

УДК 796.015.5

Гевлич И.А.

Магистрант

*«Белгородский государственный национальный
исследовательский университет»*

Научный руководитель: Воронков А.В., к.п.н.

*«Белгородский государственный национальный
исследовательский университет». Россия, г. Белгород.*

**КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА ФИТКЁРВС КАК СРЕДСТВО
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЛЮДЬМИ
ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА.**

Аннотация: В данной статье ставится задача описать программу занятий в фитнес клубе Фиткёрвс и охарактеризовать её точки зрения соответствия рекомендациям по организации физкультурных занятий оздоровительной направленности с людьми старших возрастных групп.

Ключевые слова: физкультурные занятия пожилых женщин, принципы оздоровительной физической культуры, адаптивная физическая культура для пожилых людей, FitCurves.

Gevlich I.A.

Master student

**"Belgorod State National
research university "**

Scientific adviser: Voronkov A.V., Ph.D.

**"Belgorod State National
research university ". Russia, Belgorod.**

**CIRCUIT TRAINING PROGRAM «FITCURVES» AS A MEANS
OF PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH-IMPROVING
EXERCISES WITH ELDERLY PEOPLE.**

Abstract: This article has aimed to analyze the training program «FitCurves» and describe it in terms of compliance with the recommendations on the organization of sports employment of an improving orientation with people in older age groups.

Key words: physical training of older women, principles of health-improving physical culture, adaptive physical culture for the elderly, FitCurves.

Людам старшего возраста, представляющим один из наиболее многочисленных слоёв населения современного российского общества, необходимы занятия различными видами физической культуры и спорта. Они являются важным условием поддержания интереса к жизни, способствуют сохранению и укреплению здоровья, продлевают активное функциональное долголетие.

Государственные организации прилагают усилия по созданию условий для физкультурных занятий пожилых людей. К сожалению, не все начинания получают достойное продолжение. Не получил дальнейшего распространения опыт развития в ряде регионов сети врачебно-физкультурных диспансеров и физкультурно-оздоровительных центров для пожилых людей, физкультурно-оздоровительных клубов по месту жительства, групп общей физической подготовки. Для большего вовлечения пожилых людей в физкультурную деятельность, рекомендуются активно использовать существующие спортивные сооружения и спортзалы на базе учреждений образования по месту жительства для организации физкультурных занятий с различными категориями населения, в том числе инвалидами, пожилыми людьми и т.д. [1]. Исходя из всего вышесказанного, представляется обоснованным изучать фитнес клубы и популярные программы тренировок в разрезе рекомендаций АФК по организации физкультурных занятий для людей старшего возраста, особенно те фитнес клубы, в которых уже наблюдается

присутствие большого количество женщин пожилого возраста с различным уровнем состояния здоровья. Одним из таких клубов является фитнес клуб Фиткёрвс.

Компания FitCurves, известная в зарубежных странах как Curves International, или сокращённо Curves это одна из крупнейших мировых франчайзинговых компаний на рынке фитнес услуг. В настоящее время под брендом этой компании работает более 12000 клубов в 86 странах мира, из них 350 в странах Восточной Европы и СНГ. Основатели компании Гарри и Диана Хэвин открыли первый фитнес клуб для женщин, где использовали принцип тридцатиминутной круговой тренировки с использованием гидравлических тренажёров в 1992 году в Харлингене, штат Техас. Так как программа оказалась очень популярной и востребованной среди женщин, желающих сбросить лишний вес, с 1995 года компания стала продавать франшизы. С 2013 года в клубах действует новая программа управления весом Curves Complete, объединяющая упражнения для похудения (30 – и минутную круговую тренировку, чередующую использование гидравлических тренажёров и аэробных станций, завершающуюся постстрейчингом), школу управления весом (курс, посредством которого женщины учатся создавать личный план питания) и еженедельные консультации с тренером [5].

