

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ
ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ «FitCurves»
ЯК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ
ДЛЯ ЖІНОК



Базилевич Наталія

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди»

Аннотация

В статье рассмотрены особенности построения оздоровительного процесса взрослого населения средствами новейшей фитнес программы «ФитКервс». Предлагается использование здоровьесберегающей технологии в свободное время для женщин разного возраста. Определены возрастные особенности женского организма с точки зрения занятий силовой направленности. Проанализированы исторический, организационный и методический аспекты новейшей оздоровительной фитнес программы «ФитКервс». Определены преимущества применения данной системы силовых и кардио- тренировок для женщин в сравнение с другими видами фитнеса, а также исследованы результаты работы отдельного фитнес клуба «ФитКервс».

Ключевые слова: «ФитКервс», оздоровительный фитнес, здоровьесберегающая технология, женский организм.

Annotation

The article describes the design features of the healing process of the adult population by means of the newest fitness program "FitCurves." Proposes the use of technology in healthing free time for women any age. Defined age characteristics of the female body in terms of power orientation sessions. Analyzed historical, organizational and methodological aspects of modern health-fitness program "FitCurves." The advantages of this system of power and cardio workouts for women in comparison with other types of fitness, and also investigated the results of individual fitness club "FitCurves."

Key words: "FitCurves" health fitness, healthing technology, the women body.

Постановка проблеми.

В Україні склалася тривожна демографічна ситуація. За останні 22 роки кількість населення нашої країни зменшилася на 7,5 мільйонів, – не лише за рахунок меншої народжуваності (на 30%), а й завдяки катастрофічному збільшенню смертності населення – на 40%. На жаль, більша кількість смертей відбувається у віці 25-60 років (75%). За даними статистики в Україні один з найвищих показників смертності від серцево-судинних захворювань [3].

На думку багатьох вчених, така ситуація є наслідком соціальної незрілості дорослого населення, його байдужості до власного здоров'я, неготовності до засвоєння сучасної культури здоров'язбережувальної технології. Від того, наскільки система фізичного виховання буде орієнтована на створення сприятливих умов для організації здорового способу життя дорослого населення, залежить добробут українського суспільства, його людський потенціал.

Вищевисловлене актуалізує проблему наукового пошуку шляхів реорганізації фізкультурно-оздоровчої системи, визначає потребу у вдосконаленні процесу фізичного виховання, найважливішим критерієм ефективності якого є поступовий перехід населення до процесу самовиховання і самовдосконалення.



Аналіз останніх досліджень. За своєю актуальністю проблема здоров'я людини вважається однією з найважливіших і складніших у сучасній науці. Саме тому з позицій сьогодення активно порушується питання про використання здоров'язбережувальної технології у фізичному вихованні не лише дітей та молоді, а й дорослого населення. При розробці проблеми збереження і зміцнення здоров'я людини найважливіший акцент набуває проблема зміцнення здоров'я з метою успішної життєдіяльності [1].

Аналіз наукових праць Альошиної А. І., Дубогай О. Д., Лавринюк В. Є., Кривчикової О. Д., Фандикової Л. А. та інших вчених засвідчив, що низька рухова активність призводить до різноманітних порушень функцій систем організму, обміну речовин, появі надлишкової маси тіла (особливо у жінок), що несприятливо відбивається на стані здоров'я. Перш за все страждає серцево-судинна система, погіршується стан опорно-рухового апарату, м'язової системи, збільшується прошарок жирової тканини, що призводить до погіршення кровопостачання головного мозку та інших органів та, – як наслідок, – зниження розумової та фізичної працездатності [3, 5].

Проблемі збереження здоров'я дітей і дорослих присвячували свої дослідження Андреева О. В., Бобровник С. І., Бородін Ю. А., Кашуба В. О., Футорний С. М. Вчені зазначають, що погіршення фізичного стану як біологічного аспекту старіння у віці 30-50 років може мати зворотній функціональний характер. Під впливом фізичних вправ удається істотно відновити фізичну працездатність і підготовленість людини [1, 2, 4].

Серед засобів, впроваджених у фізичне виховання дорослого населення, найбільшою популярністю користуються спортивні ігри, східні оздоровчі системи при значному зменшенні обсягу інших

вправ, зокрема – оздоровчого фітнесу [1, 3].

Оздоровчий фітнес існує як одна із форм масової фізичної культури. Головною проблемою фітнес-індустрії сьогодні є недостатня кваліфікація її фахівців (зважаючи на дуже високі професійні вимоги до їхньої роботи). Саме з цієї причини, класичний персональний підхід у фітнесі, який має на меті кваліфіковане складання персональних тренувальних програм, – це непосильна ноша для переважної більшості фітнес-клубів. Грамотно скласти персональну програму тренувань (так, щоб заняття фітнесом були досить ефективні і при цьому не завдавали шкоди здоров'ю) по силах тільки професіоналам найвищого рівня, яких у загальній масі фітнес-тренерів ще недостатньо.

