

УДК 796.011.3:796.853.23:373.3

В. О. Лапицький, І. М. Скрипка

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БОДІФІТНЕСОМ НА СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

На сьогодні одним з найбільш пріоритетних напрямів державної політики в Україні є формування і зміцнення здоров'я населення, особливо жіночого. Відповідно до завдань Національної доктрини розвитку фізичної культури та спорту [1; 7, с. 67; 8, с. 56], приймаються заходи по веденню оздоровчої діяльності, залучення населення до регулярного зайняття фізичними вправами, а також мотивування цієї діяльності, для підтримки нормального функціонального стану людини.

Завдяки збільшеній популярності бодіфітнесу серед молоді та дорослого населення, цим силовим видом спорту починає займатися все більше людей (С. Ефимчик, 2004, А. Кузнецов, 2008, В. Котов, І. Масляк, 2008). Бодіфітнес – це різновид фітнесу, головною особливістю бодіфітнесу є те що під час тренувань велику увагу приділяють силовим вправам. Популярність бодіфітнесу серед жінок пояснюється простотою, доступністю та швидким зростанням результатів і благотворним впливом на їх стан здоров'я, але не зважаючи на це питання застосування бодіфітнесу у силовій підготовці жінок розглянуто не достатньо.

За даними Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкса, Р. Панчука, В. Тхоревського [3, с. 65; 5, с. 89; 6] з появою у світі нового напрямку – фітнесу у сфері оздоровчих технологій стали відбуватися значні зміни. Так наприклад питання застосування фітнес програм силового спрямування у фізичній культурі, які були б адаптовані до різних вікових груп, потребує глибокого науково-методичного обґрунтування. Тому актуальною є проблема розробки науково обґрунтованого підходу до використання фітнес програм силового спрямування з жінками зрілого віку на заняттях з бодіфітнесу

Мета – визначити вплив та ефективність використання розробленого комплексу вправ силового спрямування на тренуваннях з бодіфітнесу із жінками зрілого віку.

Завдання.

1. Проаналізувати та узагальнити дані спеціальної літератури з проблеми застосування фітнесу у фізичному вихованні жінок.

2. Розробити та визначити ефективність розробленого комплексу вправ силового спрямування на розвиток силових якостей жінок зрілого віку.

Дослідження проводилося на базі фітнес – клубу «IRON HOUSE» м. Суми. Терміни проведення: 2016–2017 роки. Під час експерименту брали участь 30 жінок у віці 30-35 років, які займаються фітнесом.

Сформували дві навчально-тренувальні групи – контрольна група та експериментальна група, чисельністю по 15 чоловік кожна.

Навчально-тренувальні заняття з бодіфітнесу з жінками зрілого віку ЕГ проводились з використанням силових вправ в основній частині тренування (вправи з бодібілдингу). Починали тренування з силових вправ жінкам експериментальної групи з двох разів на тиждень, але після чотирьох-тижневої адаптації застосовували 3 тренування. Розподіл тренувальних навантажень для жінок середнього віку ЕГ здійснюється рівномірно у кожні з 3 тренувальних днів, тривалість тренування 30-60 хв. і більше [2; 4].

Загальна структура фітнес занять для жінок середнього віку складалась з трьох етапів. Перший етап (базовий) тривав один місяць по 2 заняття, другий етап (тренувальний) – шість місяців по 3 заняття і третій етап (функціональний) – підтримувальний, триває протягом літніх місяців. Головним завданням першого етапу фітнес занять була підготовка організму жінок до фізичних навантажень, які використовуються у основному етапі.

А саме, підвищити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості (ЗРВ, СФП), підійняти рівень розвитку.

На базовому етапі велику увагу приділили розучуванню комплексу підготовчих вправ для засвоєння виконання силових вправ з вагою. Кількість вправ на м'язову групу в базовому циклі таке: для значних м'язових груп, і черевного преса 2-3 вправи; для дрібних м'язових груп – 1 вправу. Кількість підходів 2-3. У середньому протягом одного заняття виконується 13 силових вправ з мінімальним кількістю підходів, оптимальна пауза між підходами перебувала у індивідуальному діапазоні часу (від 45 секунд до 3 хвилин).

Тренувальний етап бодіфітнес-занять складався з двох блоків. Перший з них – навчальний блок, у якому вивчаються та використовуються спеціально-підготовчі вправи для вивчення базових вправ з бодібілдингу та фітнесу. Наступний блок – блок силового спрямування, що включає використання силових вправ для розвитку силових якостей жінок. Одна із основних задач даного етапу є формування рухових умінь та навичок і виховання фізичних якостей, що становлять основу бодіфітнес тренувань з силовим спрямуванням. У тренувальний блок входять основні завдання, вирішення яких можливо при виконанні певних умов: навчання повинно бути змістовним та цікавим для забезпечення збереження контингенту.

