**К ВОПРОСУ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ ЖЕНЩИН ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА**

***кандидат педагогических наук, доцент Антипенкова И.В.,***

***кандидат педагогических наук, старший преподаватель Киреева А.В.***

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта» (Смоленск, Россия)*

***Аннотация.***В статье описывается методика занятий фитнесом женщин зрелого возраста. С целью повышения эффективности оздоровительно-тренировочного процесса направленность занятий определена индивидуально-типологическими особенностями указанного контингента и учетом специфики нагруженности мышечных групп при трудовой деятельности. Установлено, что занятия физическими упражнениями на основе предложенной методики способствует оптимизации показателей состава тела, повышению уровня физической подготовленности и стабилизации эмоционального состояния.

***Ключевые слова:***женщина трудоспособного возраста, сомато-типологические особенности, физическая подготовленность.

*Введение.* Возложенные на современную женщину многообразные функции в обществе такие, как материнство, воспитание детей, сохранение генофонда, предъявляют достаточно высокие требования к здоровью, к уровню физической подготовленности, определяющего работоспособность указанного контингента [1, 2].

Современные крупные предприятия достаточно серьезно подходят к выше обозначенным вопросам. В частности, одним из направлений развития корпоративного спорта видится вовлечение в данный процесс работников с различным уровнем физической подготовленности. То есть ставятся задачи вовлечения как можно большего количества сотрудников в систематические занятия физическими упражнениями, а также поддержание мотивации и интереса к таким занятиям [5]. С этой целью занятия фитнесом организуются на собственных или на арендованных спортивных базах.

Многочисленные исследования специалистов в области фитнеса указывают на пользу мощного профилактического и формирующего воздействия оздоровительно-тренировочных занятий, организованных на основе применения современных фитнес-технологий [2, 3, 4]. Исследователями установлено, что эти занятия разносторонне и одновременно избирательно воздействуют на женский организм в связи с его индивидуальными особенностями и, кроме того, спецификой трудовой деятельности женщин, способствуют повышению уровня физической подготовленности, работоспособности, стабилизации психоэмоционального состояния и как следствие повышению эффективности трудовой, социально-бытовой деятельности, и в целом улучшению качества жизни [4].

Вместе с тем, приходится констатировать тот факт, что оздоровление женского организма, развитие и совершенствование физической подготовленности указанного контингента нуждается в основательных теоретических исследованиях и профилактических мероприятиях [1, 2]. В отечественной и зарубежной литературе приведено не много специальных исследований о влиянии физических нагрузок при занятиях фитнесом на состояние женского организма при учете соматических особенностей.

Оздоровительно-тренировочный процесс женщин трудоспособного возраста, организованный современными фитнес-центрами, физкультурно-оздоровительными клубами зачастую базируется на методиках тренировочных занятий, которым присущ ряд недостатков:

- отсутствие должного учета показателей здоровья, физической подготовленности, специфику нагруженности мышечных групп при трудовой деятельности, социальной занятости и мотивации к занятиям физической культурой лиц женского пола [4];

- отсутствие дифференцированного подхода к женщинам различных соматических типов в рекомендованных физических нагрузках.

Неразрешенные вопросы по разработке профилактических мер профилактики и сохранения здоровья женщин зрелого возраста, занятых трудовой деятельностью, повышению их работоспособности указывают на актуальность исследования.

*Результаты исследования.* Цель исследования. Разработка и апробирование методики занятий фитнесом женщин трудоспособного возраста, основанной на учете соматических особенностей, физической подготовленности, специфики нагруженности мышечных групп при трудовой деятельности и мотивационных установок.

Организация исследования. Исследование проводилось в течение четырех лет на базе спортивно-оздоровительного комплекса «Смена» АО «Газпром газораспределение Смоленск». В эксперименте приняли участие женщины 21-45 лет, оздоровительно-тренировочный процесс которых был организован на основе применения программы «Шейпинг». В предварительном отборе участвовали 127 женщин, имеющие заключение и допуск терапевта. Трудовая деятельность участниц исследования, не была связана с серьезными физическими нагрузками (т.е. протекала в условиях малой подвижности).

К участию в эксперименте были допущены 86 женщин. Исходное врачебно-педагогическое тестирование включало соматодиагностику по методу Р.Н. Дорохова, В.Г. Петрухина (распределение обследуемых по габаритному и компонентному уровню варьирования), оценку физической подготовленности и анкетирование. Принимались во внимание данные оценки функционального состояния, низкая физическая работоспособность отдельных участниц, избыточный вес (обычно следствие гиподинамии), показатели физической подготовленности и специфика нагруженности мышц при трудовой деятельности.