Американська система оздоровчого фітнесу – ФітКервс («Fit Curves») виникла наприкінці ХХ століття у Сполучених Штатах Америки (перший клуб відкрився у 1992 році в штаті Техас). Програма «FitCurves» – найбільш розповсюджена фітнес-програма в світі. Вона розроблена з урахуванням жіночої фізіології, її дослідження проводилися в інституті кінезіології та обміну речовин (інститут Бейлора, США). Програма CURVES увійшла в книгу рекордів Гіннеса за 4 номінаціями. У дану систему включені всі необхідні компоненти фітнесу (силовий, кардіо-, розтяжка) [7]. Це сприяє гармонійному розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості), що є однією з головних умов здоров'я і високої якості життя. Простота вправ, чергування силового та кардіонавантаження роблять заняття доступними не лише для молоді, а й для жінок різного віку.

Мета дослідження. Розкрити особливості організації та впровадження оздоровчого фітнесу «ФітКервс» у процесі реалізації здоров'язбережувальної технології з жінками різного віку.

Результати дослідження. Досліджуючи особливості психофізичного стану жінок різного віку, можна зазначити, що перший зрілий вік (21-35 років) характеризується відносною стабільністю показників морфології та функцій опорно-рухового апарату і систем організму, що забезпечують його. Даному періоду властиві найвищі значення фізичної роботоздатності і підготовленості, оптимальна адаптація до несприятливих чинників зовнішнього середовища. Проте вже починаючи з 30 років відбувається зниження ергометричних і метаболічних показників фізичної працездатності – від 85% у 35-річних жінок до 70% – у 65-річних [2, 6].

Результати багатьох досліджень свідчать, що максимальний прояв сили спостерігається у жінок в 25-30 років, однак перші ознаки зниження відмічаються в першому зрілому періоді, а різке зниження зареєстровано після 50 років. Зниження пікової м'язової сили на 25% та об'єму м'язової тканини у віці 40-65 років відбувається внаслідок зниження синтезу білка, виборчої атрофії м'язових волокон, зниження координації м'язового скорочення, а також зменшення гормональної підтримки (особливо – в період менопаузи) [2, 6].

Дослідження фізіологів Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл [6] довели, що жінки не мають такої гормональної підтримки (тестостерону) для набору м'язової маси, як чоловіки. Нормальний рівень тестостерону у чоловіків – 200-1200 нг/дл, а для жінок нормою є 15-70 нг/дл. Як бачимо, рівень тестостерону у чоловіків значно вище, ніж у жінок. Навіть найнижчий рівень тестостерону у чоловіка (200нг/дл) більше, ніж в два рази перевищує найвищий рівень тестостерону у жінки (70 нг/дл). Таким чином, в середньому, рівень тестостерону у чоловіків у 16,47 разів вище, ніж у жінок. Дослідження показали, що чоловікам і



жінкам не обов'язково використувати різні програми тренувань. Жінкам, які хочуть мати рельєфні м'язи і поліпшити свою фізичну форму, також слід займатися з обтяженнями [6].

«ФітКервс» заснована Гаррі Хевіном і його дружиною Діаною. Вони відкрили перший клуб в Харлінгені, Техас, у 1992 році. Нова ідея 30-хвилинного тренування включала фітнес, силові вправи та рекомендації щодо керівництва своєю масою і зроблена спеціально для жінок. Результати досліджень були опубліковані в журналі федерації Американської спільноти експериментальної біології (США), журналі «Огляд медицини та науки в спорті і вправах» (США), журналі «Огляд спортивного харчування» (США), та журналі «Харчування й метаболізм» (США). Специфіка методики тренувань оздоровчим фітнесом «FitCurves» полягає у поєднанні роботи силового спрямування і з навантаженням аеробного характеру. М'який гідравлічний опір тренажерів, амортизація відновлювальних станцій і регулярний контроль рівня ЧСС (кожні 8 хв) не травмує суглоби і хребет жінок, допомагає не перевищувати безпечну аеробну зону навантажень. Рівновага у вправах для функціонально протилежних м'язів (м'язів-антагоністів) мінімізує ризики розвитку м'язових дисбалансів. Позитивні емоції забезпечує ритмічна музика і різноманітність вправ на відновлювальних станціях [7].

