

# ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ: ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН

Н. Б. Пястолова

*Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия*

Раскрывается значение фитнес-тренировок в оздоровлении женского организма. Фитнес для женщин включает в себя комплекс специально разработанных упражнений, способствующих изменению не только физического, но и психологического состояния. Женщины 18–25 лет предпочитают заниматься упражнениями с аэробной нагрузкой, поскольку именно в этом режиме нагрузки по истечении необходимого времени активно расщепляются жиры, и мало кто обращает внимание на состояние мышечного аппарата, слабое развитие которого сказывается на физической подготовленности женщин и соответственно на их работоспособности как на работе, так и при выполнении домашних обязанностей.

**Ключевые слова:** *фитнес, фитнес-тренировки, фитнес и здоровье.*

С каждым годом растёт количество спортивных, лечебных, оздоровительных фитнес-программ. Фитнес настолько разнообразен в своём проявлении, что любой человек, независимо от возраста, пола, образа жизни и состояния здоровья, может составить систему фитнес-тренировок под себя, и она гарантированно приведёт к поставленной цели. Всевозможные направления фитнеса способствуют развитию массового оздоровления населения доступными для каждого человека средствами.

Анализ причин интереса многих женщин к занятиям в фитнес-клубах указывает на неудовлетворённость своей фигурой из-за избытка подкожной жировой массы. По этой причине многие женщины 18–25 лет предпочитают заниматься упражнениями с аэробной нагрузкой, поскольку именно в этом режиме нагрузки по истечении необходимого времени активно расщепляются жиры. Однако мало кто обращает внимание на состояние мышечного аппарата, слабое развитие которого сказывается на физической подготовленности женщин и соответственно на их работоспособности как на работе, так и при выполнении домашних обязанностей. Если рассматривать результативность, то каждое направление (силовая или аэробная тренировка) приносит превосходные результаты. В деятельности фитнес-индустрии России появилась практика организации специальных методик занятий силовыми и аэробными упражнениями для различных групп населения (пол, возраст, состояние здоровья, наличие травм и т. п.). На основе обозначенной проблемы и отмеченных потребностей женщин 18–25 лет мы считаем исследование влияния фит-

неса на физическую подготовленность женщин 18–25 лет актуальным [1. С. 196].

Фитнес получил повсеместное распространение благодаря своему благотворному влиянию на организм человека. В результате занятий фитнесом тело человека должно приобрести не только стройность, гибкость, выносливость, но также должно значительно укрепить здоровье. Фитнес необходим для укрепления сердечно-сосудистой системы, снижения риска развития атеросклероза [2. С. 154].

Помогает избавиться от лишнего веса, нормализуя баланс мышечной и жировой ткани. Из организма выходят шлаки и токсины, улучшается работа пищеварительной системы. Происходит очищение и на энергетическом уровне, что благотворно отражается на общем состоянии. Сбалансированное питание в сочетании с силовыми нагрузками позволяет за короткое время достичь потрясающего эффекта. Цель тренировок — формирование красивой, подтянутой фигуры, корректировка веса, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, устранение комплексов. В процессе занятий вырабатывается правильное дыхание, подвижность, ощущается прилив сил и энергии.

Фитнес для женщин включает в себя комплекс специально разработанных упражнений, способствующих изменению не только физического, но и психологического состояния. Регулярное посещение тренировок развивает дисциплинарные качества, которые необходимы во многих сферах жизни. Женщинам они помогают пребывать в гармонии с внешним миром. Появляется

чувство силы, уверенности, желание добиваться поставленных целей. Начав посещать занятия и поставив целью улучшение своего тела и укрепление здоровья, женщина, сама того не зная, вносит существенные изменения и в свою жизнь. Фитнес имеет свою философию образа бытия, которая состоит в познании самой себя. Методика прививает любовь к себе и к людям, вызывает желание нести свет и радость в окружающий мир, жить полноценной активной жизнью и наслаждаться каждым моментом, открывая в себе новые качества и способности [2. С. 155].

