УДК 796.035-055.2:796.022
ББК 75.116
М 64

А.Н. Мирошниченко
Факультет адаптивной и оздоровительной физической культуры, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия; E-mail: snkhazova@gmail.com

С.А. Хазова
Кафедра общей и социальной педагогики, факультет педагогики, психологии и коммуникативистики, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», г. Краснодар, Россия; E-mail: snkhazova@gmail.com
Кафедра физкультурно-оздоровительных технологий, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия; E-mail: snkhazova@gmail.com

В.М. Ляпин
Кафедра физической культуры, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», г. Краснодар, Россия; E-mail: snkhazova@gmail.com

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЖЕНЩИНАМИ 25-30 ЛЕТ

(Рецензирована)

Аннотация. Общие тенденции ухудшения здоровья населения, «омоложение» многих заболеваний, рост стрессогенных факторов как природных, так и социальных, привели к необходимости специальной организации здоровьесберегающей деятельности с молодыми категориями населения, в том числе с девушками 25-30 лет. Решение существующих проблем, а также профилактика их обострения исключительно медицинскими средствами нецелесообразны, не всегда эффективны. Необходимо превентивно заботиться о формировании здорового образа жизни девушек, включать в режим дня занятия оздоровительной физической культурой. Сегодня существуют многообразные программы, максимально отвечающие не только задаче поддержания и укрепления здоровья, улучшения внешнего вида, нормализации психоэмоционального состояния, но и соответствующие современным запросам, интересам молодежи. К числу таких относятся фитнес-программы, построенные на применении тренажерных устройств. Использование тренажеров в процессе занятий фитнесом может обеспечить поддержание оптимального физического состояния и сохранение здоровья. Особенно действенны такие устройства для нормализации работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, нервной системы и т.д. Для девушек 25-30 лет тренажеры интересны, прежде всего, своим позитивным воздействием на антропометрические показатели, а также возможностью внесения элементов новизны в содержание традиционных занятий оздоровительной физической культурой; новизна и развлекательность занятий, в свою очередь, способствуют нормализации настроения, появлению позитивных эмоций. В связи с этим целью исследования стало определение общих – объективных и субъективных – требований к организации занятий оздоровительной физической культурой с девушками 25-30 лет на основе использования тренажерных устройств.

Ключевые слова: оздоровительный фитнес, девушки 25-30 лет, использование тренажерных устройств.

A.N. Miroshnichenko
Faculty of Adaptive and Recreational Physical Culture, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia; E-mail: snkhazova@gmail.com

S.A. Khazova
Department of General and Social Pedagogy, Faculty of Pedagogy, Psychology and Communicativistics, Kuban State University, Krasnodar, Russia; E-mail: snkhazova@gmail.com
Department of Physical Education and Recreational Technologies, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia; E-mail: snkhazova@gmail.com

V.M. Lyapin
Department of Physical Culture, Kuban State University, Krasnodar, Russia; E-mail: snkhazova@gmail.com

USE OF EXERCISE DEVICES IN RECREATIONAL PHYSICAL EDUCATION OF 25-30 YEAR-OLD WOMEN

Abstract. General trends in the deterioration of public health, the "rejuvenation" of many diseases, the growth of stressful factors, both natural and social, led to the need for special organization of health-protection activities with young categories of the population, including 25-30 year-old girls. It is not practical and not always effective to solve existing problems and prevent their exacerbation exclusively by medical means. It is necessary to preventively take care of the formation of a healthy lifestyle for girls, to include recreational physical education in the day mode. Today, there are various programs that are most relevant not only to maintaining and strengthening health, improving appearance, normalizing the psychoemotional state, but also to modern needs and interests of young people. These include fitness programs built on the use of gym devices. The use of simulators during fitness activities can ensure the maintenance of optimal physical condition and health. Such devices are especially effective for normalizing the work of the cardiovascular and respiratory system, musculoskeletal system, nervous system, etc. For 25-30 year-old girls, simulators are interesting, first of all, with their positive impact on anthropometric indicators, as well as the possibility of introducing elements of novelty into the content of traditional recreational physical education classes. Novelty and entertainment of classes, in turn, contribute to the normalization of mood and the emergence of positive emotions. In this regard, the goal of the study was to determine the general – objective and subjective – requirements for organizing recreational physical education with 25-30 year-old girls based on the use of gym devices.

