

УДК 796.01

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ДОМАШНИХ ФИТНЕС- ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ЖЕНЩИН

Коршунова И.Е.

Студент,

Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Щеголева М. А.

Доцент кафедры физического воспитания,

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Аннотация.

В статье рассматриваются упражнения (направленные на укрепление сердечно-сосудистой системы, упражнения силового характера, а также упражнения, направленные на развитие гибкости), которые могут быть использованы женщинами при организации тренировок в домашних условиях. Авторы рассматривают пользу физической активности, а также преимущества и недостатки самостоятельных занятий.

Ключевые слова: женщины, физическая культура, оздоровительная физическая активность, домашние тренировки.

EFFECTIVENESS OF USING OF HOME FITNESS TRAININGS FOR WOMENAS

Korshunova I.E.

Student,

Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsy,

Russia, Kaluga

Shchegoleva M. A.

*Docent of the Department of Physical Education,
Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky,
Russia, Kaluga*

Abstract.

The article discusses exercises (aimed at strengthening the cardiovascular system, strength exercises, as well as exercises aimed at developing flexibility) that can be used by women when organizing training at home. The authors consider the benefits of physical activity, as well as the advantages and disadvantages of independent exercise.

Key words: women, physical education, health-improving physical activity, home workouts.

Актуальность. Фитнес-программы с каждым годом становятся все более популярными среди широких масс населения, причем особое внимание уделяется оздоровительным занятиям для женщин [4]. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» констатируется тот факт, что состояние здоровья женского населения, особенно тех, чей возраст находится в пределах репродуктивного, является проблемой государственной важности [9].

Правильно организованные фитнес-тренировки могут помочь не только достичь желаемой формы, но и улучшить общее состояние, повысить уровень энергии, снять стресс и укрепить здоровье. Занятие физической активностью не только оказывает положительное влияние на организм, но и совершенствует личностные качества. В процессе занятий у женщин изменяется психоэмоциональный фон и улучшается качество жизни, однако с особым вниманием необходимо подходить к подбору упражнений для той или иной цели [4]

Цель работы: рассмотреть популярные средства фитнеса, подходящие для организации самостоятельных занятий для женщин, их особенности и преимущества.

В качестве **задач исследования** можно выделить следующие:

1. Проанализировать существующую научную и методическую литературу по теме исследования;
2. Рассмотреть виды физической активности, подходящие для организации самостоятельных занятий для женщин;
3. Выявить преимущества и недостатки тренировок в домашних условиях.

Ход работы. Оздоровительная физическая активность – любая форма активности, которая идет на пользу здоровью, функциональному и физическому состоянию занимающихся, при этом исключается потенциальный вред или риск для здоровья.

Реалии современного общества приводят к значительному сокращению физической активности среди населения, что отражается на физическом и на психологическом состоянии человека. Физическая нагрузка способствует нормализации состояния и при этом является важным и необходимым компонентом здорового образа жизни.

Для того чтобы физическая активность позитивно отражалась на состоянии занимающихся, она не должна быть изнурительной. Упражнения принесут больше пользы, если повседневные тренировки будут приятными, однако даже мягкие направления двигательной активности могут улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, физическую подготовленность и психологическое состояние человека [8, 10].

Само слово «Fitness» буквально переводится с английского как «пригодность» или «соответствие». В английском языке часто используется выражение «To be fit», что можно перевести как «быть в форме». В некоторых источниках фитнес определяется как «...стремление к оптимальному качеству

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

жизни, включающему социальный, психический, духовный и физический компоненты».

Физические упражнения, применяемые в фитнесе, заимствованы как из традиционных систем, так и из инновационных авторских практик. Как правило, они перерабатываются в соответствии с запросами общества, в результате чего возникают новые фитнес-направления.