Экспериментально установлено, что наиболее эффективно изменяются показатели силы, гибкости, частоты сердечных сокращений, причём максимальное развитие этих показателей приходится на первые три месяца занятий [3. С. 107].

В исследовании приняло участие 30 женщин в возрасте от 25 до 35 лет, посещающих фитнес-тренировки три раза в неделю.

Проведённые тесты установили, что после занятий фитнесом показатель «самочувствие» поднимается на 0,6; показатель «активность» — на 0,7 и показатель «настроение» — на 0,3. При этом хочется отметить, что у некоторых респондентов после занятий эти показатели снижаются, но это происходит у тех девушек (женщин), которые за-

нимаются фитнесом только 1–3 месяца или посещают занятия недостаточно регулярно [4. С. 6].

Только 60 % людей занимаются различными видами фитнеса 2–3 раза в неделю, 25 % — 1 раз в неделю и 15 % чаще трёх раз в неделю. Доля финансовых затрат на занятия фитнесом в среднем у большинства женщин определяется до 5 % бюджета в месяц. Оказалось, что 80 % прежде никогда не имели опыта занятий спортом и лишь 10 % женщин имели спортивные достижения и высокий уровень спортивной квалификации. Однако, несмотря на то, что женщины достаточно регулярно занимаются фитнесом, в долгосрочном периоде всего 20 % отмечают, что занимаются на протяжении нескольких лет, в то время как для всех остальных фитнес является достаточно новым видом двигательной активности [5. С. 141].

Не менее интересным было изучение степени изменения толщины отдельных жировых складок в разных областях тела при эффективных занятиях фитнесом. Выборку составили лица, достигшие позитивного ожидаемого результата — снижения содержания жира (судя по изменению толщины жировых складок). Максимальное снижение толщины жировых складок отмечалось в области живота и бёдер (рис. 2.) [6. С. 116].

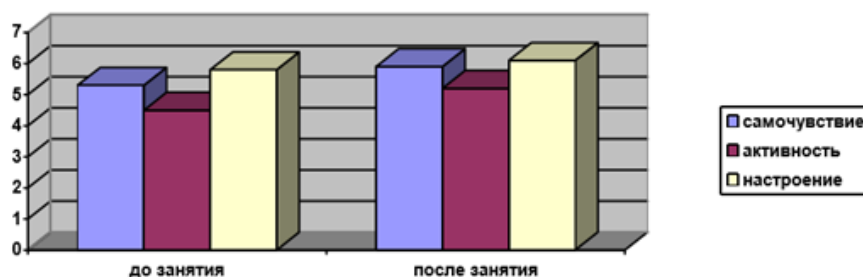


Рис. 1. Влияние занятий фитнесом на самочувствие, активность и настроение

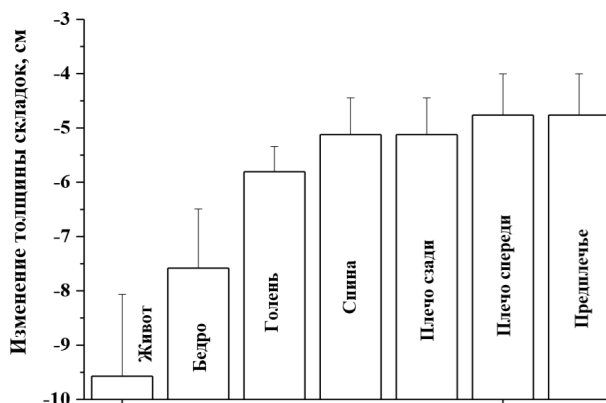


Рис. 2. Степень изменения толщины отдельных жировых складок в разных областях тела при занятиях фитнесом

Для оценки эффекта от посещения фитнес-клуба в анкету был включён следующий вопрос: «Какую пользу для себя Вы приобрели от посещения спортивно-оздоровительных (фитнес) центров?» (рис. 3).

Несмотря на то, что в опросе участвовали только молодые девушки, у которых здоровье в основном должно быть в пределах нормы, большинство респонденток отметили в качестве основного эффекта улучшение состояния здоровья (31 %), улучшение внешнего вида (фигуры) отметили только 14 %. Между тем в качестве основной цели посещения фитнеса девушки первоначально видели улучшение внешнего вида [7. С. 91].

