травень 2008 р. У дослідженні взяли участь 60 жінок у віці 21 – 35 років, які не мали раніше досвіду занять. Контрольна група займалася за загальноприйнятою програмою степ – аеробіки, експериментальна по розробленій фітнес – програмі із застосуванням фітбол – тренінгу.

Результати дослідження та їх обговорення.

Зміст жиру в організмі виявлявся у відсотках за допомогою прибору Omron BF 302 – метод біоелектричного опіру (БЕО). При використанні цього методу по тілу пропускають слабке електричне токовище. На початку дослідження середній відсоток змісту жиру в організмі був підвищений як у контрольній, так і в експериментальній груп та вірогідно не відрізнявся (табл.1). При індивідуальному дослідженні виявлено, що в експериментальній групі відсоток змісту жиру в організмі відповідав 29,2% при максимальному показнику, при мінімальному 22,1%. У випробуваних у

контрольній групі відсоток жиру в організмі відповідав 29,3% при максимальному показнику, при мінімальному 22,1%. Отримані результати досліджень зіставлялися з даними, наведеними в роботах авторів [2, 7].

На підставі показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та рівня соматичного здоров'я була розроблена експериментальна фітнес – програма, яка сприяла підвищенню рівня фізичної підготовленості, поліпшенню рівня соматичного здоров'я та корекції статури у жінок 21 -35 років, яка включала три періоди: підготовчий, основний, підтримуючий. Кількість занять в кожному періоді – 3 рази на тиждень по 75хвилин. Заняття складалося з трьох частин: підготовчої – 21 хвилин; основної – 45 хвилин; заключної – 9 хвилин. Тривалість макроциклу 9 місяців. Структура та зміст фітнес програми була однотипною у всіх періодах і відповідала основним принципам фізичного виховання [3]. Фітнес - заняття містило в собі наступні частини (компоненти): розминка, аеробна, корекційна, силова, стретчинг, та частина, що відновлює. Для максимального ефекту розвитку функції рівноваги й силової витривалості м'язів необхідною умовою був правильно підібраний м'яч а саме: після того як на нього сісти (зігнувши коліна й поставивши ступні на підлогу), стегна мають бути паралельні підлозі або на 2-5- см. нижче за горизонталь, проведену через найвищу крапку стегон. На заняттях застосовувався спеціальний музичний супровід, темп якого визначався характером рухів і ступенем амортизації м'яча з врахуванням індивідуального рівня фізичної підготовленості.

Підготовча частина. Вона складалася із розминочного і аеробного компонентів.

Розминочний компонент - вправи для загального розвитку (3хв.): повільні нахили й повороти голови, рух плечима, нахили, повороти тулуба, рух ступнями; вправи на подих - повний вдих, затримка й розтягнутий видих через рот. Середня частота серцевих скорочень (ЧСС) становила 80-110 уд/хв.

Аеробний компонент складався із трьох частин: аеробної розминки (3 -8 хв.), що включає танцювальні елементи аеробіці – кроки, приставні кроки, перехрещені кроки; аеробного «піка» (7 - 12 хв.), що складався з танцювальних комбінацій, де навантаження збільшилося за рахунок координаційної складності, підскоків, стрибків на місці й з пересуванням у різних напрямках, збільшення амплітуди й інтенсивності рухів; аеробної «заминки» (3 хв.), що складалось із кроків, приставних кроків, нахилів корпусу зі зменшенням амплітуди рухів, вправ на розтяжку та вправами на подих (ЧСС - 115-160 уд/хв).

Основна частина складалася з корекційного, силового, стретчинг компонентів.

Корекційний компонент - спрямований на корекцію статури й складався з 15 вправ (45 хв.), одне з них було додатковим і рекомендувалося з обліком індивідуальних антропометричних показників. Середня ЧСС була 115-145 уд/хв.

Силовий компонент - спрямований на розвиток сили й витривалість різних груп м'язів. У цьому комп-

лексі використовувалися вправи з обтяженням масою власного тіла й предметами (гантелі, манжети). Зміст силового компоненту відрізнявся від корекційного темпом виконання вправ, кількістю повторень і більшим інтервалом відпочинку, тривалість компоненту і кількість в ньому вправ були як в корекційному компоненті (ЧСС - 120-150 уд/хв).

