

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА (ВТОРОГО ПЕРИОДА) В ФИТНЕСЕ

Д.А. Рублевская, 4 курс

Научный руководитель – **Ю.Ю. Орепчук**, ассистент кафедры

Полесский государственный университет

Актуальность: фитнес отчётливо демонстрирует поддержание физической формы у женщин и мужчин среднего возраста. Интенсивность физической нагрузки в фитнесе сегодня значительно возросла, что в первую очередь, обусловлено высокими требованиями к поддержанию физических качеств, которые определяют уровень здоровья [3, с.42].

Результаты исследований и их обсуждение. Наиболее частыми признаками быстрых изменений в организме являются высокая утомляемость, раннее поседение, снижение трудоспособности, ранние провалы в памяти [2, с.200].

Сохранение молодости волнует людей уже много веков. Медики рекомендуют придерживаться правильного питания и не забывать о важной роли спорта в жизни каждого из нас. Ну а если у человека нет желания или возможности заниматься интенсивными физическими нагрузками, то он может заменить это фитнесом. Одним из ключевых факторов влияния на эффективный и безопасный результат является учет возраста занимающихся, их физическое состояние, индивидуализация рабочего процесса и механизм адаптации. [4, с.368].

Опрос, Функциональная диагностика и оценка физического состояния человека.

Прежде, чем приступить к выполнению физических упражнений, необходимо собрать как можно больше информации о состоянии здоровья и физических возможностях человека, путём проведения опроса и фиксирования полученных данных.

Порядок вопросов:

1. Какую цель и задачи Вы ставите перед собой в фитнесе?
2. Есть ли у Вас отклонения в состоянии здоровья или противопоказания к занятиям фитнесом?
3. Какими видами спорта или фитнеса вы занимались ранее?
4. Есть ли у Вас вредные привычки или иные факторы, мешающие достижению цели?

Для правильного планирования нагрузки в фитнесе – необходимы измерение и оценка показателей работы различных органов и систем, проводимых на основе показателей и проб.

Из функциональных проб, оценивающих состояние кровеносной системы, на практике хорошо зарекомендовали себя проба Руфье для начинающих, и комбинированная проба Летунова – для продвинутых. Для оценки состояния дыхательной системы – пробы Штанге и Генчи.

1. Проба Руфье - оценка работоспособности сердца при физической нагрузке. Используются значения частоты сердечных сокращений в различные по времени периоды восстановления после относительно небольших нагрузок.

2. Проба Летунова - определения адаптации сердечно-сосудистой системы к разным по интенсивности и продолжительности нагрузкам. Оценку изменений артериального давления и пульса в ответ на физическую нагрузку (20 приседаний).

3. Проба Штанге- позволяет оценить устойчивость организма человека к смешанной гиперкапнии и гипоксии. Выполнении задержки дыхания на фоне глубокого вдоха. А проба Генчи на фоне глубокого выдоха.

Таблица – Направленность особенности развития женщин и мужчин 25–35 лет различного соматотипа в базовом фитнесе

Соматотип	Общая цель	Частная цель задача	Задача
Астеник	Повышение показателей физического состояния	Равнозначные уменьшение жировой массы и увеличения мышечной массы	1. Увеличить собственно- силовые способности преимущественно путём мышечной гипертрофии. 2. Увеличить скорость на силовые способности
Нормостеник	Повышение показателей физического состояния	Уменьшение жировой массы и умеренное увеличение мышечной массы	1. Повысить анаэробную мощность и анаэробно-лактатный компонент выносливости. 2. Увеличить собственно силовые способности. 3. Увеличить скоростно- силовые способности.
Гиперстеник	Повышение показателей физического состояния	Уменьшение жировой массы и сохранения мышечной массы	1. Повысить аэробную емкость и анаэробно-алактатный компонент выносливости. 2. Увеличить силовую выносливость. 3. Увеличить скоростно - силовые способности.

Компоненты программы. Полная и сбалансированная фитнес-программа включает в себя четыре вида упражнений: упражнения для тренировки сердечно-сосудистой системы, развитие силы, выносливости и гибкости мышц. Для этого хорошо подходят аэробные упражнения [1, с.70].

Аэробные упражнения выполняются без остановок, ритмично. Эффект от аэробных упражнений: снижение частоты сердечного ритма. Цель аэробного упражнения дать сердцу нагрузку, чтобы укрепить его. Примеры аэробных упражнений в фитнесе: ходьба, бег, прыжки, упражнения со скакалкой и т.д. [3, с.44].

Вывод. Влияние физических нагрузок на организм: оздоровительный и профилактический эффект направлений фитнеса связан с повышенной физической активностью, сохранением и укреплением функций опорно-двигательного аппарата, укреплением сердечно-сосудистой системы, активизацией обмена веществ.

В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и другое). Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности.

Список использованных источников

1. Саитов, Р.М. Стратегия круговой тренировки в оздоровительной физической культуре / Саитов Р.М., Лисицкая Т.С. // Фитнес 2007: материалы Международной научно-практической конференции к 75-летию кафедры Теории и методики гимнастики. Тетрадь вторая. М.: РГУФКСиТ, 2007. – С.68 – 73.

2. Мякотных, В.В. Модель онтогенетической изменчивости функционального состояния организма при разных режимах двигательной активности / В.В. Мякотных, Л.С. Ходасевич // Успехи геронтологии. - 2017. - № 2. - С. 200-208.

3. Савин С.В., Степанова О.Н. Методика функциональной (фитнес-) тренировки женщин зрелого возраста. Культура физическая и здоровье. 2017, 1 (61): 42-45.
4. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Фрекке. - К.: Олимпийская литература, 2010. - 368 с.