Фитнес, как упрощённая форма спортивной деятельности, имеет явные отличия от спорта в понимании его, как области профессиональной и специфичной деятельности. Здесь не включаются в рассмотрение такие параметры, как обязательность посещения тренировок, ответственность перед тренером за результат, дозировка выполняемых упражнений и их специфичность, количество времени, уделяемого тренировочному процессу и т. д. В фитнесе физическую нагрузку контролирует сам занимающийся. Он же и ответствен за результат перед самим собой. Занятия фитнесом в сравнении со спортом резко отличаются эмоциональным проявлением. Фитнес предполагает занятия в удовольствии, без нагрузок на предельном уровне. Занятия фитнесом предполагают поддержание организма в состоянии спортивной формы.

Настроение повышается при занятиях фитнесом. С помощью опросника опросили 15 женщин, посещающих групповые тренировки фитнес-клуба. Состояние респонденток до тренировки характеризуется утомлённостью, некоторой пессимистичностью, желанием отдохнуть, озабоченностью. Результаты показали, что физическое состояние после тренировки характеризуется усталостью, некоторой сонливостью, самочувствие характеризуется как бодрое, свежее, настроение повышенное, жизнерадостное. Отмечается стремление продолжать тренировку. Показатель настроения до тренировки составил 5,1 балла, после тренировки — 6,2 балла. Это является основанием для нашего утверждения о том, что физическая активность повышает настроение [8. С. 1].

Методики занятий фитнесом имеют отличия между мужскими и женскими. По причине природных особенностей женское тело имеет проблемные зоны, в которых жировые отложения появляются чаще всего и с которыми труднее бороться: бока, нижняя часть живота, бёдра, ягодицы. Кроме того, не следует забывать, что форма нашего тела заложена генетикой и полностью изменить форму своего тела невозможно, можно лишь скорректировать её.

В ходе исследования научно-методической литературы были выявлены следующие принципы занятий фитнесом:

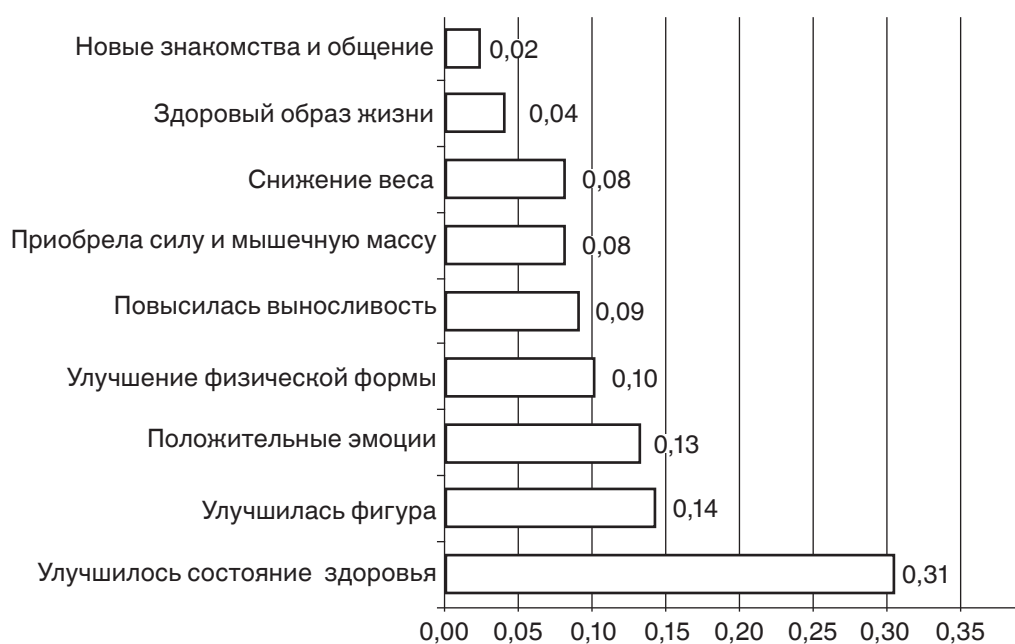


Рис. 3. Результаты опроса о пользе, которую приобрели женщины от посещения спортивно-оздоровительных (фитнес) центров

1. Для женщин весьма эффективной оказывается тренировка с большим количеством повторений и подходов вследствие усиленной выработки гликогена в мышцах.