С 2002 года под руководством доктора наук Ричарда Б. Крайдера в Лаборатории Упражнений и Спортивного Питания Университета Бэйлор (Baylor University) проводились исследования эффективности фитнес программы и школы управления весом Curves. С 2008 года исследования продолжились в Университете А&М (Texas A&M University). По результатам исследований было опубликовано несколько статей, посвящённых влиянию данной программы тренировок на композицию тела, качество жизни и маркеры здоровья женщин старшего возраста [8,10,12], различным эффектам воздействия данной программы на

тренирующихся женщин [6,9], а также влиянию данной программы на женщин, имеющих отклонения в состоянии здоровья [7,11]. Несмотря на широкомасштабные исследования, проведённые за рубежом, некоторые особенности воздействия данной программы на организм занимающихся, особенно на организм пожилых женщин, имеющих отклонения в состоянии здоровья, остаются нераскрытыми. В русскоязычной научной литературе отсутствуют данные об эффективности и особенностях воздействия гидравлического оборудования и метода круговой тренировки, применяемой в компании Фиткёрвз, на занимающихся женщин разных возрастных групп и кондиций. Не рассмотрены структура, методика и организационные характеристики, присущие данной программе тренировок. Частичному устранению этого дисбаланса посвящена данная статья.

Для того, чтобы объективно охарактеризовать особенности организации тренировочных занятий в фитнес-клубе для женщин Фиткервс, необходимо выделить компоненты являющиеся неотъемлемыми форм-организующими блоками данной программы. Опираясь на проведённые наблюдения, можно выделить следующие части:

- Тренажеры
- Методика проведения занятий
- Персонал и сфера его ответственности
- Система мотивации и поддержания интереса к тренировкам
- Дополнительные услуги (школа питания, диетическое сопровождение, марафоны похудения, тематические занятия и клубные мероприятия).

«Тренажёры, используемые в круговой программе тренировок FitCurves, это силовое изокинетическое оборудование с угловым перемещением, использующее в качестве внешней нагрузки гидравлическое сопротивление поршня в цилиндре, наполненном

жидкостью» [2]. Благодаря их конструктивным особенностям, а именно, способности оказывать воздействие на мышцы антагонисты, для укомплектования клуба тренажёрами, оказывающее воздействие на все основные мышечные группы, можно ограничиться 8-12 видами. Основными тренажёрами являются: жим ногами сидя, сгибание-разгибание ног в коленном суставе, отведение-приведение бёдер сидя, приседание в тренажёре, сгибание-разгибание рук в локтевом суставе, жим вверх-тяга сверху, жим вперёд-тяга назад, пресс-спина сидя. Когда клуб только открывается, его оборудуют минимальным набором тренажёров. После определённого количества лет работы и достижения заданного объёма членов клуба, ассортимент тренажёров может быть расширен. К основному набору тренажёров могут быть добавлены такие тренажёры, как тяга к подбородку, наклоны в стороны стоя и некоторые другие.

Тренажёры расставляются в зале по кругу, с учетом чередования мышечных групп. Как правило, после тренажёра, оказывающего воздействие на ноги, располагают тренажёр, задействующий мышцы верхней части тела. Между тренажёрами располагают так называемые «аэробные станции» - специальным образом изготовленные из фанеры площадки, смягчающее ударное воздействие на суставы во время шагов и подскоков.

Особенностью тренировочной программы Фиткервс является то, что это круговая тренировка, продолжающаяся без остановки под музыкальное сопровождение. Специально записанный голос через каждые тридцать секунд подаёт команды о переходе на следующую станцию, также произнося регулярно подбадривающие фразы и обозначая момент, когда необходимо сделать замер пульса за 10 секунд. В центре круга находится тренер, который в начале тридцатисекундного отрезка показывает, какие движения аэробики нужно делать на станциях, а затем подходит к женщинам на тренажёрах, подбадривает их, спрашивая о самочувствии и

уровне ЧСС, мотивируя их делать повторения с максимальной скоростью и, при необходимости, корректируя технику движений и уровень интенсивности. Женщины могут приходить и начинать тренировку с любой свободной станции или тренажёра в любое время в часы работы клуба. Стандартно тренировка включает в себя прохождение 3 кругов, что при круге из 8 тренажёров будет составлять 24 минуты, из 10 тренажёров – 30 минут, из 12 тренажёров - 36 минут. Замер пульса за 10 секунд осуществляется 1 раз за круг. После занятия обязательно выполняется статический постстрейчинг основных мышечных групп, занимающий около 3-5 мин.

