

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

# ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Инновации БелГУ: физкультура - по интересам,  
студенческий спорт - по выбору**



1-2016

# Влияние систематических занятий фитнесом на частоту сердечных сокращений женщин



Доктор биологических наук, профессор **И.Х. Вахитов**  
Доктор медицинских наук, профессор **И.Д. Ситдикова**  
Аспирантка **Л.Э. Аляшева**  
Казанский федеральный университет, Казань

Целью нашего исследования явилось изучение особенностей реакции частоты сердечных сокращений женщин, занимающихся фитнесом, на выполнение стандартизированной мышечной нагрузки.

В исследованиях приняли участие женщины в возрасте от 22 до 35 лет, имеющие различный стаж занятий фитнесом (частота – 3 раза в неделю). Общее количество испытуемых составило 55 человек, из них 29 женщин, систематически занимающихся трейсингом (одним из разновидностей фитнеса) в течение 1 года, и 26 – только начинающих заниматься данным направлением фитнеса.

У женщин, систематически занимающихся трейсингом, показатели ЧСС при выполнении мышечной нагрузки изменяются незначительно, а после завершения нагрузки восстанавливаются значительно быстрее по сравнению с женщинами контрольной группы. Следовательно, систематические занятия трейсингом в значительной мере способствуют совершенствованию функциональных возможностей сердца.

**Ключевые слова:** фитнес, женщины, частота сердечных сокращений, систематические занятия.

## Литература

1. Антипенкова И.В. Особенности проведения занятий оздоровительной направленности с лицами женского пола 20-45 лет / И.В. Антипенкова // Здоровье. Физическая культура. Спорт: сб. науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2002. – С. 9–12.
2. Бушма Т.В. Аэробные занятия в учебно-тренировочном процессе: метод. пособие / Т.В. Бушма. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2010. – 42 с.
3. Горцев Г. Аэробика. Фитнес. Шейпинг / Г. Горцев. – М.: Вече, 2001. – 320 с.
4. Гуськов С.И. Новые виды физической активности женщин – влияние времени / С.И. Гуськов, Е.И. Дегтярева // Теория и практика физ. культуры. – 1998. – № 2. – С. 52–62.
5. Давыдов В.Ю. Оздоровительный фитнес, аэробика, шейпинг, ритмическая и оздоровительная гимнастика / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 140 с.
6. Дорохов А.Р. Физическая активность и здоровье женщин: учеб. пособие / А.Р. Дорохов, В.А. Быков; Смоленский филиал юридического института МВД РФ, СГИФК. – Смоленск, 2002. – 83 с.
7. Зефирова Е.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика: учеб.-метод. пособие / Е.В. Зефирова, В.В. Платонова. – СПб.: СПбГУ ИТМО, 2006. – 25 с.
8. Скидан А.А. Динамика морфофункционального состояния женщин зрелого возраста в процессе занятий шейпингом / А.А. Скидан, Е.П. Врублевский // Известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – № 2. – С. 73–78.
9. Фалеев А. Секреты силового тренинга: метод. пособие / А.Фалеев. – СПб.: Спорт, 2009. – 205 с.