Стретчинг компонент - ряд вправ, спрямованих на вдосконалювання гнучкості й розвиток рухливості в суглобах, які виконувалися в основній частині тренування, під час відпочинку між підходами, тривалість вправи від 5 до 20 с., при ЧСС – 120-130 уд/хв.

Заключна частина складалася з компоненту, який відновлює.

Компонент, який відновлює (9 хв.) – відновлення після заняття, розслаблення, розвиток відчуття стійкості. Виконувати вправи треба одне за іншим, плавно переходячи від руху до руху: «міст на спині», «міст на животі» і т.д. Середня ЧСС становила 80-110 уд/хв.

Підготовчий період. Основна мета періоду - підготуватися до навантажень основного періоду. Завдання підготовчого періоду: навчання техніці виконання вправ, правилам самоконтролю, визначення рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку, функціональних можливостей організму. Підготовчий період тривав 4 мікроцикли (тижні). Структура занять періоду складалася з компонентів: розминочний (3хв.), аеробний: аеробна розминка (8хв.), аеробний «пік» (7хв.), аеробна «заминка» (3хв.); корекційний, стретчинг (45хв.), та компонент, що відновлює (9хв.).

Відмінна риса при проведенні занять: допускалося використання м'яча більшого діаметра, що сприяло збереженню рівноваги при виконанні вправ. В основній частині занять використовувалися в.п., які не допускали вислизання м'яча при виконанні вправ, а саме: положення лежачи на м'ячі обличчям вниз із опорою на коліна й руки, бічне положення на м'ячі з опорою на коліно однієї ноги підтримуючи м'яч руками, положення «ноги на м'ячі». Заняття були розраховані для жінок з низьким і нижче середнього рівнем фізичної підготовленості: в аеробному компоненті середня ЧСС становила 115 - 140 уд/хв, у корекційному - 115-125 уд/хв. Кожні два тижні порядок вправ в основному комплексі змінювався, що дозволяло уникнути монотонності занять і звикання організму до навантажень.

Основний період. Основна мета періоду - корекція статури жінок, підвищення рівня фізичної підготовленості й функціональних можливостей організму. У середньому перехід у найвищий рівень фізичного стану відзначається через 2-3 місяці [3]. Обов'язковою умовою даного періоду було правильно підібраний м'яч. Основний період тривав 6 місяців (6 мезоциклів). Заняття в перших 2 мезоциклах цього періоду були ідентичні заняттям підготовчого періоду, за винятком аеробного компоненту: аеробна розминка займала 5хвилин, аеробний «пік» - 10хвилин. Середня ЧСС була 120-150 уд/хв.

Відмінна риса основного періоду - перехід у найвищий рівень фізичної підготовленості й введення силового компоненту. Він був уведений в 3 мезоцикли

Таблиця 1

Показники відсотку жиру в організмі жінок 21-35 років експериментальної та контрольної груп до експериментальних досліджень (n=30)

Характеристики	Експериментальна група			Контрольна група			α
		σ	m		σ	m	
Відсоток жиру, %	27,170	3,625	0,662	27,037	3,459	0,632	>0,05

Таблиця 2

Показники відсотку жиру в організмі жінок 21-35 років експериментальної та контрольної груп після експериментальних досліджень (n=30)

Характеристики	Експериментальна група			Контрольна група			α
		σ	m		σ	m	
Відсоток жиру, %	24,053	2,657	0,485	26,297	3,291	0,601	<0,05

основного періоду й відповідав середньому рівню фізичної підготовленості, так як мети збільшити м'язову масу не було, вага обтяжень була невеликою: гантелі - 1-3кг., фітнес - манжети - 0, 5-1кг (ЧСС - 120-145 уд/хв.). Також на заняттях цього періоду досить часто, але плавно змінювалися в.п. у корекційному компоненті, що робило заняття більше емоційними та не викликало монотонності занять. Перехід на рівень вище за середнє фізичної підготовленості був здійснений в 6 мезоциклі. Часові характеристики аеробного компоненту були змінені: аеробна розминка займала 3 хвилини, аеробний «пік» - 12 хвилин (ЧСС - 130-160 уд/хв). Інтенсивність занять у корекційному компоненті збільшилася за рахунок повторень вправ, зменшенням відпочинку між підходами, в.п. а саме: положення лежачи (сидячи) на м'ячі з опорою тільки на руки, лежачи на м'ячі обличчям вниз з опорою на руки та одну ногу, стоячи з опорою на руки та одне коліно.