Перед началом занятий каждая женщина после заполнения анкеты о здоровье и опроса определяется в одну из групп интенсивности нагрузок. Ей выдаётся один из трёх значков: красный – если есть заболевания или женщина никогда не тренировалась, ей во время тренировки нужно поддерживать пульс в пределах 50-60% от разрешенного для её возраста максимума; жёлтый, если у женщины нет ограничений по здоровью – её пульс в процессе тренировки должен составлять 60 – 70% от разрешённого; зелёный, если женщина здорова и имеет большой тренировочный опыт, её разрешённый пульс будет 70-80% от максимума. В зале на стене размещён плакат со значениями пульса за 10-и секундный отрезок времени для всех возрастов в диапазоне от 50% до 90% от разрешённого максимума. Первые 2-3 занятия женщина проходит круги под присмотром тренера, который обучает её правильной технике выполнения упражнений, знакомит с правилами измерения пульса, обучает тому, как начинать и заканчивать занятия, используя первые 3-5 станции для повышения, а последние 3-5 станций для снижения частоты сердечных сокращений, а также показывая правильные позиции для растягивания мышц в постстрейчинге.

Как уже упоминалось ранее, участие инструкторов в проведении занятий значительно. Они ведут занятие в кругу, показывая аэробные движения и подбадривая женщин. В их обязанности входит проведение стартового и промежуточного тестирований, сопровождение новичков во время первого и второго занятий, выполнение ежемесячных обязательных антропометрических замеров занимающихся. Кроме этого, они выполняют некоторые маркетинговые задачи, собирая рекомендации, выполняя регулярные обзвоны и осуществляя продажи абонементов. Руководство постоянно следит за тем, чтобы персонал всегда был позитивен, улыбался, активно вступал в общение с посетителями клуба, создавая тем самым ощущение радостной вовлечённости.

Мотивация женщин продолжать занятия является важной составляющей программы сопровождения клиентов фитнес клуба. На самом первом занятии женщинам помогают поставить цель, для чего они хотят тренироваться. Промежуточные тестирования и ежемесячные замеры направлены на то, чтобы выявлять, насколько эффективно женщина продвигается к своей цели и стимулировать её продолжать занятия. Если женщина перестаёт посещать тренировки, ей звонят по телефону, интересуясь, в чем причина пропусков и стимулируя вернуться в фитнес клуб. Если по какой-то причине базовой тренировки бывает недостаточно для осуществления поставленной цели похудения, женщинам предлагают индивидуально поработать с диетологом клуба, либо присоединиться к занятиям в школе питания, занятия в которой проходят 1 раз в неделю. На занятиях женщины рассчитывают себе рацион питания и вместе с группой стараются его придерживаться, отслеживая свой прогресс еженедельно.

Для того чтобы разнообразить занятия в расписания несколько раз в неделю включают более интенсивные тренировки, такие как круговая тренировка «Тай-бо» или танцевальное занятие «Зумба». Достаточно

большой популярностью пользуются занятия более мягкого воздействия, такие как «Здоровая Спина» и «Стрейчинг». Несколько раз в год в клубе проводятся тематические недели, во время которых вместо аэробных шагов на станциях выполняются танцевальные движения, соответствующие задуманной тематике: это могут быть восточные танцы, диско или русские народные танцы. Два раза в год: весной и осенью организуются «марафоны похудения», мероприятия, участвуя в которых женщины соревнуются, стремясь потерять как можно больше килограммов. На регулярной основе проводятся корпоративные мероприятия. В канун Нового года подводятся итоги года и присуждаются призы самым активным участникам занятий. Ежегодно отмечается день рождения клуба и проводятся регулярные выезды на природу. Все эти активности планируются заранее и направлены на сплочение коллектива и более активное вовлечение тренирующихся в клубную жизнь.

