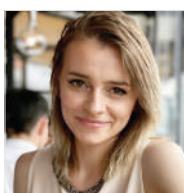


ИСХОДНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН 30–35 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МЕНТАЛЬНЫМ ФИТНЕСОМ

**Будрюнас О.К.**

канд. пед. наук,
доцент,
Белорусский
государственный
университет
физической
культуры

**Богомаз О.В.**

Белорусский
государственный
университет
физической
культуры

Ментальный фитнес представляет собой совокупность восточных оздоровительных систем (пилатес, йога, йогалатес, у-шу, цигун, тай-чи), целенаправленно воздействующих на гармоническое физическое, нравственное и духовное развитие человека.

В настоящее время большая популярность ментального фитнеса связана с изменением потребностей социума в двигательной активности, его стремлением к сохранению и укреплению здоровья, с требованиями общества, предъявляемыми к уровню развития физических и психических качеств человека. На данном этапе развития ментальный фитнес все активнее внедряется в практику физкультурно-оздоровительной работы с различным контингентом занимающихся, появляются его новые виды, постоянно модернизируется содержание занятий [7]. Йогалатес – одна из недавно возникших и получивших популярность среди занимающихся систем, которая соединила в себе физические упражнения йоги и пилатеса. Она способствует улучшению физического состояния человека [2, 8]. В научно-методической литературе не обнаружено сведений о комбинировании физических нагрузок систем пилатеса и йоги в недельном микроцикле занятий, величине применяемых физических нагрузок, методике проведения занятий йогалатесом у женщин 30–35 лет [2, 8]. Только обоснованное применение физических упражнений и строго дозированная, соответствующая половозрастным особенностям занимающихся физическая нагрузка будут способствовать решению оздоровительных задач.

Нами было проведено исследование с целью определения исходных показателей физического развития, функционального состояния и уровня физической подготовленности женщин 30–35 лет.

Ключевые слова: ментальный фитнес; пилатес; йога; йогалатес; фитнес; здоровье; фитнес-занятия; физическое развитие; функциональное состояние; физическая подготовленность.

THE INITIAL PHYSICAL CONDITION INDICES OF 30–35-YEAR-OLD WOMEN DOING MENTAL FITNESS

Mental fitness is a combination of oriental health systems (pilates, yoga, yogalates, wushu, qigong, tai-chi) that purposefully affect the harmonious physical, moral, and spiritual development of a person.

Currently, the great popularity of mental fitness is associated with changes in the needs of society for physical activity, the desire to maintain and improve health, with the society requirements for the level of development of physical and mental qualities of a person. At present stage of development, mental fitness is increasingly being introduced into the practice of physical exercises and health-improving activities for various groups of people involved, new types of fitness appear, the content of classes is constantly being updated [7].

Yogalates is one of the most recent and popular systems for those who practices fitness, which combines physical exercises of yoga and Pilates. It helps to improve the physical condition of a person [2, 8]. In the scientific and methodological literature, no information has been found about the amount of physical activity, the methodology of yoga classes for 30–35-year-old women [2, 8]. Only a well-grounded use of physical exercises, strictly dosed, corresponding to the sex and age characteristics of those engaged in physical activity, will contribute to the solution of health problems. A study has been carried out to determine the initial indices of physical development, the level of cardiovascular, and physical fitness of 30–35-year-old women.

Keywords: mental fitness; Pilates; yoga; yogalates; fitness; health; fitness classes; physical development; cardiovascular fitness; physical fitness.

■ Введение

Фитнес – это система занятий физической культурой, включающая не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало. Он обеспечивает разностороннее физическое развитие человека, улучшает и формирует его здоровье [8, 10]. Ведущим средством в арсенале фитнеса являются двигательные действия, реализующиеся в образовательном или учебно-тренировочном процессах не спонтанно, а в качестве составной части комплексов физических упражнений [1].

Содержание занятий постоянно модернизируется. Это связано в большей степени с быстрыми темпами развития фитнес-индустрии, которая берет для решения своих задач все самое ценное, наработанное в оздоровительной физической культуре за многие годы. Так, соединение апробированных и давно вошедших в практику систем пилатеса и йоги привело к созданию йогалатеса, включающего в себя плавные движения и позы, упражнения на развитие координации, гибкости и силы, согласующиеся с дыханием. Регулярные занятия способствуют улучшению деятельности нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, внутренних органов, укреплению мышечного корсета, повышению подвижности суставов и эластичности мышц [2].

