



ПОБУДОВА ПЕРСОНАЛЬНИХ ФІТНЕС ПРОГРАМ З ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРА TRX ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Алєєва Ольга Володимирівна



Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити персональні фітнес програм з використанням тренажера TRX для жінок першого періоду зрілого віку .

Завдання дослідження:

1. За даними спеціальної літератури вивчити та проаналізувати теоретичні засади побудови персональних фітнес-програм для жінок першого зрілого віку.

2. Визначити особливості мотивації жінок першого періоду зрілого віку до занять оздоровчим.

3. Дослідити показники фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку.

4. Розробити персональні програми функціонального тренування з використанням тренажера TRX для жінок першого зрілого віку та вивчити їх ефективність

Об'єкт дослідження: персональні фітнес програми для жінок першого періоду зрілого віку.

Предмет дослідження: структура та зміст персональних фітнес- програм з використанням тренажера TRX для жінок першого періоду зрілого віку.

Методи дослідження:

- ✓ теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури;
- ✓ соціологічні методи;
- ✓ педагогічні методи;
- ✓ антропометричні методи;
- ✓ фізіологічні методи дослідження;
- ✓ методи математичної статистики.

Організація дослідження

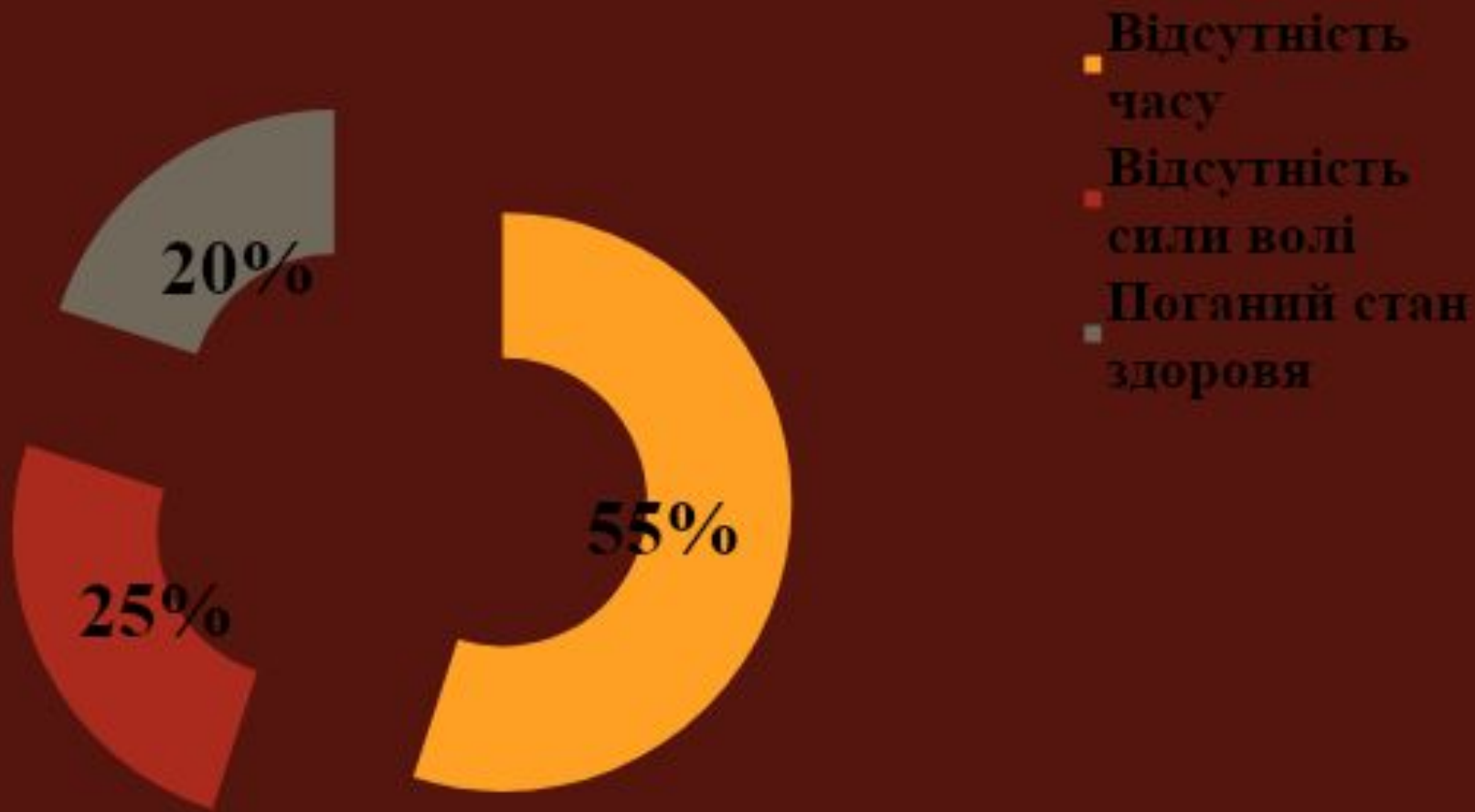
Дослідження проводилися в м.Києві в спортивному клубі «DOG&GrandCrossFit».