На *тренувальному* етапі силового тренування вправи, що використовувались на тренажерах – вправи зі вільними вагами (штанги, гантелі) складніші в технічному виконанні. На *тренувальному* етапі співвідношення використання стандартних силових тренажерів і вправ зі вільними вагами виходячи з розробленої нами програми таке: 70% – силові тренажери, 30% – вправи зі вільними вагами.

Функціональний етап підготовки є заключним етапом на якому застосовуються тижневі спліт програми, які з чотирьох різних тренувань, де кожна м'язова група опрацьовувалась 1 раз на тиждень, чи 2 рази. По різновиду вправ вибираються базові ізольовані, їх співвідношення поки що становить: 50% базових, 50% ізольованих. Кількість вправ кожному на м'язову групу становить: великі м'язові групи до 5-8 вправ; дрібні м'язові групи – 3 вправи; м'язи черевного преса – 4 вправи.

У *функціональному* циклі силового тренування використовуються вправи зі вільними вагами і тренажерах. Їх співвідношення виходячи з розробленої нами програми становить: 60% – вільні ваги, 40% – силові тренажери. Важкокоординаційні вправи виконуються на всі м'язові групи.

З метою перевірки ефективності застосування розробленої програми в процесі занять бодіфітнесом з жінками зрілого віку у фітнес-клубах проводився формувальний експеримент. Перед початком дослідження всі випробовувані пройшли медичний контроль. На кожного випробуваного була заведена медична картка, де фіксувалися дані фізичного розвитку та розвитку силових якостей.

Повторне тестування цих параметрів проводилося в кінці року (травень 2017 р.) їх зіставлення свідчить, що в усіх тестах на початку експерименту між двома групами статистично достовірні відмінності відсутні ($p > 0,05$). Отже, можна сказати, що у жінок обох груп майже однаково розвинені силові якості, спортсменки на спортивних випробуваннях показують майже однаковий результат і для проведення експерименту групи однорідні і укомплектовані правильно.

В результаті занять протягом експерименту зросли силові здібності у жінок в обох групах. Аналіз результатів педагогічного експерименту показав, що у спортсменок спостерігається достовірна різниця показників максимальної сили між показниками до та після експерименту, як для контрольної та експериментальної групи, але приріст в експериментальній групі достовірно вищий у порівнянні з контрольною групою. Так приріст результатів контрольної і експериментальної груп у тестовій вправі «Тяга штанги руками у в. п. лежачи, кг» склав в контрольній групі 10,4% і 18,8% p – експериментальній.

Результати педагогічного експерименту виявили, що виконання розробленої нами програми розвитку силових можливостей жінок ЕГ супроводжувались достовірно (при $P < 0,05$) вищими темпами приросту показників силових якостей ніж за традиційною. Так показники спеціальної вправи «Присідання з штангою на плечах, кг» у ЕГ були достовірно кращі ніж у КГ на 8,7 кг після експерименту.

Приріст показників підйому ніг у висі у експериментальній групі був на 8,3%, ніж у контрольної, а в тестовій вправі «Згинання розгинання рук в упорі лежачи» на 15,4% відповідно. Розгляд даних тестування по закінченню експерименту показав, що жінки, що брали участь в експерименті, значно поліпшили свої показники як у фізичній підготовленості, так і в результативності спеціальних тестових вправ.

Висновки.

1. Тренувальні навантаження для жінок зрілого віку ЕГ на тренуваннях з бодіфітнесу здійснювались рівномірно у кожні з 3 тренувальних днів, тривалість – 30-60 хв і більше. Загальна структура тренувань для жінок зрілого віку була наступна: перший етап (базовий) тривав один місяць по 2 заняття, другий етап (тренувальний) – шість місяців по 3 заняття і третій етап (функціональний) – підтримувальний, триває протягом літніх місяців.

2. Результати педагогічного експерименту виявили, що виконання розробленої нами програми розвитку силових можливостей бодібілдерів супроводжувались достовірно (при $P < 0,05$) вищими темпами приросту показників силових якостей ніж за традиційною.

3. Визначено, що показники спеціальної вправи «Присідання з штангою на плечах, кг» у ЕГ були достовірно кращі ніж у КГ на 8,7 кг після експерименту. Приріст показників підйому ніг у висі у експериментальній групі був на 8,3%, ніж у контрольної, а в тестовій вправі «Згинання розгинання рук в упорі лежачи» на 15,4 % відповідно.