Анализ современной литературы показал, что она в большинстве случаев, носит общеметодический характер. Разработанные методики занятий ментальным фитнесом не учитывают морфофункциональные особенности занимающихся. Вместе с тем обоснованная физическая нагрузка, соответствующая физическому состоянию индивида, способствует сохранению и укреплению здоровья, гармоническому развитию личности.

В связи с этим нами было проведено исследование, целью которого являлось определение исходных показателей физического состояния женщин 30–35 лет.

■ Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; методы, применяемые при исследовании морфофункциональных показателей; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

■ Организация исследования

Педагогический эксперимент проходил на базе физкультурно-оздоровительного центра «Атлет» города Минска. В нем приняли участие двадцать ранее не занимавшихся фитнесом женщин 30–35 лет, в начале исследования расформированных на две экспериментальные группы (ЭГ-1 и ЭГ-2) по десять человек в каждой.

■ Результаты исследования

Для определения исходных показателей физического развития занимающихся проводились измерения длины и массы тела, окружности грудной клетки, талии и бедер (таблица). Индекс Кетле использовался для выявления соответствия массы тела его длине, а

метод Поля Брука – для установления процента отклонения реальной массы тела от идеальной.

Таблица – Средние показатели физического развития женщин 30–35 лет

Группа	Длина тела, см	Масса тела, кг	Окружность грудной клетки, см	Окружность талии, см	Окружность бедер, см
ЭГ-1	168,00	65,30	98,00	78,00	101,00
ЭГ-2	166,00	63,40	95,00	77,00	98,00

Результаты, полученные в ходе исследования, показали, что данные двух групп женщин, рассчитанные по индексу Кетле, находились в пределах верхней границы нормы. Процент отклонения в ЭГ-1 и ЭГ-2 был допустимым и составил 13,00 % [4].

Сравнение исходных данных физического развития женщин 30–35 лет двух экспериментальных групп показало, что исследуемые характеристики не имели достоверных различий ($p>0,05$). Это дало основание для вывода об однородности изучаемых выборок.

Для определения исходного состояния функциональных систем организма женщин 30–35 лет изменились показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (АД: систолическое – СД, диастолическое – ДД, пульсовое – ПД) и жизненной емкости легких (ЖЕЛ).

Проведенный эксперимент позволил констатировать нормальное распределение значений в ЭГ-1 и ЭГ-2 (рисунки 1–3) [3].

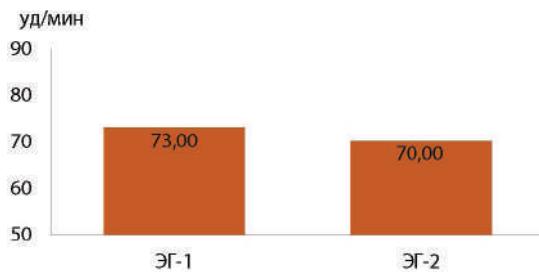


Рисунок 1. – Исходные показатели частоты сердечных сокращений женщин 30–35 лет

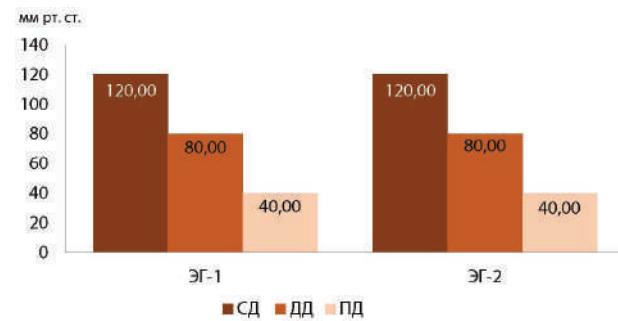


Рисунок 2. – Исходные показатели артериального давления женщин 30–35 лет

Сравнение исходных показателей функционального состояния женщин 30–35 лет двух экспериментальных групп выявило отсутствие достоверных различий ($p>0,05$).

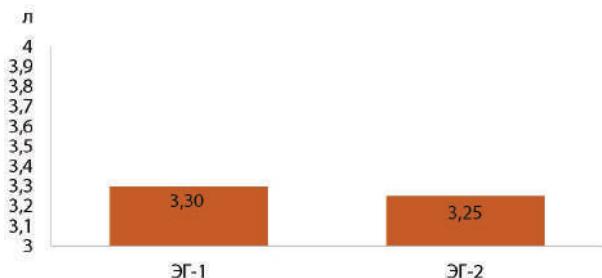


Рисунок 3. – Исходные показатели жизненной емкости легких женщин 30–35 лет

Исходный уровень физической подготовленности обследуемых женщин определялся с помощью следующих контрольно-педагогических испытаний: наклон вперед из исходного положения сидя, выкрут гимнастической палки, поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, пробы Ромберга 3 и 12-минутный тест Купера.