«Основной целью АФК в пожилом возрасте является развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, и тем самым способствовать продлению активного периода его жизни за счёт обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил» [3]. Занятия АФК с людьми пожилого возраста осуществляется в различных организационных формах: коллективные, индивидуальные, самостоятельные. По мнению большинства исследователей, лучшей формой организации занятий АФК являются группы здоровья, где занятия проводятся квалифицированными инструкторами – методистами, имеющими специальное образование. Занятия, организовываемые в фитнес клубе Фиткервс, относятся к коллективным занятиям, которые можно сравнить с организованными

группами здоровья, так как занятия проводит инструктор, прошедший специальную подготовку.

Занятия рекомендуется проводить в адекватном состоянии занимающегося двигательном режиме. Их выделяют, по крайней мере, четыре: щадящий – для больных людей, или находящихся в периоде выздоровления; оздоровительный – для практически здоровых людей и лиц с ослабленным здоровьем; тренировочный – для здоровых людей с несущественными отклонениями в состоянии здоровья; режим поддержания спортивного долголетия – для бывших спортсменов, продолжающих спортивную деятельность. Режимы различаются между собой не только задачами, но и контингентом занимающихся, которые распределяются по уровню состояния здоровья в следующие группы: к первой медицинской группе относят людей без отклонений в состоянии здоровья, с умеренными возрастными изменениями или незначительными функциональными нарушениями отдельных органов и систем. Ко второй, относят людей, страдающих хроническими заболеваниями (без частых обострений), с незначительными возрастными нарушениями функций органов и систем, а также с низким уровнем физической подготовленности. В третью медицинскую группу включают лиц с хроническими заболеваниями, протекающими с относительно частыми обострениями, при выраженном функциональном нарушении различных органов и систем в фазе неустойчивой ремиссии. Первая медицинская группа может заниматься в оздоровительном и тренировочном двигательных режимах, а также в режиме поддержания спортивного долголетия, если речь идёт о бывших спортсменах. Вторая группа - большей частью в оздоровительном режиме и третья только в щадящем [3]. В фитнес клубе Фиткёрвс данная рекомендация соблюдается полностью, так как женщины получают значки, красный соответствует третьей медицинской группе, жёлтый -второй или зелёный - первой,

согласно своему состоянию здоровья. Разделение на двигательные режимы осуществляется за счёт выделения целевых зон пульса щадящий режим соответствует 50-60% от разрешённого пульса, оздоровительный 60 -70%, тренирующий 70 – 80%. Так же женщинам рассказывают, как они должны тренироваться, чтобы оставаться в своём двигательном режиме, как можно дозировать нагрузку и определять интенсивность при помощи замеров пульса. Для этой же цели указано рекомендованное количество движений, которое нужно осуществить за 30-секундный отрезок времени на тренажёре в каждом двигательном режиме. На аэробных станциях, людям, занимающимся по красному значку (третья медицинская группа) разрешено только выполнять аэробные шаги, без прыжков. Для остальных групп здоровья предлагаются более интенсивные движения, позволяющие удерживать пульс в целевой зоне работы.

В «Рекомендациях по организации физкультурно – спортивной работы с гражданами средних и старших возрастных групп», разработанных в Министерстве Спорта Российской Федерации говорится, что организация работы по физической культуре и спорту в режиме оптимальных двигательных нагрузок с людьми средних и старших возрастных групп, должна базироваться на двух областях знаний:

- 1) Общих (педагогических) принципах физического воспитания и спортивной тренировки, адаптированных под специфику оздоровительной тренировки.
- 2) Анализе физиологических и психофизиологических эффектов, которые создает физическая нагрузка различного типа и направленности в организме человека [4].

В данных рекомендациях большое внимание обращается на важность следования принципам оздоровительной физической культуры.

Принцип сознательности и активности очень хорошо реализуется в программе Фиткёрвс. Как уже говорилось выше, мотивация женщин

начать и не бросить занятия является важной составляющей данной программы. Начинаясь с промотирования посещения занятий, продолжаясь во время сопровождения клиента в процессе занятий и заканчиваясь регулярными звонками бывшим членам клуба с акционными предложениями, вся эта деятельность направлена на то, чтобы активно вовлекать женщин всех возрастных групп в регулярные тренировки.

