

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИТНЕС-ДЖАМПИНГОМ С ЖЕНЩИНАМИ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

А.В. Каныгина, П.И. Новицкий****

**Учреждение образования «Витебский государственный ордена
Дружбы народов медицинский университет»*

***Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»*

Несмотря на растущую популярность фитнес-джампинга среди населения, вопросы организации и методики занятий с женщинами среднего возраста должного научно-методического сопровождения не получили.

Цель исследования – расширение практического опыта и научно-методического обеспечения оздоровительных занятий фитнес-джампингом населения, в том числе женщин среднего возраста (35–54 лет).

Материал и методы. В исследовании приняли участие женщины в возрасте $44,28 \pm 6,45$ лет, не имеющие противопоказаний для занятий в «группе здоровья». Разработка модели, содержания и планирования занятий джампингом с женщинами среднего возраста, а также выявление оздоровительной эффективности занятий осуществлялись с использованием анализа научно-методической литературы, анкетирования, антропометрии, функциональных проб, педагогического тестирования, методов математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Структура джампинг-занятия с женщинами среднего возраста включает подготовительную часть (разогревание и стретчинг); основную часть, состоящую из аэробной части (аэробная разминка, аэробный пик, первая аэробная заминка) и упражнений на полу для мышц бедра, туловища рук и плечевого пояса; заключительную часть (вторая аэробная заминка и глубокий стретчинг). Максимальный темп музыкального сопровождения для достижения оздоровительного эффекта занятия составляет 128 м.а./мин, средний – 125 м.а./мин и минимальный – 121 м.а./мин.

Заключение. Специально разработанные по содержанию и физической нагрузке занятия джампингом для женщин среднего возраста могут выступать эффективным средством решения актуальных оздоровительных задач.

Ключевые слова: женщины среднего возраста, джампинг, фитнес, здоровье, физическая нагрузка, занятия, здоровье.

FITNESS JUMPING WITH WOMEN OF MIDDLE AGE

A.V. Kanygina*, P.I. Novitsky**

**Educational Establishment «Vitebsk State Order of Peoples' Friendship Medical University»*

***Educational Establishment «Vitebsk State P.M. Masherov University»*

Despite the growing popularity of fitness jumping among the population, the organization and methods of training for middle-aged women do not receive due scientific and methodological support.

The purpose of the study is to expand the practical experience and scientific and methodological support of recreational fitness training of the population, including women of middle age (35–54 year old).

Material and methods. The study involved women aged $44,28 \pm 6,45$ years old who have no counter indications for training in the «health group». The development of the model, content and planning of jumping training with middle-aged women, as well as the identification of the recreational effectiveness of training were carried out using: analysis of scientific and methodological literature, questionnaires, anthropometry, functional tests, pedagogical testing, mathematical statistics methods.

Findings and their discussion. The structure of jumping training for middle-aged women includes: preparatory part (warming up and stretching); the main part, consisting of the aerobic part (aerobic workout, aerobic peak, first aerobic hitch) and exercises on the floor for the muscles of the thighs, trunk of the arms and shoulder girdle; the final part (the second aerobic hitch and deep

stretching). The maximum tempo of musical accompaniment to achieve the health effect of the training is 128 m.a./min, the average is 125 m.a./min and the minimum 121 m.a./min.

Conclusion. Jumping training specially designed for the content and physical activity for middle-aged women can be an effective means of solving current health problems.