Оценка аэробной выносливости занимающихся, полученная до начала исследования, свидетельствовала об удовлетворительном уровне ее развития. Представленные результаты в ЭГ-1 и ЭГ-2 были меньше нижней границы хорошего уровня на 77,50 м и 72,20 м соответственно (рисунок 4) [9].

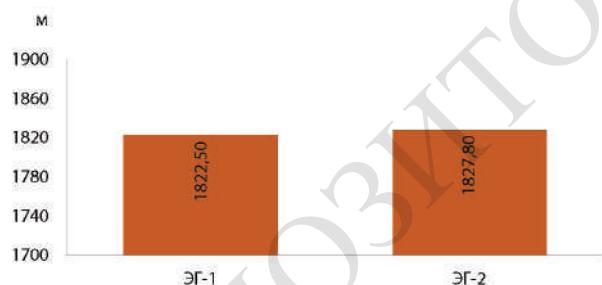


Рисунок 4. – Исходный уровень развития аэробной выносливости женщин 30–35 лет, полученный с помощью 12-минутного теста Купера

Уровень развития гибкости («наклон вперед из исходного положения сидя») и силовых способностей («поднимание туловища из исходного положения лежа на спине») определялся в соответствии с нормами «Физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь». Для оценки силовых способностей («сгибание и разгибание рук в упоре лежа») были использованы требования, соответствующие значку норм ГТО в связи с тем, что в физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь отсутствуют оценочные нормы данного теста.

Значение теста «наклон вперед из исходного положения сидя», зафиксированное в ЭГ-1, относилось к уровню развития гибкости ниже среднего и было

меньше среднего уровня на 2,80 см. Величина, полученная в ЭГ-2, остановилась на низком уровне и находилась ниже среднего уровня на 3,80 см (рисунок 5) [5].

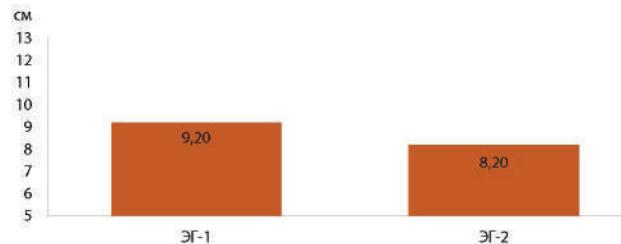


Рисунок 5. – Исходный уровень развития гибкости женщин 30–35 лет, полученный с помощью теста «наклон вперед из исходного положения сидя»

Ширина хвата гимнастической палки у испытуемых в ЭГ-1 составляла 85,00 см, в ЭГ-2 – 88,00 см.

Данные теста «поднимание туловища из исходного положения лежа на спине» первой и второй экспериментальных групп относились к ниже среднего и низкому уровням развития силы. Полученные величины были меньше среднего уровня на 5,00 и 7,00 раз соответственно (рисунок 6) [5].

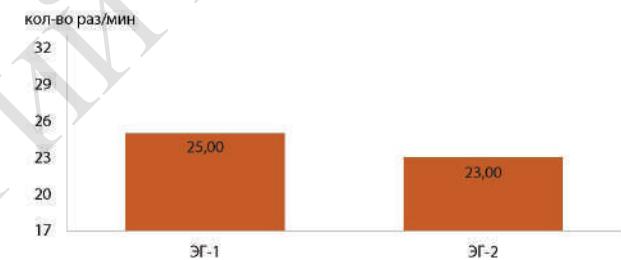


Рисунок 6. – Исходный уровень развития силовых способностей женщин 30–35 лет, полученный с помощью теста «поднимание туловища из исходного положения лежа на спине»

Средние показатели теста «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» в двух экспериментальных группах соответствовали уровню бронзового значка норм ГТО, разница с результатами золотого значка составляла 7,00 раз (рисунок 7) [6].

