

УДК 796.034.2

Модельные показатели дифференцированной физической возможности женщин зрелого возраста

Ковтун Римма Ивановна

Спивак Анна Юрьевна

Кубанский государственный технологический университет, РФ, г. Краснодар

Аннотация. В статье представлено исследование по определению важности физической активности в жизни женщин, перешагнувших порог 40 лет. Проведен анализ состояния организма каждой из участниц исследования в присутствии эксперта в области физической культуры и спорта, действующего фитнес-тренера. На основе выявленных особенностей организма каждого участника была составлена программа тренировок, рассчитанная на год. На этапе составления плана работы были заранее изучены проблемы со здоровьем, появляющиеся после 40 лет. В соответствии с предпочтениями участниц были предложены три вида деятельности на выбор. Проанализированы физические показатели женщин до и после проведения исследовательского эксперимента. Сформулирован вывод о проделанной работе, подтверждена безусловная важность занятий спортом.

Ключевые слова: здоровье женщин, физическое состояние, неактивный образ жизни, индекс массы тела (ИМТ), физическая активность.

Model indicators of differentiated physical capabilities of mature women

Kovtun Rimma Ivanovna

Spivak Anna Yuryevna

Kuban State Technological University, Russian Federation, Krasnodar

Abstract. The work examines the importance of introducing physical activity into the lives of people, specifically women who have crossed the threshold of 40 years. A detailed analysis of the body condition of each of the participants was carried out in the presence of an expert in the field of physical culture and sports, an active fitness trainer. Based on the identified features of each participant's body, a training program was compiled for a year. At the stage of drawing up the work plan, popular body problems that overtake us after 40 years were studied in advance. According to the preferences of the participants, three types of activities were offered to choose from. The physical indicators of women before and after the research work were analyzed. The conclusion about the work done is formulated, the absolute importance of sports is confirmed.

Keywords: women's health, physical condition, inactive lifestyle, body mass index (BMI), physical activity.

ВВЕДЕНИЕ. Ожирение, нарушение работы сердца, замедление метаболизма, развитие сахарного диабета, ухудшение осанки – все это актуальные проблемы, возникающие в результате неактивного, пассивного образа жизни, необходимость в решении которых возрастает. По данным Центра профилактической медицины Минздрава России, с 1993 по 2013 годы доля мужчин с ожирением выросла с 11,8 % до 26,6 %, а женщин – с 26,4 % до 30,8 %. А по данным Росстата, среди россиян старше 19 лет 45,8 млн (40,1 %) человек имели избыточный вес, 24,5 млн (21,6 %) – ожирение, в то время как только 36,3 % жителей не имели никаких проблем с весом.

В одном из исследований А. Мартинчик, сотрудник Федерального исследовательского центра питания, биотехнологии и безопасности пищи, обнаружил, что у женщин частота ожирения медленно возрастает с 19 до 40 лет, затем быстро увеличивается до 65 лет, а после начинает снижаться [1, 2]. Таким образом, руководствуясь статистическими данными исследования, можно сделать вывод, что воз-

растная группа, наиболее подверженная риску ожирения среди женщин – 50-55 лет.

В процессе подготовки к исследованию было решено, что количество участников эксперимента не должно превышать 45 человек, в силу того, что в данном возрасте чрезвычайно важно брать в расчет особенности организма каждой участницы, а составление плана физических нагрузок должно протекать с непосредственным участием специалиста в области фитнеса или физической культуры [3, 4].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для оценки эффективности методик основных физических нагрузок женщины были разделены на 3 группы в соответствии с родом занятий и типом физических нагрузок. Вся программа была разделена на 3 восьминедельных цикла.

Группа 1. В первую группу определены 15 женщин, которым предписывалось посещать бассейн трижды в неделю. Занятия стимулируют сердечную деятельность, расслабляют нервную и укрепляют дыхательную системы.

Группа 2. Во второй группе находилось 15 участниц, которые занимались йогой. Занятия йогой помогают снизить массу тела, уменьшить искривление позвоночника, укрепить поддерживающие мышцы спины, предотвратить ломкость костей и т. д.

Группа 3. Оставшиеся 15 участниц были определены в третью группу для занятий скандинавской ходьбой, стимулирующей тонус мышц, улучшающей осанку, кровообращение, способствующей похудению.