Силові вправи підібрані таким чином, щоб почергово навантажувати різні групи м'язів, кожна вправа триває 30 секунд, після чого відбувається перехід на іншу «станцію» аеробного характеру, яка також розрахована на 30-ти секундний інтервал. Усього таких станцій, розташованих по колу 16 – силових та кардіо- або степ-платформ. Все тренування виконується під веселу ритмічну

музику, що позитивно впливає на психологічний настрій жінок під час тренувань. Тренування триває від 30 до 45 хвилин, включаючи розминку і заминку (стретчинг), в залежності від віку та рівня здоров'я жінки [7].

Розглянемо склад, розподіл і особливі переваги наявних тренажерів, а також їх вплив на організм жінок [5, 7].

Тренажер «Жим від плечей, тяга зверху». Основні зусилля на ньому додаються для згинання в плечовому і розгинання в ліктьовому суглобах, у жимі та приведення лопаток, розгинання в плечовому і згинання в ліктьовому суглобах. Терапевтичний ефект полягає у нормалізації серцевої діяльності; очищенні бронхолегеневих шляхів після простудних захворювань; відновленні м'язово-зв'язкового апарату і покращенні обмінних процесів плечових і ліктьових суглобів, що є профілактикою їх захворювань (особливо остеохондрозу шийного відділу хребта).

Тренажер «Прес-спина». Цільові м'язи – м'язи живота і розгиначі спини, утримуючи у правильному положенні хребет, виконують у вправах основну стабілізуючу задачу – найбільш важливу роль з яких відіграють ромбовидні, нижня і середня частини трапецієподібних, а також найширші м'язи. Терапевтичний вплив:

1. Усуває застій крові в черевній порожнині і зміцнюють її передню стінку.
2. Нормалізує роботу шлунково-кишкового тракту, сприяє ліквідації застійних явищ в протоках і жовчному міхурі, є профілактикою млявих (атонічних) закрепів.
3. Усуває венозний застій і покращує обмінні процеси в органах малого тазу – надає профілактичну дію при гінекологічних захворюваннях і порушеннях менструального циклу.

Тренажер «Жим ногами» у біомеханічному плані має багато

спільного з присіданнями. Цільові м'язи – сідничні, чотириглавий і біцепс стегна. Терапевтичний вплив: активізуючи діяльність і обмінні процеси в органах малого тазу, він надає профілактичну дію при млявих закрепах, гінекологічних захворюваннях і порушеннях менструального циклу.

Тренажер «Груди-спина» збільшуючи тонус грудних м'язів, піднімає і вигідно підкреслює жіночі груди, а також, підвищуючи місцевий кровообіг, покращує обмінні процеси в тканинах молочних залоз і тим самим більш, ніж на 40% знижує ризики розвитку мастопатії і раку грудей.

Цільове навантаження виконують грудні м'язи (їх тонус позитивно впливає на здоров'я і розташування молочних залоз). Також активно беруть участь: передня частина дельтоподібного, підлопаткового, передній зубчастий, трицепс і ліктьовий м'язи.

Тренажер «Біцепс-трицепс» має достатньо ізольований характер: в русі знаходяться тільки ліктьові суглоби – тобто крім рук, всі частини тіла знаходяться в нерухомому положенні (м'язи тулуба і ніг стабілізують і утримують правильне положення на тренажері). Основні стабілізуючі м'язи тулуба: абдомінальні, розгиначі спини, квадратний попереку. Терапевтичний ефект (при правильному виконанні):

- відновлюючи кровообіг, надає профілактичну дію при вегето-судинній дистонії, варикозі верхніх кінцівок;
- стимулюючи підвищену подачу крові в головний мозок, сприяє поліпшенню і відновленню функцій слуху і зору;
- зміцнюючи зв'язкового-суглобовий апарат ліктьових суглобів, є профілактикою артрозів даних суглобів.

Попри те, що всі жінки виконують однакові вправи, персональний підхід даної фітнес-програми полягає в тому, що інтенсивність і діапазон вправ здійснюються в



індивідуальному режимі (тобто з урахуванням особистісних потреб і фізичного стану кожної жінки). Частота серцевих скорочень найтіснішим чином пов'язана з тим, як тренування впливає на організм жінки. Перевищення фізичного навантаження при тренуваннях може негативно вплинути на здоров'я будь-якої людини. Дозоване фізичне навантаження – основний фактор успішності оздоровчих тренувань. Оптимальне навантаження є кращим засобом профілактики ішемічної хвороби серця, артеріальної гіпертонії, ожиріння та багатьох інших захворювань. Для визначення оптимальної ЧСС, необхідно врахувати максимальну ЧСС – 220 мінус вік у роках. Це показник максимальної ЧСС за 60 секунд, яка приймається за 100%. Саме на підставі цієї формули побудована таблиця ЧСС в клубах FitCurves (інтервал часу 10 секунд). Ефективна (цільова) зона пульсу під час тренувань – це відсоток від максимальної ЧСС, щонайкраще відповідний до певних цілей занять. Цільова ЧСС визначається індивідуально для кожної жінки в залежності від рівня фізичної підготовки, віку та стану здоров'я.

