

Коноплёва П. Ю., Михно А. А

ФИТНЕС КАК МЕТОД УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Научный руководитель ст. преп. Познякова Т. Л.

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Нынешний научно-технический прогресс ведет к уменьшению двигательной активности человека, что в свою очередь ведет к росту количества заболеваний, которые связаны с гипокинезией. Находящийся в дефиците двигательный потенциал можно восполнить за счет метода физической активности – фитнеса. Фитнес–система мероприятий, услуг и технологий, направленных на достижение физического благополучия. Фитнес может быть оздоровительным, двигательным и метаболическим. Он влияет на течение многих процессов в нашем организме: сердечно-сосудистую систему, работу желудочно-кишечного тракта и опорно-двигательного аппарата, обеспечивает психоэмоциональную разгрузку после учебы или напряженного рабочего дня. Снижает риск развития онкологических заболеваний и улучшает качество и продолжительность жизни. Согласно рекомендациям ВОЗ, люди в возрасте до 20 лет должны заниматься фитнесом следующим образом: регулярные аэробные упражнения в течение не менее 25 минут, в среднем четыре раза в неделю.

Цель: установить преимущества оздоровительного фитнеса, как способа построения “оптимального” тела и профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы в режиме 2 раза в неделю продолжительностью 60 минут.

Материалы и методы. В процессе исследования применялись следующие методы: анкетирование, опрос, метод математической статистики. Выборка составила 30 студентов 2 и 3 курса педиатрического факультета Белорусского государственного медицинского университета. Они были разделены на 2 группы: экспериментальная и контрольная. Экспериментальной группе, в которую входили студенты 2-го курса педиатрического факультета, были предложены кардионагрузки с использованием фитнеса под музыку в течение полугода 2 раза в неделю продолжительностью 60 минут. В контрольную группу входили студенты 3-го курса педиатрического факультета, которые получали кардионагрузку с использованием фитнеса 1 раз в неделю продолжительностью 60 минут. Статистическая обработка результатов исследования проводилась с помощью компьютерной программы MicrosoftExcel 2010, с использованием сравнительной оценки полученных результатов ЧСС и работы дыхательной системы.

Результаты и их обсуждения. В результате сравнения полученных данных ЧСС и работы дыхательной системы студентов экспериментальной и контрольной групп, был выявлен значительный оздоровительный эффект экспериментальной группы, а именно: улучшение эмоционального состояния студентов (отсутствие апатии, плохого настроения); улучшение состояния сердечно-сосудистой системы (средняя ЧСС до исследования составляло 100 уд./мин, после исследования показатель снизился до 89 уд./мин.); улучшение работы легких на 7,6 вдохов и выдохов за минуту и составило 16,9 раз; после получаемых кардионагрузок улучшилось качество сна (25 из 30 исследуемых жаловались до эксперимента на бессонницу и прерывистость сна); повысилась успеваемость студентов, т.к. двигательная активность методом фитнеса способствует дыханию полной грудью, а вместе с этим, вдыханию большого количества кислорода, что так необходимо для работы головного мозга и для работающих мышц.

Вывод. На основании вышеизложенного можно сказать, что занятия студентов фитнесом в режиме 2 раза в неделю продолжительностью 60 минут оказывает оздоровительный эффект в большей степени и является предпочтительней одноразового занятия в неделю, позволяющий сохранять здоровье, повышать уровень работоспособности, развивать физические и функциональные способности организма.