

ВПЛИВ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЙ НА М'ЯЗЕВУ ТА ЖИРОВУ МАСУ ЖІНОК

К.В. Барвінок¹, С.М.Гришук²

Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна

Вступ. Одна з найважливіших потреб людини - фізично-активний спосіб життя, тобто систематичне виконання того чи іншого фізичного навантаження (індивідуально та правильно дозованого для кожного, враховуючи функціональні можливості організму: вік, стать, стан здоров'я та рівень тренуваності) [3]. Одним із напрямків фізичного навантаження, який особливо актуальний для мешканців міст, більшість яких ведуть малорухомий спосіб життя, є фітнес-технології [4].

Сьогодні існує безліч різних фітнес-технологій, що мають на меті оздоровлення та зміцнення організму. Одна з них «FitCurves» - це система тренувань (триває протягом 30 хвилин), що включає в себе почергове виконання аеробних (30с.) та анаеробних (30с) вправ. Виконання двох видів навантаження необхідні для організму: аеробне – зміцнює і підтримує серцево-судинну і дихальну системи, анаеробне – опорно-руховий апарат, а також відновлює до потрібного рівня м'язеву масу. Індивідуально призначається правильне збалансоване харчування та споживання протягом дня води (30г на 1кг ваги).

У результаті застосування фітнес-технологій нормалізується мінеральний, водно-сольовий, вуглеводний, білковий, жировий обмін, покращуються обмінні процеси не тільки в кістково-м'язевому апараті, а і у всіх внутрішніх органах [1].

Мета дослідження: Дослідити вплив фітнес-технологій на динаміку м'язевої та жирової маси жінок.

Матеріали та методи. У дослідженні взяли участь 20 жінок різного віку, тренуваності, маси тіла, рівня здоров'я. Перед початком дослідження нами визначалися базові показники маси тіла, співвідношення жирової та м'язевої маси, об'єм талії. Протягом трьох місяців вони займалися на тренажерах FitCurves за стандартною методикою (за 30 хвилин необхідно виконати вправи: на тренажерах 30с, з інтервалом на відпочинок 30с (станціях). Після занять на тренажерах виконувалася розтяжка, що включала в себе 12 вправ на розтягнення всіх груп м'язів, які були задіяні на тренажерах. Після цього проводилися повторні вимірювання досліджуваних показників кожного місяця на спеціальному приладі Omron, який дає змогу визначити жирову та м'язеву маси, а також індекс маси тіла і вісцеральний жир.

Використовувалися наступні вправи: основні - присідання; жим ногами; згинання/розгинання ніг; прес/спина; зведення/розведення ніг; груди/спина; жим від плеча/тяга зверху; біцепс/тріцепс; додаткові - батерфляй (виконується зведення/розведення рук, працюють грудні, трапецієподібний, ромбоподібний

та широкий м'яз спини.); глут (виконується жим ногою назад, працюють сідничні та стегові м'язи); облік (виконуються повороти корпусом, працюють косі м'язи живота); пінгвін (виконуються повороти вправо та вліво, працюють косі м'язи живота та квадратний м'яз спини); Дип Шраг (виконується тяга зверху/жим вниз, працюють дельтоподібний та трапецієподібний м'язи); Степер (виконується ходьба без відриву стопи від педалі, працюють практично всі групи м'язів). Всі тренажери мають гідравлічну дію.

Крім цього, кожному учаснику була розроблена індивідуальна карта збалансованого харчування та питного навантаження. Використовувалися експериментальний та статистичний методи дослідження.

Результати дослідження. Середній вік жінок, які приймали участь у дослідженні, становив 35 років. Перед початком експерименту нами було визначено, що середня вага жінок становила 85 кг., а співвідношення жирової та м'язової маси 44/25 %, об'єм талії 82 см.

За проміжними результатами дослідження, через три місяці занять середня вага жінок зменшилася на 7 кг., і становила 75 кг. Зменшилася маса підшкірного та вісцерального (внутрішнього) жиру, тому співвідношення жирової та м'язової маси і склало 38/28 %, а об'єм талії зменшився на 8 см. Визначення достовірності відмінностей результатів на початку та в кінці дослідження проводилося за допомогою t - критерію Стьюдента. Встановлено, що різниця ваги до та після трьохмісячних занять фітнесом достовірна - $t > 2$ ($p < 0,05$).

Висновки: За результатами проведеного дослідження встановлено, що заняття фітнес-технологіями за методикою «FitCurves» достовірно приводять до зниження маси тіла та покращують співвідношення між жировою та м'язовою тканиною.

Література.

1. Діана та Гарі Хейвен/Система тренувань молодому тренеру/. – Америка.: Інститут Аеробіки Купера 2008р.- 342с.
2. Сайкіна Е.Г. Педагогические аспекты подготовки инструктора по фитнесу, касающиеся использования музыкального сопровождения занятий / Е.Г. Сайкіна, Ю.В. Смирнова // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 5 (27). – С. 87-90.
3. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008.
4. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / О. Е. Меньших, Н. В. Костогриз-Куликова, Ю. О. Петренко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 84 с.