Keywords: recreational fitness, 25-30 year-old girls, use of gym devices.

В настоящее время повышается важность оздоровительных занятий физической культурой с девушками 25-30 лет в связи с ухудшением состояния здоровья населения. Сегодня уже в этом возрасте у девушек нередко встречаются нарушения психоэмоциональной сферы, чувство социальной нестабильности, нарушения функционального состояния организма, снижение уровня здоровья в целом. При этом очевидно, что здоровье общества в большей степени зависит от состояния здоровья женского населения. Систематические занятия оздоровительной физической культурой, включая различные фитнес-технологии, могут свести к минимуму проявления указанной отрицательной динамики [1, 2].

Фитнес – это система занятий физической культурой, ориентированная не только на поддержание хорошей физической формы, но и на улучшение интеллектуального, эмоционального, социально-психологического состояния человека. Таким образом, фитнес решает задачи оздоровления, сохранения здоровья, а также реабилитации организма.

Сегодня фитнес представляет собой систему увлекательных и полезных занятий физической культурой для людей разных возрастов. Разные виды фитнеса применяют как средство восстановления после травм и лечения некоторых видов заболеваний, укрепления опорно-двигательного аппарата. К фитнес-тренингу, одним из ключевых звеньев которого является релаксация, прибегают психоневрологи и психиатры. Методики аутотренинга и музыкотерапия хорошо помогают при лечении последствий стрессов и депрессий. Стретчинг и фитнес-йога используются при необходимости обеспечить мышечное расслабление и восстановления.

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что современным эффективным средством поддержания и укрепления здоровья девушек могут стать тренажерные устройства. Используя тренажеры в процессе занятий фитнесом, можно обеспечить поддержание оптимального физического состояния и сохранение здоровья. С помощью тренажерных устройств достигается улучшение состояния сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, нервной системы и т.д. [3, 4].

Кроме того, социологический опрос девушек, занимающихся фитнесом (г. Краснодар, 82 чел.), продемонстрировал их серьезный интерес к включению в свои тренировочные занятия работу на тренажерах. Этот интерес, согласно анализу ответов респондентов, связан с несколькими аспектами:

– с возможностью добиться желаемых результатов более ускоренными темпами (86,6%);

– с возможностью решения более широкого круга задач, нежели при традиционных занятиях фитнесом (76,8%);

– с удовольствием от самого факта работы на тренажерах (74,4%) и др.

Таким образом, использование тренажерных устройств при организации занятий фитнесом с девушками является и научно оправданным, и востребованным самими занимающимися.

В современной научной литературе последних лет появляются работы, посвященные определению организационных, методических, содержательных основ использования тренажерных устройств в системе занятий оздоровительной физической культурой [5, 6, 7]. Однако известно, что организация таких занятий должна строиться с учетом множества факторов, среди которых важными являются возрастные и гендерные особенности занимающихся. К таким особенностям относятся не только физиологические характеристики, параметры функционирования систем организма, но и ключевые психологические характеристики, решаемые в конкретный период социальные задачи и т.п. Они в комплексе обусловливают истинные потребности, для удовлетворения которых субъекты, в числе прочего, приступают к занятиям оздоровительной физической культурой. Однако однозначных рекомендаций относительно организации занятий с использованием тренажерных устройств для девушек 25-30 лет с учетом вышеназванных аспектов сегодня не достаточно, данные вопросы требуют уточнения. Таким образом, представляется актуальным изучение основных интересов и потребностей девушек 25-30 в сфере использования тренажерных устройств на занятиях оздоровительной физической культурой,

определяющих требования к содержанию и направленности этих занятий.