Підтримуючий період. Основна мета - зберегти досягнутий результат, він тривав 2 місяці. У цілому заняття в цьому періоді практично не відрізнялися від занять в 6 мезоциклі основного періоду й відповідали вище за середнє рівню фізичної підготовленості 2 рази на тиждень, та середньому рівню фізичної підготовленості - 1раз на тиждень (3-5мезоцикли основного періоду). Корекційний компонент іноді відрізнявся більш високою інтенсивністю за рахунок в.п.: бічне положення на м'ячі з опорою на прямі ноги. У силовому компоненті змінилася вага обтяжень: гантелі - 3-5кг., фітнес - манжети - 1-1,5кг (ЧСС - 120-150 уд/хв).

Наприкінці підтримуючого періоду було проведено контрольне медико - біологічне тестування (табл.2.), де n - обсяг вибірки; \bar{X} - середнє арифметичне; σ - середнє квадратичне відхилення; m - стандартна помилка середнього арифметичного відхилення. Достовірність статистичних оцінок визначалася за допомогою t критерію Стьюдента (при $\alpha = 0,05$). Достовірні зміни відбулися саме в експериментальній групі (табл.2.). Відсоток жиру в організмі зменшився на 2,38% у порівнянні із контрольною групою і став відповідати фізіологічній нормі [2,7]. Виходячи з цього, можна зробити висновок, що зменшення відсотка жиру в організмі відбулося завдяки специфічному навантаженню при заняттях фітбол - тренінгом

а саме: утримання рівноваги сприяло одночасній роботі глибинних м'язів, м'язів спини і живота, які при заняттях багатьох інших видів фітнесу практично не включаються, що потребує додаткових зусиль. Також виконувалися додаткові вправи на проблемні зони, що позитивно вплинуло на корекцію статури жінок.

Висновки.

За результатами проведеного дослідження можна зробити висновок, що запропонована нами програма фітбол - тренінг є одним з кращих видів оздоровчого направлення у фітнесі, який має позитивний вплив на корекцію змісту жиру в організмі жінок першого зрілого віку, що є одним із головних критеріїв ефективності фітнес - програми.

Перспектива подальших досліджень даному напрямку: подальше дослідження необхідно направити на вивчення впливу інших направлень оздоровчого фітнесу на корекцію змісту жиру в організмі жінок першого зрілого віку.

Література.

1. Барбараш Н.А. Оцініть своє здоров'я самі / Н.А. Барбараш, В.И. Шапошнікова. - Санкт - Петербург, 2003.-256с.
2. Гебер Д. Якого кольору ваша дієта /Д. Гебер, С. Баунерман: [пер. с англ.] - М.: 2005. -174с.
3. Зайцева І.А. Домашня фітнес - програма для тих у кого мало часу / Ірина Зайцева. - М.: Ексмо, 2006. - 192с.
4. Кім Н. Енциклопедія сучасного фітнесу / Н.Кім. - М.: АТС, 2006 - 280с.
5. Краснов И.С. Методологические аспекты здорового образа жизни россиян / И.С. Краснов //Физическая культура, воспитание, образование, тренировка - 2004. - №2 - с.61-63.
6. Пикурова А.Г. Комплексное использование средств двигательной реабилитации в оздоровительных занятиях с женщинами 30-45 лет: автореф. дис. на здобуття наук. ступеню канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / А.Г. Пикурова. - Смоленск, 2004. - 19с.
7. Розенцвейг С. Фітнес для жінок / С. Розенцвейг: [пер. с англ.] - М.: 2003.-95с.
8. Терзи К.Г. Методика применения нагрузок различной направленности в оздоровительных занятиях с женщинами среднего возраста: дис... кан.пед.наук: 13.00.04 / К.Г. Терзи. - Малаховка, 2006.-164с.
9. Хоулі Е.Г. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Е.Г. Хоулі, Б.Д. Френке. - К.: Олимпийская литература, 2004.-375с.
10. Шахи К. Фітнес - терапія: исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу та здоров'я свого тіла та преодолеть хворобу / К. Шахи: [пер. англ.] - М.: Тера - спорт, 2001. - 216с.
11. Шевцов. С.А. Самокорекція хвороб суглобів та хребта / С.А. Шевцов. - Москва, 2005.-160с.

Надійшла до редакції 24.09.2009р.
Лядская Ольга Юрьевна
ladc@ukr.net