Для выявления основной направленности тренировок учитывались результаты анкетирования (112 анкет). Анкетирование установило, что приоритетным мотивом к занятиям оздоровительной физической культурой является желание улучшить показатели здоровья – 59 % опрошенных, улучшение фигуры желание у 38 % женщин и 3 % отдали предпочтение мотиву, связанному с социальным желанием общаться с единомышленниками. Улучшение состояния здоровья участницы анкетирования достаточно часто связывали с мотивом улучшения фигуры, снижением массы тела.

На констатирующем этапе эксперимента первый мезоцикл занятий «Шейпингом» носил втягивающий характер и решал задачи: адаптации организма к непрерывному выполнению развивающих упражнений, развитие основных физических качеств, развитие мышечных групп, чаще всего участвующих в быту и трудовой деятельности.

Режим выполнения движений, интенсивность физических нагрузок, темп мышечных сокращений на занятиях задавался музыкальными фонограммами, которые выполняли лидирующую функцию, стимулировали движения и придавали тренировкам эмоциональную окрашенность.

Занятия в экспериментальной группе организовывались на основе результатов соматотипирования женщин. Комплексы разрабатывались с учетом габаритного уровня варьирования и результатов исходного тестирования физической подготовленности.

Женщинам с показателями массы тела (Мт) превышающими показатель длины тела (Дт) рекомендовались темповые нагрузки с большим количеством повторений упражнений от 16 до 32 раз, направленные на снижение и стабилизацию жирового компонента и массы тела. В случае, когда показателя Дт преобладал над Мт, упражнения выполнялись в медленном и среднем темпе, с количеством повторений до 16 раз. Учитывалась длина звеньев тела и преодоление ими силового поля и в случае необходимости рекомендовались модифицированные упражнения (например, с изменением величины рычага).

Результаты констатирующего этапа указывали на недостаточную эффективность занятий, организованных с учетом габаритного уровня варьирования и были приняты во внимание при разработке экспериментальной методики, апробированной в ходе формирующего этапа. Обследуемые экспериментальной группы на данном этапе занимались физическими упражнениями с применением разработанной методики, учитывающей компонентное варьирование (выраженность жировой и мышечной массы).

Занятия физическими упражнениями женщин с дефицитом двигательной активности были направлены на: подготовку и адаптацию систем жизнеобеспечения к занятиям со специфической нагрузкой; профилактику заболеваний опорно-двигательного и связочного аппарата (с учетом нагруженности мышц при трудовой деятельности); нормализацию обменных процессов - снижение и стабилизацию жировой массы.

С целью увеличения тренировочного эффекта участницы эксперимента делились на три подгруппы.

В первую подгруппу вошли женщины с избыточной жировой массой (ЖМ больше 0,600 усл.ед.). В данной подгруппе оздоровительные тренировки были направлены на стабилизацию жировой массы и развития мышечной. Упражнения выполнялись в медленном темпе с многократными повторениями и применением утяжелителей.

Во вторую подгруппу – лица с хорошо выраженной жировой и мышечной массой (ЖМ – от 0,570 до 0,660 усл.ед., жировая клетчатка плотная, ММ – от 0,550 до 0,660 усл.ед.). Для второй подгруппы ставилась задача снижения жировой массы. Комплексы включали упражнения скоростного характера для мышечных групп, над которыми наблюдалась яркая выраженность жировой клетчатки, с количеством выполнений от 16 до 48 раз.

В третью подгруппу – лица со слабовыраженной жировой и мышечной массой (ЖМ – от 0,440 до 0,570 усл.ед., ММ – не больше 0,550 усл.ед.). Здесь применялись комплексы с детальным подбором упражнений для каждой группы мышц, выполняемые в медленном, умеренном темпе без регламентации времени на выполнение упражнений.

Тренировочные занятия сопровождались разъяснительной работой по формированию у женщин представлений о здоровом образе жизни, к4атаболическом и анаболическом режимах питания и основах пищевого поведения, а также этапности и волнообразности тренировочного процесса.

Для выявления эффективности тренировочных занятий 1 раз в три месяца предусматривалось педагогическое тестирование с занесением данных в шейпинг-карты занимающихся и их последующей компьютерной обработкой .

В ходе эксперимента для каждой подгруппы были разработаны рекомендации, позволяющие повысить эффективность занятий фитнесом, организованных на основе применения программы «Шейпинг». А именно, с учетом специфических особенностей представительниц каждой подгруппы и нагруженности основных групп мышц при трудовой деятельность рекомендовались исходные положения, упражнения, ритм, интенсивность, музыкальное сопровождение.