Одной из наиболее популярных систем физических упражнений – аэробика Кеннета Купера. Она несколько отличается от традиционной аэробики и включает беговые и прыжковые упражнения, направленные на улучшение состояния сердечно-сосудистой системы. Упражнения аэробного характера в долгосрочном эффекте приводят к экономизации деятельности кардиореспираторной системы человека. Кроме того, при правильной организации тренировок активно сжигается жировая прослойка, снижается периферическое сопротивление сосудов и увеличивается максимальное потребление кислорода, что способствует снижению риска заболеваний сердечно-сосудистой системы. Аэробные упражнения доказали свою эффективность в восстановлении организма после сердечных и легочных заболеваний, лечении расстройства сна, диабета, предродовых и послеродовых осложнений, почечных расстройств, устранении стресса и повышенной возбудимости [7]. Наиболее популярными видами двигательной активности аэробного характера являются бег, быстрая ходьба, езда на велосипеде, плавание. Включение данных видов физической активности в самостоятельные домашние тренировки могут помочь женщинам улучшить своё здоровье, повысить кардиореспираторную выносливость и контролировать вес.

Силовые тренировки позволяют укреплять мышцы, поддерживать прочность костей, суставов и связок, что особенно важно для женского здоровья, особенно в период менопаузы. Создавая нагрузку на опорно-двигательный аппарат, силовые тренировки способствуют увеличению

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

плотности костей, снижая риск переломов и дегенеративных изменений суставов и связок [3, 5].

Включение силовых упражнений в домашние тренировки позволяет поддерживать в оптимальном состоянии мышечный корсет и другие крупные мышечные группы и является необходимым дополнением к тренировкам аэробного характера. К фитнес-программам силового характера относятся следующие:

– ABS (направлена на глубокую проработку мышц брюшного пресса), – Lower Body (программа направлена на проработку мышц нижней части тела, живота, бёдер, ягодиц),

– Upper Body (программа направлена на проработку верхней части тела, мышц рук и спины),

– Full Body (программа направлена на проработку крупных мышечных групп всего тела).

Также к программам силового характера относятся пилатес и калланетика. Поскольку они имеют невысокую интенсивность, а движения в них выполняются плавно и контролируемо [6], использование входящих в них упражнений в домашних условиях является безопасным и приемлемым.

Упражнения на гибкость и растяжку необходимы для поддержания подвижности суставов, предотвращения травм и улучшения общего самочувствия женщин. Включение упражнений на растяжку в ежедневные тренировки позволит женщинам расширить диапазон движений в суставах, снизить излишнее мышечное напряжение, снизить вероятность растяжений суставно-связочного аппарата. Хорошая растяжимость и эластичность определенных мышечных групп и соединительной ткани между ними являются определяющим фактором хорошей осанки, что снижает вероятность развития болей в спине и позволяет поддерживать подвижность позвоночного столба. Однако необходимо отметить, что только оптимальный уровень гибкости способствует профилактике травматизма, излишняя подвижность в Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

суставах может их дестабилизировать.

Популярными фитнес-направлениями, в которых особое внимание уделяется развитию гибкости – стретчинг, йога [1, 4]. Кроме того, применение массажных практик (в частности – миофасциального релиза) позволит значительно улучшить показатели гибкости, о чём свидетельствуют современные исследования [8, 10].

Далее рассмотрим преимущества и недостатки самостоятельных занятий в домашних условиях.

Преимущества физической нагрузки в домашнем формате:

1. Экономия времени;
2. Комфорт;
3. Разнообразие направлений фитнеса в открытом доступе, которые можно включать в домашние тренировки;
4. Возможность самостоятельно выбирать время для тренировки;
5. Экономия денежных средств.

Недостатки самостоятельных тренировок в домашнем формате:

1. Необходимость самостоятельно изучать все упражнения, что при неправильной трактовке может привести к ошибкам в их выполнении;
2. Отсутствие разнообразия тренажёров и оборудования;
3. Наличие отвлекающих факторов.

Перед тем, как приступить к занятиям, необходимо правильно составить график. Домашние тренировки требуют определённого уровня самостоятельности и нацеленности на результат. Мотивирующим фактором при занятиях дома является фиксация результатов в дневнике и отслеживание их динамики. Кроме того, сеть Интернет предоставляет возможности вести свой блог или канал, в котором могут выкладываться отчёты о достигнутых результатах, тем самым поддерживается необходимая мотивация.

При выстраивании домашних тренировок необходимо обращать внимание на следующие факторы:

1. **Постановка целей.** Необходимо определить конкретные и достижимые цели, чтобы оставаться мотивированными и отслеживать прогресс. Цели должны быть измеримыми – например, сбросить определенное количество килограммов, увеличить или уменьшить объём рук, ног и т.п. Поставив конкретные цели, можно определить и разумные сроки, за которые эти цели могут быть достигнуты. Даже если цели достигнуть не удалось, нужно сохранять позитивный настрой и двигаться дальше в запланированном направлении.