2. Общий объём нагрузки у женщин должен набираться посредством большого количества проделанной работы, а не в результате повышения её тяжести.

3. Тренироваться женщинам можно через день, поскольку они восстанавливаются быстрее мужчин, поэтому для них неприемлемо тренировать одну мышечную группу раз в неделю. Девушки должны давать нагрузку больше, чем на одну область тела за одну тренировку [9. С. 55].

Нельзя отрицать, что прекрасное физическое состояние делает человека уверенным и энергичным. Хотя многие понимают важность здорового питания, у многих дам регулярные физические упражнения по-прежнему не вызывают должного интереса. Причины, выявленные в ходе исследования, сводятся к следующему: отсутствие должного уровня энергии, времени, уверенности в себе и интереса к новому.

Занимаясь тем или иным видом спорта, женщины часто ошибочно стремятся достичь неких мифических параметров идеальной фигуры. Стоит понимать, что эталона идеальной физической формы не существует: всё зависит лично от человека, и от тех целей, которые он поставил перед собой. Например, цель, которая основана на стремлении выиграть соревнования, отличается от цели быть стройной, красивой, здоровой, уверенной в себе. Но в любом случае грамотно подобранные и правильно выполняемые физические упражнения улучшат обмен веществ, нормализуют работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Некоторые психологи считают, что женщина с красивой фигурой легко вступает в контакт с другими людьми, более открыта и общительна. Довольно часто бывают ситуации, когда в поисках сотрудника работодателя отдадут предпочтение людям, фигура которых имеет эстетичный вид. По их мнению, от привлекательности персонала напрямую зависит процветание организации.

Несмотря на несправедливость этого мнения, оно не только имеет место быть, но и довольно распространено. Это ещё одна веская причина, по которой физическая активность должна присутствовать в жизни каждой женщины. Регулярные, систематизированные занятия фитнесом не только

укрепляют женское здоровье, но и помогают достичь совершенства.

Однако стоит запомнить, что далеко не все комплексы упражнений способны оказывать положительное влияние на фигуру и организм в целом. Чрезмерно интенсивные и тяжёлые упражнения, а также изнурительные тренировки способны нанести серьёзный вред здоровью. Именно поэтому стоит с осторожностью подходить к выбору физической нагрузки.

Даже если посредством физической активности вы решили претворить в жизнь заветную мечту, важно помнить о том, что всё хорошо в меру. Известны такие случаи, когда чрезмерные нагрузки и жёсткие диеты становились причиной серьёзных заболеваний у взрослых женщин и у молодых девушек. Большое истощение организма не способно положительно воздействовать на здоровье, а вот регулярные занятия фитнесом, но при допустимых показателях нагрузок непременно окажут своё благотворное влияние.

Благотворное влияние на женский организм регулярных занятий фитнесом:

- способствуют здоровью костей, что препятствует развитию остеопороза и заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- повышают эластичность тканей, способствуют здоровому протеканию беременности, естественным родам и быстрому восстановлению после них;
- нормализуют эндокринные процессы в организме женщины, что благотворно сказывается на самочувствии в любом возрасте;
- повышают тонус кожи, что препятствует образованию морщин и складок;
- снижают вероятность возникновения заболеваний молочных желез, а также заболеваний женской половой системы.

Кроме того, фитнес является одним из наиболее эффективных средств поддержания здоровья и привлекательности. Правильно подобранные упражнения являются ключом к красоте и здоровью тела, бодрости, хорошему настроению, уверенности в себе. Физическое развитие как для мужчин, так и для женщин с древнейших времён было и является источником здоровья, успеха, признания и счастья [10. С. 2].