Відомо, що на частоту серцевих скорочень впливають декілька факторів: тренуваність, температура навколишнього середовища, положення тіла (стоячи, сидячи, лежачи), емоційний стан (хвилювання, гнів, страх, тривога), наявність зайвої маси тіла, прийом ліків, алкоголю або куріння [6]. Аналізуючи наявну шкалу ЧСС, відзначимо:

- 50-60% – первинна зона, в ній повинні проводитися заняття для початкового тренування серця, судин, легенів;

- 60-70% – основна зона;

- 70-80% – фітнес-зона.

Є й інші (більш високі) зони, але вони призначені, в основному, для професійних спортсменів, так як пов'язані з високими на-

вантаженнями і висувають високі вимоги до організму. Контроль за пульсом під час занять фітнесом дозволяє підібрати оптимальний режим тренувань і уникнути надмірних навантажень на серце. Тренування відповідно до визначеної для кожної жінки пульсової зони дозволяють швидше домогтися поставлених завдань і зробити тренування більш ефективними.

Для отримання найбільшого ефекту від тренувань жінкам пропонувалось дотримуватись таких 5 правил [7]:

1. Тренуватись достатньо інтенсивно – заняття з недостатнім фізичним навантаженням не допоможуть розвитку сили м'язів та витривалості.

2. Тренуватись в межах дозволеного навантаження – не нижче і не вище, тому ЧСС під час тренування повинна бути від 160 до 180 уд/хвил.

3. Дозволений рівень навантаження не може змінюватися під час тренування, тому що різке збільшення інтенсивності вправ може зашкодити серцево-судинній системі.

4. Підтримувати пульс на належному рівні не за рахунок зниження інтенсивності силових вправ, а завдяки 5-10 секундній перерві перед ними.

5. Поступово нарощувати рівень навантаження за рахунок підвищення інтенсивності силових вправ (кількості повторень за 30 с).

Високу мотивацію до регулярних занять забезпечували щомісячні заміри антропометричних даних (маса тіла, обвіди грудної клітини, талії, стегон, плеча), співвідношення м'язової і жирової тканини.

Досліджуючи результати роботи оздоровчого фітнес центру «Fit Curves» у м. Переяслав-Хмельницькому, Київської області за останні півроку, можна зазначити, що активними учасниками даної фітнес-програми стало 350 жінок різного віку (від 16 до 67 років).

Висновки

Побудована таким чином програма тренувань сприяє поліпшенню як м'язової сили, так й аеробної витривалості, а також, покращенню емоційної сфери жінок різного віку. Окрім того, силове тренування оздоровчого фітнесу сприяє збільшенню м'язової маси, зменшенню кількості жирової тканини, підвищенню рівня метаболізму (швидкість обмінних процесів), збільшенню мінералізації кісток, зміцненню м'язів і суглобів, що в цілому зберігає і покращує здоров'я жінок різного віку.

Література:

1. Бобровник С. І. Сучасний підхід до використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів педагогічних університетів / С. І. Бобровник // Науковий часопис. – Вип. 3К (44) 14. – К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманово, 2014 – С. 108-112.
2. Бородин Ю. А. Фізична активність у структурі факторів індивідуального здоров'я та життєдіяльності населення у зрілому віці / Ю. А. Бородин // Науковий часопис. – Вип. 3К (44) 14 – К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманово, 2014 – С. 135-138.
3. Дубогай О. Д. Основні поняття й терміни здоров'язбереження та фізичної реабілітації в системі освіти: навч. посіб. для студ. Вищ. Навч. Закл. / О. Д. Дубогай, А. І. Альошина, В. Є. Лавринюк. – Луцьк: Волин. Нац. ун-т ім.Лесі Українки, 2011. – 296с.
4. Кашуба В. А. Современные подходы здоровьезбережению студентов в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, С. М. Фурторный, Е. В. Андреева // Физическое воспитание студентов. – 2012. – №2. – С. 50-57.



5. Кривчикова Е. Д. Использование современных фитнес технологий в оздоровительной физической культуре для женщин зрелого возраста / Е. Д. Кривчикова, Л. А. Фандикова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Х., 2007. – № 6 – С.112-116.
6. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательная активность / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 502 с.
7. <http://www.fitcurves.org>