Для определения ведущих направлений использования тренажерных устройств при оздоровительных занятиях с девушками 25-30 лет было организовано констатирующее исследование. Базой исследования стали 10 фитнес-центров г. Краснодара, контингент испытуемых составили 82 девушки возраста 25-30 лет (стаж занятий – от 6 до 18 месяцев). Им было предложено ответить на вопросы анкеты, ориентированной на выяснение следующих аспектов:

– ведущих причин, по которым девушки посещают фитнес-центр;

– основных проблем, которые решаются ими в процессе занятий оздоровительной физической культурой;

– наиболее ярких положительных изменений в состоянии здоровья, произошедших за период занятий оздоровительной физической культурой;

– наиболее выраженных эффектов, достигаемых ими при использовании тренажерных устройств;

– степени и особенностей интереса к использованию тренажерных устройств на занятиях оздоровительным фитнесом (основные результаты ответа на данную группу вопросов приведены выше).

Обработка результатов проведенного анкетирования свидетельствовала о следующем. Изначально главными мотивами, побудившими девушек начать занятия в фитнес-центре, были:

– желание снизить вес (54,9%);

– желание провести коррекцию фигуры, подкачать мышцы (60,9%).

То есть эстетические, а не оздоровительные потребности были ими осознаны и лежали в основе начала занятий; об оптимизации функционирования органов и систем организма, профилактике болезней и т.п. респонденты в своих ответах не упомянули.

Однако круг субъективных проблем, которые оказались решаемыми благодаря занятиям оздоровительной физической культурой, оказался значительно шире. Так, девушки отметили, что благодаря занятиям в фитнес-центре у них:

– выраженно улучшилось общее самочувствие (85,4%);

– существенно повысилась работоспособность (81,7%);

– стало более позитивным настроение (51,2%).

Для многих важным оказалось то, что они «стали больше нравиться самим себе», благодаря чему появилась уверенность в себе, повысилась самооценка (53,7%) – это не могло не повлиять положительно на качество жизни.

При этом благодаря использованию именно тренажерных устройств устойчивые результаты более быстрыми темпами были достигнуты при решении задач оптимизации веса, коррекции фигуры, рельефа тела. Кроме того, значительное улучшение было отмечено в состоянии опорно-двигательного аппарата (71,9%). Многие девушки предпочитают обувь на каблуках, многие работают в сфере обслуживания и т.п., так что нагрузка на ноги у них значительная; видимо, поэтому респонденты и обратили особое внимание именно на факт.

Относительно социально-психологических эффектов девушки отметили, что при работе на тренажерных устройствах у них быстрее нормализуется («выравнивается») психоэмоциональное состояние, в частности, «выплескивается» накопленная за рабочий день агрессия, снижается уровень раздражения. Кроме того, респонденты зафиксировали рост положительных эмоций, вызванных групповым общением, возможностью обсудить друг с другом и с инструктором свои проблемы (нередко выходящие далеко за рамки состояния физического здоровья и психоэмоционального состояния), наметить способы их

решения, получить поддержку и сочувствие и т.д.

Вышесказанное относится к интересам, желаниям занимающихся. Однако очевидно, что применение тренажерных устройств на занятиях имеет и объективное здоровьеукрепляющее значение, связанное с доказанным положительным влиянием на функционирование систем организма. В возрасте 25-30 лет, как отмечают ученые, особенно важно грамотно выстроить систему профилактики ухудшения состояния здоровья, в том числе посредством повышения уровня физической подготовленности, целенаправленной тренировки всех функциональных систем организма [1, 8, 9].

Таким образом, можно определить три ключевых целевых направления использования тренажерных устройств на занятиях оздоровительной физической культурой с девушками 25-30 лет.