У дослідженні брали участь 20 жінок, які регулярно займаються функціональним тренуванням з TRX.

Заняття проводилися тривалістю 60 хвилин 3 рази на тиждень.



Мета занять оздоровчим фітнесом респондентів
(n=20)



Причини, що заважають респондентам займатися оздоровчим фітнесом (n=20)

Завдання:

- Сприяти корекції фігури за рахунок зменшення обхватних розмірів
- Збільшення функціональних можливостей організму
- Підтримка фізичного стану на високому рівні

Засоби:

- розминка на кардіотренажерах
- функціональні вправи з використанням тренажера TRX
- раціональне харчування.

TRX – це ефективні функціональні тренування з власною вагою для всього тіла. Розроблена фітнес-програма включала в себе мікроцикли, що складаються з трьох занять.

Інтервали відпочинку між підходами 40 секунд, між вправами - 1 хвилина.

№	Назва вправ	Кількість підходів та повторень
1.	Присідання TRX SQUAT Row	4 X 15
2.	Випади назад TRX Lunge	3X 15
3.	Бокові випади TRX Side Lunge	3 X 15
4.	Сідничний міст TRX Hip Press	4 X 15
5.	Підтягування колін по чергово з планки TRX Plank Climber	3 X 20
6.	Підйом сідниць TRX Pike	4 X 10

На першому тренуванні пророблялися м'язи ніг, сідниць і черевного пресу



Друге заняття було спрямоване на розвиток м'язів спини, грудей, плечового поясу і черевного пресу

№	Назва вправ	Кількість підходів та повторень
1.	У-розводка TRX Fly	4 X 12
2.	Тяга нейтральним хватом TRX Row	4X 15
3.	Наклоны TRX (Good Morning)	4 X 15
4.	Віджимання TRX Chest Press	4 X 15
5.	Повороти корпусу стоячи TRX Torso Rotation	3*10
6.	TRX Pike	4X 10
7.	Планка TRX Plank	3 X 45 сек
8.	Бокова планка TRX Side Plank	3 X 30сек



Третє заняття – колове тренування на всі групи м'язів.

Перший раунд:

- Пліометричний випад з балансом (Floating Lunge Jump)
- Стинання рук на біцепс (Biceps Curl)
- Підтягування колін з планки (Tuck knee)
- Розведення ніг на спині (Suspended abductors)
- Планка «Пила» (Plank saw)

Кожну вправу виконуємо 30 секунд,
перерва 15 секунд
Виконуємо кожний раунд по 3 кола
Відпочинок між раундами 1 хвилина

Другий раунд:

- Присідання з випригуванням (Plyo Squat)
- Спринтер (TRX Sprinter Start)
- Розгинання рук на трицепс (Triceps extension)
- Велосипед (Bicycle)
- Підйом однієї ноги в зворотній планці (Reverse Plank Leg Raise)



Антропометричні вимірювання та індекс маси тіла жінок першого періоду зрілого віку до та після експерименту (n = 20)

Показник	Середнє значення		Різниця	
	До початку занять	Після 6 міс. занять	абсолютна	відносна, %
Маса тіла, кг	72,6	68,8	3,8	5,2
Індекс маси тіла, кг/ м ²	26	25	1	4,1
Обхват грудної клітки , см	97,7	96,2	2	1,6
Обхват талії , см	79,6	76,6	3	3,8
Сідничний обхват ,см	105,3	102,2	3	3,0

Показники фізичної підготовленості жінок першого періоду зрілого віку до та після експерименту(n = 20)

Показник	Середнє значення		Різниця	
	До початку занять	Після 6 міс. занять	абсолютна	відносне,%
Витривалість(біг 12хв тест Купера),км	2,0	2,3	0,3	15,0
Сила(віджимання)к-ть разів	2,2	10,3	8,1	368,2
Сила(піднімання тулуба) к-ть разів	9,7	20,8	11,1	114,4
Швидкість(частота рухів за 10 сек) к-ть разів	16,3	19,7	3,4	20,9
Координація (човниковий біг 10х5 м),сек	40,2	36,4	-3,8	-9,5
Рівновага (проба Бондаревського),сек	8,9	21,8	12,9	144,9

Дякую за увагу