Список використаної літератури

- 1. Наказ** Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладах України. [Текст] : наказ № 458 від 02.08.2005 р. // Основи здоров'я і фізична культура : Всеукраїнський науково-методичний щомісячний журнал. – 2006. – №1. – С. 2–4.
- 2. Ефимчик С. П.** Визначення поняття «фітнес» / С. П. Ефимчик, Л. А. Юсупова // Наукове обґрунтування фізичного виховання, спортивної тренування і підготовки кадрів по фізичній культурі та спорту : матеріали 7 Междунар. науч. сес. БГУФК іНІИФКиС РБ за підсумками науч.-исслед. роботи за 2003 р., Минск, 6-8 апр. 2004 р. / Білорус. держ. ун-т фіз. культури. – Мінськ, 2004. – С. 174–175.
- 3. Эдвард Т.** Оздоровительный фитнес / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 355 с.
- 4. Котов В. О.** Вплив вправ бодіфітнесу на показники фізичного здоров'я та фізичної працездатності жінок молодого та середнього віку / В. О. Котов, І. П. Масляк // Слобожанський науково-спортивний вісник: зб. наук. статей. – Харків, 2008. – Вип. 4. – С. 7-10.
- 5. Кузнецов А.** Анатомія фітнесу / А. Кузнецов – М. Фенікс 2008 – с. 224.
- 6. Панчук Р. В.** Методика складання оздоровчих фітнес-программ / Р. В. Панчук, В. І. Тхоревский // Проблеми вдосконалення олімпійського руху, фізичної культури та спорту Сибіру: матеріали межрегион.науч.-практ. цук. молодих учених, аспірантів і / Сиб. держ. ун-т фіз. культури та спорту. – Омськ, 2003. – С. 114–115.
- 7. Бодибилдинг для всех** / авт.-сост. В. Е. Романовский, Е. И. Руденко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. – 224 с.
- 8. Хейденштам О.** Бодибилдинг для начинающих : пер. с англ. / О. Хейденштам. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 185 с.

Лапицький В. О., Скрипка І. М. Вплив занять бодіфітнесом на стан фізичної підготовки жінок першого зрілого віку

У статті на основі аналізу спеціальної літератури визначено, що головною особливістю бодіфітнесу є те що під час тренувань велику увагу приділяють силовим вправам. Визначили, що питання застосування фітнес програм силового спрямування у фізичній культурі, які були б адаптовані до різних вікових груп, потребує глибокого науково-методичного обґрунтування. В результаті досліджень встановлено, що тренувальні заняття з бодіфітнесу проводились з використанням силових вправ в основній частині тренування. Аналіз результатів педагогічного експерименту показав, що у спортсменок спостерігається достовірна різниця показників максимальної сили між показниками до та після експерименту. Виявили, що виконання розробленої нами програми розвитку силових можливостей жінок супроводжувались достовірно вищими темпами приросту показників силових якостей ніж за традиційною програмою.

Ключові слова. бодіфітнес, жінки, сила, фізична підготовка, фізичне здоров'я.

Лапицкий В. А., Скрипка И. М. Влияние занятий бодифитнесом на состояние физической подготовки женщин первого зрелого возраста

В статье на основе анализа специальной литературы определено, что главной особенностью бодифитнеса является то, что во время тренировок большое внимание уделяют силовым упражнениям. Определили, что вопрос применения фитнес программ силовой направленности в физической культуре, которые были бы адаптированы к различным возрастным группам, требует глубокого научно-методического обоснования. В результате исследований установлено, что тренировочные занятия по фитнесу проводились с использованием силовых упражнений в основной части тренировки. Анализ результатов педагогического эксперимента показал, что у спортсменок наблюдается достоверная разница показателей максимальной силы между показателями до и после эксперимента. Обнаружили, что выполнение разработанной нами программы развития силовых возможностей женщин сопровождалось достоверно более высокими темпами прироста показателей силовых качеств чем по традиционной программе.

Ключевые слова. бодифитнес, женщины, сила, физическая подготовка, физическое здоровье.

Lapitsky V., Skripka M. The Effect of Employment Botes on the Physical Training of Women of the First Mature age

The article on the basis of the analysis of the scientific literature identified that the main feature bodyfitness is that during training much attention is paid to strength training. The necessity of attracting people to

regular physical exercise, and also motivation this activity, to maintain the normal functional status of the person. Determined that the issue of the use of the fitness programs of power orientation in physical education, which were adapted to different age groups requires a deep scientific and methodological justification. The studies found that training fitness classes conducted using power exercises in the main part of the workout. Analysis of the results of the pedagogical experiment showed that the athletes observed a significant difference in the maximal force between the indicators before and after the experiment. Found that the implementation of the developed program of development of power abilities of women were accompanied by a significantly higher growth rate power qualities than the conventional program. To determine the impact and effectiveness of the developed complex of exercises of the power of direction in training for fitness with women of Mature age. Found that the popularity of bodyfitness among the women is due to the simplicity, affordability and rapid growth results and beneficial influence on their health status, but despite this, application of body fitness in weight training women are considered not enough. Fitness classes increased the level of General and special physical fitness of women of Mature age.

Key words. bodyfitness, women, strength, physical training, and physical health.

Стаття надійшла до редакції 17.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В. І.