Принцип учета индивидуальных особенностей тоже хорошо реализован в фитнес клубе Фиткёрвс. Занимающиеся распределяются в группы, и тренируются в своём индивидуально-оптимальном двигательном режиме.

Принцип повторности; систематичности. Многие пожилые женщины, занимающиеся в фитнес клубе Фиткервс, выполняют данный принцип, посещая занятия по 3-5 раз в неделю на протяжении многих лет. Данный эффект достигается как благодаря внутриклубной маркетинговой деятельности, так и привычке заниматься, которая вырабатывается у женщин через некоторое время после начала регулярных тренировок.

Принцип постепенности. Данный принцип реализуется благодаря тренировочному оборудованию. В гидравлических тренажёрах увеличение мощности работы происходит постепенно, одновременно с ростом силовых показателей.

Принцип рациональности физических нагрузок. Объединение в одной программе одновременное развитие как силовых, так и аэробных характеристик организма занимающихся эффективно работает на этот принцип, оптимизируя временные затраты на занятия пожилых женщин.

Принцип всестороннего физического развития. Данный принцип подразумевает сбалансированное развитие основных качеств и способностей человека. Данный принцип корректно выполняется в программе Фиткёрвс. В круговой тренировке развиваются сила, выносливость, координация. В постстрейчинге и на дополнительных занятиях улучшаются гибкость и баланс. Единственное качество,

специально не развиваемое в данной программе это скоростные способности, что является менее существенным для достижения основной цели занятий – улучшение здоровья.

Принцип врачебного контроля и самоконтроля. Этот принцип осуществляется частично, так как в фитнес клубе Фиткёрвс нет медицинского обеспечения. Поэтому основной упор делается на самоконтроль – мониторинг пульса во время тренировки, и тестирование, которое проводится на регулярной основе и включает ежемесячные антропометрические измерения при помощи сантиметровой ленты и взвешивание на весах с биоэмпидансным анализом Omron BF-508. А также измерение изменений показателей выносливости и силовых показателей путем замера ЧСС на занятии и количества выполняемых движений в тренажёрах.

Принцип оздоровительной и лечебно-профилактической направленности.

Данный принцип постулирует, что занятия для лиц пожилого возраста должны в первую очередь быть направлены на достижение оздоровительного эффекта, что хорошо согласуется с тем, что и оборудование, и режимы тренировки, предлагаемые в фитнес клубе, имеют в первую очередь оздоровительную направленность.

Резюмируя всё вышесказанное, можно сказать, что круговая программа тренировок на гидравлических тренажёрах Фиткёрвс является групповой по форме организации и включает деление занимающихся по медицинским группам и двигательным режимам. Методика данной программы соответствует принципам оздоровительной физической культуры. Исходя из этого, можно заключить, что по результатам теоретической оценки данной программы в разрезе рекомендаций адаптивной и оздоровительной физической культуры для лиц пожилого

возраста, программа круговых тренировок Фиткёрвс эффективна для улучшения здоровья женщин старшей возрастной группы.

Литература:

1. Боярская., Л.А. Методика организации физкультурно-оздоровительной работы: учеб. Пособие; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. Федер.ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. Ун-та, 2017. - 120 с.
2. Гевлич И.А, Воронков А.В. Особенности использования гидравлического оборудования в фитнес тренировках. Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: материалы V Всерос. науч.-практич. конф., 30 ноября 2018 г. / НИУ «БелГУ» ; под общ. Ред. И.Н. Никулина. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2018. – стр. 37-41.
3. Рекомендации по организации физкультурно-спортивной работы с гражданами средних и старших возрастных групп. Министерство спорта Российской Федерации. Москва, 2013. [Электронный ресурс] URL: <http://minsport.gov.ru> (дата обращения: 12.11.2020).
4. Хейвен Г., Родман Н. FitCurves, Фитнес и программа управления весом. Curves International. Inc. 2008
5. Davis, M., Lanning, B., Nassar, E., Long, L., Opusunju, J., Bowden, R., Beckham- Dove, J., Wisman, J., Galbreath, M., Campbell, B., Harvey, T., Kerksick, C., La Bounty, P., Ferreira, M., Wilborn, C., Crixell, J., Iosia, M., Cooke, M., Rasmussen, C. and Kreider, R. (2007), Effects of the Curves® fitness & weight loss program VII: body image & self esteem. The FASEB Journal, 21: LB49-LB50.
<https://doi.org/10.1096/fasebj.21.6.LB49-c>
6. Ferreira, M., Li, R., Parker, A., Galbreath, M., Jitomir, J., Serra, M., Beavers, K., Dove, J., Culbertson, J., Shelmadine, B., Curts, C., Moreillon, J., Byrd, M., Deike, E., Rasmussen, C., Wilson, R. and

Kreider, R. (2008), Effects of the Curves® fitness & weight loss program in women with medically managed conditions: training adaptations. The FASEB Journal, 22: 792-792.

https://doi.org/10.1096/fasebj.22.2_supplement.792

7. Galbreath, M., Chandran, R., Wismann, J., Beavers, K., Hudson, G., Serra, M., Li, R., Jitomir, J., Shelmadine, B., Deike, E., Nassar, E., Parker, A., Boulton, C., Dove, J., Buford, T., Campbell, B., La Bounty, P., Cooke, M., Rasmussen, C., Wilson, R. and Kreider, R. (2008), Effects of the Curves® fitness and weight loss program in senior- aged women: body composition. The FASEB Journal, 22: 779-779.
https://doi.org/10.1096/fasebj.22.2_supplement.779
8. Iosia, M., Campbell, B., Wilborn, C., Wismann, J., Sharp, K., Nassar, E., Beckham- Dove, J., Galbreath, M., Parker, A., Harvey, T., Kerksick, C., La Bounty, P., Marcello, B., Cooke, M., Ferreira, M., Li, R., Rasmussen, C., Greenwood, M. and Kreider, R. (2007), Effects of the Curves® fitness & weight loss program III: training adaptations. The FASEB Journal, 21: LB48-LB48. <https://doi.org/10.1096/fasebj.21.6.LB48-b>
9. Hartman, J., Galbreath, M., Chandran, R., Beavers, K., Hudson, G., Serra, M., Li, R., Jitomir, J., Shelmadine, B., Nassar, E., Wismann, J., Parker, A., Deike, E., Boulton, C., Dove, J., Buford, T., Campbell, B., La Bounty, P., Cooke, M., Rasmussen, C., Bowden, R., Wilson, R. and Kreider, R. (2008), Effects of the Curves® fitness & weight loss program in senior- aged women: quality of life. The FASEB Journal, 22: 787-787.
https://doi.org/10.1096/fasebj.22.2_supplement.787
10. Li, R., Ferreira, M., Parker, A., Jitomir, J., Galbreath, M., Serra, M., Beavers, K., Dove, J., Culbertson, J., Shelmadine, B., Curts, C., Moreillon, J., Byrd, M., Deike, E., Rasmussen, C., Wilson, R. and Kreider, R. (2008), Effects of the Curves® fitness & weight loss program in women with medically managed conditions: body composition and

resting energy expenditure. The FASEB Journal, 22: 794-794.

https://doi.org/10.1096/fasebj.22.2_supplement.794

11. Shelmadine, B., Galbreath, M., Chandran, R., Beavers, K., Hudson, G., Serra, M., Li, R., Buford, T., Jitomir, J., Nassar, E., Wismann, J., Parker, A., Deike, E., Boulton, C., Dove, J., Campbell, B., La Bounty, P., Cooke, M., Rasmussen, C., Willoughby, D., Wilson, R. and Kreider, R. (2008), Effects of the Curves® fitness & weight loss program in senior- aged women: health markers. The FASEB Journal, 22: 785-785.
https://doi.org/10.1096/fasebj.22.2_supplement.785