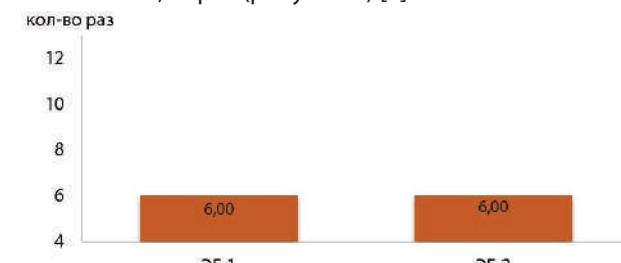


Рисунок 7. – Исходный уровень развития силовых способностей женщин 30–35 лет, полученный с помощью теста «сгибание и разгибание рук в упоре лежа»

Результаты пробы Ромберга 3 в ЭГ-1 соответствовали удовлетворительному уровню развития

статической координации, в ЭГ-2 –хорошему (рисунок 8) [3].

Сравнение исходных показателей физической подготовленности женщин 30–35 лет двух экспериментальных групп показало, что исследуемые характеристики не имели достоверных различий ($p>0,05$).

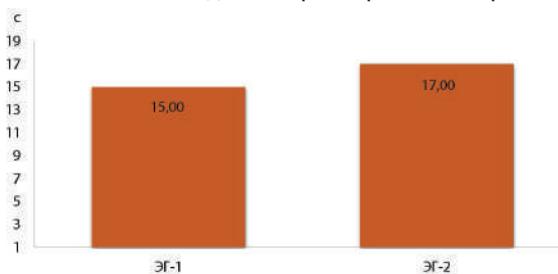


Рисунок 8. – Исходный уровень развития статической координации женщин 30–35 лет, полученный с помощью пробы Ромберга 3

Выводы

Таким образом, проведенные исследования показали, что в двух экспериментальных группах значения физического развития и функционального состояния обследуемых женщин 30–35 лет находились в пределах нормальных величин. Данные, полученные по результатам контрольно-педагогических испытаний, позволили выявить в ЭГ-1 и ЭГ-2 удовлетворительный (ЭГ-1) и хороший (ЭГ-2) уровни развития статической координации. Показатели тестов «наклон вперед из исходного положения сидя» и «поднимание туловища из исходного положения лежа на спине» определили низкий (ЭГ-2) и ниже среднего (ЭГ-1) уровни развития гибкости и силы соответственно. Величины контрольно-педагогического испытания «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» показали в первой и второй экспериментальных группах результаты уровня бронзового значка. Оценка аэробной выносливости занимающихся,

свидетельствовала об удовлетворительном уровне ее развития в ЭГ-1 и ЭГ-2.

Проведенное исследование позволило подобрать физические упражнения, выбрать соответствующую физическому состоянию женщин 30–35 лет физическую нагрузку и разработать методики проведения занятий, эффективность которых будет доказана в процессе дальнейших исследований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беставишили, Т. Г. Разумный фитнес. Конкурентные войны / Т. Г. Беставишили. – СПб. : Нестор История, 2012. – 328 с.
2. Вейтер, С. Йогалатес для всех / С. Вейтер. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 192 с.
3. Гамза, Н. А. Функциональные пробы в спортивной медицине / Н. А. Гамза, Г. Р. Гринь, Т. В. Жукова. – Минск, 2018. – 57 с.
4. Негашева, М. А. Основы антропометрии : учеб. пособие / М. А. Негашева. – М., 2017. – 216 с.
5. Нормативы уровня физической подготовленности Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://minsksport.by/ru/gfok>. – Дата доступа: 13.10.2020.
6. Нормы ГТО: актуальные нормативы для всех возрастов в таблице [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gtonorm.ru/>. – Дата доступа: 13.10.2020.
7. Рябчиков, А. И. Фитнес и его место в физической культуре / А. И. Рябчиков // Теория и практика физ. культуры. – 2017. – № 5. – С. 103–104.
8. Сапожникова, О. В. Фитнес : учеб. пособие для студентов, обучающихся по программе бакалавриата по всем направлениям подготовки и специальностям / М-во образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный ун-т им. первого Президента России Б. Н. Ельцина, Ин-т физ. культуры, спорта и молодежной политики. – Екатеринбург : Изд-во Уральского ун-та, 2015. – 140 с.
9. Тест Купера для аэробных видов спорта: бег, плавание, велосипед [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://marathonec.ru/test-kupera/>. – Дата доступа: 13.10.2020.
10. Теория и методика фитнес-тренировки : учеб. персонального тренера / Ассоц. Профессионалов фитнеса; [под ред. Д. Г. Калашникова]. – М. : Франтэра, 2003. – 181 с.

27.05.2021