Первое направление связано с нормализацией психоэмоционального состояния занимающихся. Данная задача не предъявляет специфических требований к выбору конкретных тренажерных устройств и фитнес-программ. Позитивными факторами в данном случае выступают:

– сам факт систематической двигательной активности, оптимальные физические нагрузки;

– групповая организация занятий, возможность восполнить дефицит общения либо сменить круг общения;

– удовлетворение от положительных изменений, происходящих во внешнем виде;

– удовольствие от того, что они приобщаются к некоему «модному делу», что они «в тренде».

Второе направление использования тренажерных устройств ориентировано на решение т.н. эстетических задач: нормализацию веса, повышение рельефности фигуры и т.д. Наиболее эффективными в данном аспекте могут стать, например, следующие фитнес-программы, предполагающие использование тренажерных устройств.

1. Сайкл-тренировка – специально разработанные групповые тренировки на облегченном велотренажере, построенные как имитация гонок различной интенсивности; обеспечивает эффективное снижение веса в сжатые сроки. К особенностям организации занятий относятся: смена интервалов с высокой и низкой нагрузкой, изменение положения корпуса на велотренажере (сидя, стоя), имитация езды на гоночном велосипеде (что определяет особенности нагрузок на все группы мышц) и др.

2. Кроссфит-тренировка – круговая тренировка, предполагающая непрерывное выполнение упражнений высокой интенсивности с использованием тренажерных устройств (гири, гантели, штанга) и веса собственного тела; обеспечивают снижение веса, моделирование рельефа тела, комплексное развитие физических качеств. Спецификой является выполнение упражнений в короткие сроки, разнонаправленность физических упражнений по воздействию на группы мышц и системы организма, интеграция двигательных действий из тяжелой атлетики, легкой атлетики, гимнастики и пр.

3. Bosu – фитнес-программа, построенная из упражнений, выполняемых на неустойчивых поверхностях; в качестве такой поверхности используется собственно тренажер bosu balance trainer, представляющий собой пластиковую платформу (диаметр примерно 63 см), сверху покрытую резиновым куполом-полусферой (высота около 30 см); сами физические упражнения также предполагают использование гантелей. Специфика воздействия данной программы на организм занимающихся заключается в том, что благодаря неустойчивому положению и необходимости постоянно сохранять равновесие в процессе выполнения

двигательных действий в работу включаются самые глубокие мышцы, а также мелкие мышцы-стабилизаторы; помимо развития физических качеств, выраженным эффектом тренировок является улучшение осанки.

3. Слайд-аэробика – фитнес-программа, построенная на сочетании аэробной и силовой подготовки, базовые упражнения представляют собой имитацию движений фигуристов, конькобежцев и лыжников; выполняются упражнения с помощью специального тренажерного устройства –доски. Поскольку в данной программе активно используются не только горизонтальные и вертикальные, но и боковые движения, занятия способствуют тренировке групп ягодичных мышц; в целом под воздействием данной программы обеспечивается и снижение веса, и моделирование рельефа тела, особенно ног.

Третье направление использования тренажерных устройств определяется необходимостью здоровьеукрепляюще воздействовать на функциональные системы организма. В данном контексте можно, в частности, назвать следующие тренажерные устройства: велотренажеры, беговые дорожки, обеспечивающие улучшение показателей функционирования сердечно-сосудистой системы за счет укрепления мышц, снижения веса, развития общей выносливости; гребные тренажеры, оказывающие положительное воздействие как на сердечно-сосудистую, так и на дыхательную систему благодаря развитию грудной клетки, поддержанию тонуса грудных мышц. Кроме того, работа на данном тренажере имитирует действия при гребле, поэтому происходит выраженное положительное воздействие на опорно-двигательный аппарат, на развитие всех групп мышц, особенно – мышц спины, корпуса, верхней части тела [10].

Немаловажным представляется то, что современный уровень технологического развития позволяет сделать интерактивным использование тренажерных устройств, многочисленных компьютерных программ, что больше соответствует образу жизни современного человека. Тренажерные устройства последнего поколения имеют т.н. «бортовые компьютеры», консоли, которые совместимы с мобильными устройствами, а специалистами сегодня предлагается множество фитнес-приложений; это позволяет повысить эффективность занятий и контролировать не только тренировки, но и правильность питания, то есть контролировать выполнение всех правил здорового образа жизни одновременно [11].