2. **Разносторонность.** В целях разностороннего воздействия на различные мышечные группы можно смешивать тренировки: включать кардио-нагрузку, силовые упражнения, йогу, стретчинг и релаксацию.

3. **Изучение упражнений.** Необходимо подробно изучать технику выполнения упражнений (самостоятельно с помощью онлайн-уроков или при работе с инструктором) для достижения максимального результата и предотвращения травм.

4. **Регулярность занятий** предполагает проведение тренировок на постоянной основе с определённой периодичностью и соблюдением определенных условий (интенсивность, продолжительность, частота).

5. **Водный баланс и питание.** Для того чтобы избежать обезвоживания необходимо пить много воды до, во время и после тренировки. Несмотря на то, что вода не имеет энергетической ценности, все процессы производства энергии в организме человека происходят в водной среде и сильно затрудняются при недостаточном потреблении воды. Рекомендации по питанию предусматривают потребление определенного количества белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов, а также клетчатки. Питание необходимо для построения и непрерывного обновления клеток и тканей, а также для восполнения энергетических затрат организм [3].

Выводы. В заключение можно отметить, что домашние фитнес-тренировки для женщин должны иметь комплексный подход и оказывать

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

разностороннее воздействие на организм. Целесообразно включать в них упражнения, направленные на укрепление кардиореспираторной системы, силовые упражнения, а также упражнения, направленные на развитие гибкости и релаксацию. Комплексные тренировки не только приносят физическую пользу, но также способствуют психическому благополучию и уверенности в себе.

Для достижения оптимального результата целесообразно обеспечить регулярность самостоятельных занятий, правильную постановку целей, подробно изучать технику выполнения упражнений, разносторонне воздействовать на организм, а также соблюдать водный баланс и следовать правильному питанию.

Библиографический список

1. Алешко, А. Влияние занятий йогой на психологическое состояние человека / А. Алешко, Е. Широкова // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. – 2022. – № S1 (32). – С. 71–75.
2. Андрианов, А. С. Силовая тренировка как способ коррекции веса и объёмов тела у женщин / А. С. Андрианов, О. С. Гладких // Вопросы педагогики. – 2022. – № 2-1. – С. 29–32.
3. Болховитина, Е. А. Особенности питания при силовой тренировке / Е. А. Болховитина, М. А. Щеголева // Дневник науки. – 2024. – №6.
4. Букова Л. М. Оценка эффективности использования фитнес-программ в коррекции состояния здоровья женщин первого зрелого возраста / Л. М. Букова, И. А. Ковальская, А. В. Расолько // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №4(134). – С. 59–63.
5. Гурская, В. В. Особенности и эффективность занятий оздоровительной силовой тренировкой с женщинами 25–35 лет / В. В. Гурская // Сборник трудов студентов и молодых учёных РГУФКСМиТ: материалы научных конференций студентов и молодых ученых. – 2016. – Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

С. 201–202.

6. Лисицкая, Т. С. Влияние занятий по системе Пилатеса на физическое развитие и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста / Т. С. Лисицкая, О. В. Буркова // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №9. – С. 71–76.

7. Лызарь, О. Г. Особенности тестирования опорно-двигательного аппарата женщин 25–35 летнего возраста, занимающихся фитнесом / О. Г. Лызарь, В. Коновалова // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 148–152. – EDN JAXCEZ.

8. Мамонова, О. В. Методика занятий «мягким» фитнесом в физическом воспитании студентов с особыми образовательными потребностями / О. В. Мамонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 2(216). – С. 289-291. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p289-292. – EDN RRGTVY.

9. Рогачев, Д. И. Актуальные проблемы структуры и содержания действующего Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" / Д. И. Рогачев, А. И. Редькина // Право и государство: теория и практика. – 2020. – № 7(187). – С. 171-178. – EDN FBAIMX.

10. Широкова, Е. А. Использование средств миофасциального релиза в физическом воспитании студентов высших учебных заведений / Е. А. Широкова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – № 3. – С. 93–98.

Оригинальность 81%