### Список литературы

1. Безлепкин, Д. Н. Влияние фитнеса силовой направленности на физическую подготовленность женщин 18–25 лет / Д. Н. Безлепкин, И. И. Кечкина

// Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики : материалы XII Междунар. науч.-практ. конф. — Ставрополь, 2015. — С. 196–197.

2. Механошина, Н. А. Влияние аэробных нагрузок на умственную и физическую работоспособность женщин / Н. А. Механошина // Труды молодых учёных Алтайс. гос. ун-та. — 2017. — № 14. — С. 152–156.

3. Серова, Т. В. Динамика показателей физической подготовленности женщин, занимающихся в фитнес-клубе / Т. В. Серова // Учёные зап. Ун-та им. П.Ф. Лесгафта. — 2012. — № 6 (88). — С. 104–107.

4. Счастливецва, И. В. Мотивация женщин к занятиям фитнесом / И. В. Счастливецва, А. В. Веретенникова // Соврем. проблемы науки и образования. — 2013. — № 6. — С. 248.

5. Олейник, А. Н. Физкультурно-оздоровительная направленность занятиями пилатесом в формировании здорового образа жизни женщины в городской среде / А. Н. Олейник, В. В. Анненко // Учёные зап. Ун-та имени П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 6 (160). — С. 139–143.

6. Фёдорова, О. И. Индивидуальные изменения физического статуса женщин под влиянием фитнес-

нес-упражнений / О. И. Фёдорова, А. И. Плешивцев, С. В. Дронов // Ульянов. мед.-биол. журн. — 2018. — № 2. — С. 111–120.

7. Мартышенко, Н. С. Исследование мотивации потребления фитнес-услуг региона в молодёжной среде / Н. С. Мартышенко // Вестн. Владивосток. гос. ун-та экономики и сервиса. — 2017. — Т. 9, № 4 (39). — С. 81–98.

8. Неугодова, Н. С. Эмоции как мотивирующий фактор в сфере фитнеса / Н. С. Неугодова // Современные тенденции развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры : материалы Всерос. науч.-практ. конф. — Липецк, 2017. — С. 236–240.

9. Дементьев, А. А. Силовая подготовка девушек, занимающихся фитнесом / А. А. Дементьев // Студенч. электрон. журн. «Стриж». — 2018. — № 4–1 (21). — С. 129–133.

10. Ельцова, М. А. Физкультура и спорт в жизни современных женщин / М. А. Ельцова // Феномен человека. Философско-психолого-педагогические аспекты формирования и развития личности современного человека : сб. тр. Междунар. науч.-практ. конф. — Подольск, 2017. — С. 98–102.

*Поступила в редакцию 15 мая 2019 г.*

**Для цитирования:** Пястолова, Н. Б. Фитнес-тренировки: физическое и психоэмоциональное состояние женщин / Н. Б. Пястолова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 4. — С. 138–143.

#### **Сведения об авторе**

**Пястолова Нелли Борисовна** — кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. [nbp174@yandex.ru](mailto:nbp174@yandex.ru)

---

## **PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION**

2019, vol. 4, no. 4, pp. 138–143.

### **Fitness Training: the Physical and Psycho-Emotional State of Women**

**Pyastolova N.B.**

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. [nbp174@yandex.ru](mailto:nbp174@yandex.ru)

The author reveals the importance of fitness training in improving the female body. Fitness for women includes a range of specially designed exercises that contribute to the change not only physical but also psychological state.

Analysis of the reasons for the interest of many women in fitness clubs indicates dissatisfaction with their figure due to excess subcutaneous fat mass. For this reason, many women 18–25 years old prefer to do exercises with aerobic exercise, because it is in this mode of load after the required time actively split fats, and few people pay attention to the state of the muscular system, the weak development of which affects the physical fitness of women and, accordingly, their performance at work, and when performing household chores. If we consider the effectiveness, each direction (strength or aerobic training) brings excellent results.