Таким образом, можно сделать вывод об объективной пользе и субъективной востребованности тренажерных устройств для организации занятий оздоровительной физической культурой с девушками 25-30 лет. Мы полагаем, что физкультурно-оздоровительные занятия с использованием тренажерных устройств будут положительно влиять на физическое состояние и внешний вид, благодаря чему может быть достигнуто улучшение психоэмоционального состояния, снятие эмоционального напряжения девушек.

Примечания:

1. Багаева А.И. Береги здоровье смолоду! // Сестринское дело. 2018. № 3. С. 24.

2. Виес Ю. Все о фитнесе. Минск: Книжный дом, 2011. 456 с.

3. Делавье Ф., Классик Р. Анатомия силовых упражнений для женщин. М., 2007. 540 с.

4. Бирюков А.А., Бавтуто А.А. Фитнес тестирование. М.: АСТ, 2006. 224 с.

5. Иващенко Л.Я., Благий А.Л., Усачев Ю.А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Киев: Науковий світ, 2008. 198 с.

6. Пармузина Ю.В., Ермилов М.Г. Влияние занятий памп-аэробикой на физическую подготовленность женщин 25-30 лет // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2018. № 2(24). С. 39-43.

7. Сапожникова О.В. Инновационная технология применения физических упражнений с отягощениями: монография. Екатеринбург, 2012. 181 с.

8. Николенко О.В., Левицкая Е.А. Силовой фитнесс как средство коррекции морфофункционального состояния организма женщин // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2017. № 2(20). С. 58-61.

9. Романенко, Н.И. Отношение женщин, занимающихся фитнесом, к здоровому образу жизни // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта. Краснодар, 2009. С. 216-218.

10. Евдокимов В.И., Чурганов О.А Оздоровительная физическая культура – средство оптимизации профессионального здоровья и качества жизни // Актуальные проблемы физической подготовки. 2007. № 2. С. 68-72.

11. Валеев Ф.Г. ЗОЖ. Здоровый образ жизни. Казань, 2017. 218 с.

References:

1. Bagaeva A.I. Take care of your health from young age! // Sestrinskoe delo. 2018. No. 3. P. 24.

2. Vies Yu. Everything about fitness. Minsk: Knizhny dom, 2011. 456 pp.

3. Delavier F., Gundill M. Women's Strength Training Anatomy Workouts. M., 2007. 540 pp.

4. Biryukov A.A., Bavtuto A.A. Fitness testing. M.: AST, 2006. 224 pp.

5. Ivashchenko L.Ya., Blagiy A.L., Usachev Yu.A. Programming of health and fitness classes. Kiev: Naukovy Svit, 2008. 198 pp.

6. Parmuzina Yu.V., Ermilov M.G. The influence of pump-aerobics classes on the physical fitness of women of 25-30 years old // Physical education and sports training. 2018. No. 2 (24). P. 39-43.

7. Sapozhnikova O.V. Innovative technology of using physical exercises with weights: a monograph. Ekaterinburg, 2012. 181 pp.

8. Nikolenko O.V., Levitskaya E.A. Strenth fitness as a means of the correction of the morphofunctional conditions in women // Physical education and sports training. 2017. No. 2 (20). P. 58-61.

9. Romanenko N.I. The attitude of women involved in fitness to a healthy lifestyle // Actual problems of physical culture and sports: proceedings of the research institute for problems of physical culture and sports. Krasnodar, 2009. P. 216-218.

10. Evdokimov V.I., Churganov O.A. Recreational physical culture as a means of optimization of professional health and life quality // Actual problems of physical training. 2007. No. 2. P. 68-72.

11. Valeev F.G. ZOZh. Healthy lifestyle. Kazan, 2017. 218 pp.