В результате регулярных оздоровительно-тренировочных занятий фитнесом по предложенной методике произошло достоверное снижение массы тела: в экспериментальной группе (ЭГ) в среднем на 7,8 % (3,82 кг); в контрольной группе (КГ) - на 4,2% (1,1 кг; р<0,05).

Анализ компонентного варьирования выявил достоверное уменьшение всех измеряемых кожно-жировых складок (р<0,05). Наиболее чувствительными к воздействию регулярных физических нагрузок в ЭГ оказались жировые складки, расположенные над группами мышц, подвергающихся интенсивным нагрузкам в процессе выполнения упражнений в повышенном темпе. К ним относится группа сгибателей и разгибателей тазобедренного сустава, мышц ягодичной области. Жировая масса у лиц женского пола ЭГ снизилась в среднем на 8,1 %, КГ - на 4,6 %

Организация занятий фитнесом с учетом выраженности жировой и мышечной массы способствовала увеличению мышечной массы во второй подгруппе ЭГ на 1,3 %, в КГ увеличения не произошло. Достоверные различия наблюдались только в выраженности жировой массы и массы тела.

Можно заключить, что энергетические траты привели к снижению общей массы тела за счет снижения жировой массы. Отчетливого увеличения мышечной массы не наблюдалось.

Анализ физической подготовленности женщин установил улучшение в выполнении тестовых упражнений, связанных с физическими качествами, которые определены возрастными особенностями строения соединительной ткани (наклоны туловища) и со статической и динамической выносливостью (подъем туловища, приседания, отжимания), силовыми характеристиками и навыками выполнения этих упражнений.

Результаты тестирования подвижности и гибкости в крупных суставах свидетельствует об ее увеличении, особенно при наклонах туловища. Увеличилась статическая и динамическая выносливость: подъем туловища, приседания, сгибание и разгибание рук в исходном положении стоя на коленях, сформировались навыки выполнения этих упражнений.

Улучшение результатов в тестовых упражнениях выглядело следующим образом: наклоны туловища вперед в ЭГ на 20,3 %, в КГ – на 4,8%; приседания за 30 с – 18,6 и 2,5%; подъем туловища за 30 с – 33,0 и 3,5%; отжимания за 30 с – 23,8 и 3,4%; прыжок в длину с места – 3,0 и 0,3%, соответственно.

Следует отметить, что более выраженного улучшения результатов в выполнении отжиманий за 30 с добились женщины с верхним типом выраженности мышечной массы; приседаний за 30 с, прыжка в длину с места - лица преимущественно с нижним типом выраженности мышечной массы.

Долговременная адаптация проявлялась в сочетании выраженности мышечной массы и приобретении навыков в выполнении упражнений, спокойного выполнения незнакомых упражнений.

Результаты анкетного опроса указывают на стабилизацию эмоционального состояния, улучшение субъективных оценок самочувствия, желание трудится, а также на снижение утомляемости, исчезновение болей в шейном отделе позвоночника и желание продолжать занятия фитнесом.

*Выводы.*Проведенное исследование убеждает в целесообразности организации занятий фитнесом в рамках корпоративного спорта. Кроме того, в ходе исследования подтверждена эффективность методики, разработанной для женщин трудоспособного возраста, на основе применения программы «Шейпинг», основанной на учете соматических особенностей (т.е. акцентировании внимания на компонентном варьировании – выраженности жировой и мышечной массы), нагруженности мышечных групп при профессиональной деятельности, физической подготовленности и мотивационных установок.

***Список литературы***

1. Антипенкова, И.В. Индивидуальный подход к занятиям фитнесом женщин среднего возраста с учетом соматических показателей и мотивации / И.В. Антипенкова, Ю.А. Ильюхина // Теория и практика физической культуры. – 2013.– №7. – С. 82.
2. Антипенкова, И.В. Оптимизация физкультурно-оздоровительной деятельности офисных сотрудников в современных условиях функционирования финансовой организации / И.В. Антипенкова, А.В. Киреева// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №11. – С. 19-24.
3. Дворкина, Н.И. Влияние занятий хатха-йогой на функциональное состояние женщин второго зрелого возраста / Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова, Г.Н. Шапошников // Материалы научной и научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2020. – №1. – С.165-166.
4. Киреева, А.В. Экономическая эффективность занятий оздоровительной физической культурой работников умственного труда / А.В. Киреева, И.В. Антипенкова, Ю.А. Буслаева // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы Междунар. науч.-практ. конф., г. Краснодар. – 2021. – С. 179-181.
5. Фомин, С.Г. Особенности развития корпоративного спорта в АО «Концерн Росэнергоатом» / С.Г. Фомин, А.В. Киреева, И.В. Антипенкова, А.В. Мазурина // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №10. – С. 18-20.