**Keyword:** *fitness, fitness training, fitness and health.*

## References

1. Bezlepkin D.N., Kechkina I.I. Vliyaniye fitnesa silovoy napravlenosti na fizicheskuyu podgotovlennost' zhenshin 18–25 let [Influence of fitness of power orientation on physical preparedness of women 18–25 years]. *Fizicheskaya kul'tura i sport: integratsiya nauki i praktiki: materialy XII Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Physical culture and sport: integration of science and practice: materials of XII International scientific-practical conference]. Stavropol, 2015. Pp. 196–197. (In Russ.).
2. Mekhanoshina N.A. Vliyaniye aerobnykh nagruzok na umstvennyuyu i fizicheskuyu rabotosposobnost' zhenshin [Influence of aerobic loads on mental and physical performance of women]. *Trudy molodykh uchyonykh Altayskogo gosudarstvennogo universiteta* [Proceedings of young scientists of Altai State University], 2017, no. 14, pp. 152–156. (In Russ.).
3. Serova T.V. Dinamika pokazateley fizicheskoy podgotovlennosti zhenshin, zanimayuschikhsya v fitnes-klube [Dynamics of indicators of physical fitness of women engaged in fitness club]. *Uchyonyye zapiski Universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the University P.F. Lesgaft], 2012, no. 6 (88), pp. 104–107. (In Russ.).
4. Schastlivtseva I.V., Veretennikova A.V. Motivatsiya zhenshin k zanyatiyam fitnesom [Motivation women fitness]. *Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern problems of science and education], 2013, no. 6, pp. 248. (In Russ.).
5. Oleynik A.N., Annenko V.V. Fizkul'turno-ozdorovitel'naya napravlenost' zanyatiyami pilatesom v formirovani zdorovogo obraza zhizni zhenshiny v gorodskoy srede [Physical Culture and health orientation of Pilates classes in the formation of a healthy lifestyle of women in the urban environment]. *Uchyonyye zapiski Universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft], 2018, no. 6 (160), pp. 139–143. (In Russ.).
6. Fyodorova O.I., Pleshivtsev A.I., Dronov S.V. Individual'nyye izmeneniya fizicheskogo statusa zhenshin pod vliyaniem fitnes-uprazhneniy [Individual changes in the physical status of women under the influence of fitness exercises]. *Ul'yanovskiy mediko-biologicheskii zhurnal* [Ulyanovsk medical and biological journal], 2018, no. 2, pp. 111–120. (In Russ.).
7. Martysenko N.S. Issledovaniye motivatsii potrebleniya fitnes-uslug regiona v molodyozhnoy srede [Research of motivation of consumption of fitness services of the region in the youth environment]. *Vestnik Vladivostokskogo gosudarstvennogo universiteta ekonomiki i servisa* [Bulletin of Vladivostok state University of Economics and service], 2017, vol. 9, no. 4 (39), pp. 81–98. (In Russ.).
8. Neugodova N.S. Emotsii kak motiviruyushchiy faktor v sfere fitnesa [Emotions as a motivating factor in the field of fitness]. *Sovremennyye tendentsii razvitiya fizicheskoy kultury, sporta i adaptivnoy fizicheskoy kul'tury: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Modern trends in the development of physical culture, sports and adaptive physical culture: materials of the all-Russian scientific and practical conference]. Lipetsk, 2017. Pp. 236–240. (In Russ.).
9. Dement'yev A.A. Silovaya podgotovka devushek, zanimayuschikhsya fitnesom [Strength training girls involved in fitness]. *Studencheskiy elektronnyy zhurnal Strizh* [Student e-zine Swift], 2018, no. 4–1 (21), pp. 129–133. (In Russ.).
10. Yel'tsova M.A. Fizkul'tura i sport v zhizni sovremennykh zhenshin [Physical Culture and sport in the life of modern women]. *Fenomen cheloveka. Filosofskopsikhologo-pedagogicheskiye aspekty formirovaniya i razvitiya lichnosti sovremennogo cheloveka: sbornik trudov Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Human Phenomenon. Philosophical, psychological and pedagogical aspects of the formation and development of the personality of modern man. Proceedings of the International scientific and practical conference]. Podolsk, 2017. Pp. 98–102. (In Russ.).