Занятия, предназначенные для всех участниц, были организованы специалистом в области фитнеса. Длительность курса составила 6 месяцев с возможностью продления и увеличения продолжительности занятий. Цель занятий заключалась в улучшении самочувствия и здоровья женщин, а не в превышении их физических возможностей. Мониторинг показателей давления, насыщенности крови кислородом производился раз в неделю на протяжении месяца.

В начале и конце исследования участницы сдавали нормативы посредством круговой тренировки.

Результаты в начале и конце исследования были внесены в таблицу 1.

Таблица 1 – Результаты исследования

	1 группа		2 группа		3 группа	
	в начале	в конце	в начале	в конце	в начале	в конце
Средний уровень ЧСС	156 уд/м	134 уд/м	138 уд/м	125 уд/м	148 уд/м	135 уд/м
Индекс гибкости	-7см	+8см	-9см	+2см	-5см	+13см
Средний ИМТ	28.7	26.2	28.2	27.3	29.8	27.1

В целях объективной оценки изменения среднего уровня ЧСС у участников было принято решение измерять его после 20 минут нагрузок в умеренной, комфортной интенсивности для женщин в целях стабилизации пульса и приближения его к индивидуальной норме [5].

Степень растяжки оценивалась классическим упражнением – наклон туловища, стоя на скамье. За счет регулярных растяжек после тренировки мышцы становятся более эластичными и подготовленными к нагрузке [6] и растяжке.

Средний ИМТ рассчитывался по формуле: $I = \frac{m}{h^2}$.

ВЫВОДЫ. В результате исследования можно сделать вывод о том, что любая активность приводит к улучшению самочувствия, метаболизма, здоровому сну, а при правильном подходе к спортивной деятельности, помогает в профилактике недугов. Так, женщины, выбравшие занятия плаванием, по истечении месяца позитивно отозвались о работе сердечно-сосудистой системы и состоянии суставов. Женщины добились желаемого уже в течение двух недель занятий, а в дальнейшем только совершенствовали свое физическое и моральное состояние. Ведь главное, к чему они стремились – это хорошее физическое и психологическое самочувствие.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Иванова Н. Г. Биоритмы и их влияние на физическую активность студентов, обучающихся в вузе // Балтийский гуманитарный журнал. 2022. Т. 11. № 2. С. 11–14.
2. Иванова Н. Г. Необходимые условия для обеспечения эффективности учебного процесса в контексте современных реалий // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 7 (209). С. 169–172.
3. Иванова Н. Г. Оценка занятий физической культурой в постковидный период // Балтийский гуманитарный журнал. 2022. Т. 11, № 1. С. 13–15.
4. Данилиди К. Г., Снимщикова О. А., Ткач А. С., Балацкая О. А. Комбинированная физическая активность для обеспечения здоровья и работоспособности // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 12 (202) С. 119–122.
5. Кайшева А. И., Снимщикова О. А., Десенко О. П., Кузнецова М. А. Особенности организации тренировочного процесса, влияющие на физическую подготовленность студентов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12 (202) – С. 166–168.
6. Иванова Н. Г., Колесникова А. В., Вавилова В. В., Газдиева М. Ж. Тренажер для тренировки реакции антиципации в различных видах спорта (на примере тенниса) // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2023. Т. 18, № 1. С. 49–53.

REFERENCES

1. Ivanova N. G. (2022), "Necessary conditions for ensuring the effectiveness of the educational process in the context of modern realities", Scholarly notes of the University named after P.F. Lesgaft, No.7, pp. 169–172.
2. Ivanova N. G. (2022), "Assessment of physical education in the post-age period", Baltic Humanitarian Journal, V. 11, No. 1, pp. 13–15.
3. Ivanova N. G. (2022), "Biorhythms and their influence on the physical activity of students studying at the university", Baltic Humanitarian Journal, V. 11, No. 2, pp. 11–14.
4. Ivanova N. G., Kolesnikova A. V., Vavilova V. V., and Gazdieva M. J. (2021), "Simulator for training the reaction of anticipation in various sports (on the example of tennis)", Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports, V. 18, No. 1, pp. 49–53.
5. Danilidi K. G., Snimshchikova O. A., Tkach A. S and Balatskaya O. A. (2021), "Combined physical activity to ensure health and performance", Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgaft, No. 12, (202), pp.119–122.
6. Kaisheva A. I., Snimshchikova O. A., Desenko O. P and Kuznetsova M. A (2021), "Features of the organization of the training process, influencing the physical fitness of students", Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgaft, №. 12, (202), pp.166-168.

Поступила в редакцию 09.01.2024.

Принята к публикации 09.02.2024.