

Instytut Kultury Fizycznej, Uniwersytet Szczeciński

JASZCZANIN JAN, SZCZĘSNA KATARZYNA, JASZCZANIN NIJOLE,
BURYTA RAFAŁ, BURYTA BEATA,

Physical load among adult women practicing fitness

Treści obciążeń fizycznych fitness kobiet w wieku dojrzałym

Fitness „Fit” to nic innego jak być w szczytowej formie uzyskanej przez odpowiedni trening, to także osoba uprawiająca fitness poprzez trening jest w tak doskonałej formie, że jest w pełni przygotowana do wszelkich trudów dnia codziennego.

Fitness to nie tylko sposób na życie, to aktywne wykorzystanie wolnego czasu, to permanentne korygowanie swojej sylwetki, to utrzymanie się w dobrej kondycji fizycznej i psychicznej. Fitness to również jak gdyby można powiedzieć odtrutka na stresy, pracoholizm, przemęczenie, rozliczne choroby itp. Coraz mniej pań chce żyć zdrowiej, a zwłaszcza być w dobrej formie, mieć nienaganną sylwetkę i dobre samopoczucie.

Część teoretyczna zawiera charakterystykę treningu fitness, w której zawarte są m. in. 1 fitness a sprawność fizyczna, gdzie Wiesław Osiński przełożył słowo fitness jako sprawność. Natomiast sprawność fizyczna wyraża się: (...) w określonych efektach motorycznych, prawidłowościach budowy ciała, a także osobniczej aktywności fizycznej. Na sprawność fizyczną składa się nie tylko zasób opanowanych ćwiczeń ruchowych, ale i poziom wydolności wszystkich narządów i układów, zdolności motoryczne (siłowe, szybkościowe, wytrzymałościowe i koordynacyjne), a nawet pewne elementy aktywnego stylu życia.

1. Pojęcie „fitness” dokładnie określone jest przez typy koncepcji teoretycznych i definicji sprawności fizycznej, jakie wyróżnił W. Osiński:
 - mechanistyczno – biologiczny;
 - behawioralno – kulturalny;
 - motoryczny;
 - fizjologiczno – medyczny (zdrowotny).
2. Koncepcję Health-Related Fitness tzn., iż na sprawność fizyczną składają się:
 - funkcje krążeniowo – oddechowe, względna szczupłość ciała, siła mięśniowa, wytrzymałość, gibkość.
3. Rodzaje obciążeń treningowych fitness, w których pojęcie treningu fizycznego oznacza proces, który prowadzi do zwiększenia zdolności do wykonywania wysiłków fizycznych. Istotą treningu jest powtarzanie wysiłków fizycznych, a u podłoża stanu wytrenowania, do którego trening ten prowadzi, leżą zmiany w ultrastrukturalnej, morfologicznej, biochemicznej i czynnościowej charakterystyce organizmu. Zmiany te rozwijają się w wyniku treningu i pod jego wpływem.

Pomiędzy kobietą a mężczyzną występują anatomiczne różnicowania płciowe. Najczęściej te różnicowania dotyczą: wysokości i masy ciała. Przeważnie jest tak, że po zakończeniu wzrostu mężczyźni są około 10% wyżsi niż kobiety i około 17% ciężsi. U kobiet występujący niższy wzrost i mniejsza masa ciała powodują u nich rozwijanie mniejszej siły

i wykonywanie pracy z mniejszą masą. Jednak widoczne różnice we wzroście i masie ciała występują dopiero podczas dojrzewania płciowego tzn. w wieku, w którym niektóre dzieci już od jakiegoś czasu a nawet lat uczestniczą w szkoleniu sportowym. Bardzo często dziewczęta mające 11 lat w tzw. Początku pokwitaniowego skoku wzrostu mają większą masę ciała niż chłopcy w ich wieku, są również wyższe, a nawet sprawniejsze fizycznie przez co osiągają lepsze rezultaty sportowe. Ale w około trzynastym roku życia rozpoczyna się pokwitaniowy skok wzrostu chłopców, gdzie w wieku 15 lat są wyraźnie wyżsi od dziewcząt i zaczynają osiągać lepsze wyniki w różnorodnych testach sprawnościowych. W tym też wieku podobnie jak zmiany we wzroście, mają także zmiany masy ciała.

Głównym motorem pracy jest trening fitness wpływający na optymalizację stanu zdrowia kobiety. Rosnące zainteresowanie zdrowym trybem życia sprawiło, że kobiety zaczęły zwracać uwagę na czynniki mające wpływ na zdrowie. Wiele kobiet stwierdziło, że są gotowe zmienić swój styl życia. Do tych zmian należy: zwiększenie aktywności sportowej poprzez uczestnictwo w różnych formach treningu fitness. Aktywność ruchowa (fizyczna) podejmowana w czasie wolnym dla relaksu, przyjemności i rozwoju własnej osobowości, stanowi ważny element życia codziennego. Nie tylko ćwiczenia fizyczne zalicza się do aktywności fizycznej. Również wszystkie czynności, którym poddawana jest osoba w wolnym czasie lub codziennej pracy. W celu utrzymania względnie poprawy zdrowia niezbędna jest systematyczna aktywność i odpowiedni, najlepiej optymalny dla każdego człowieka poziom.

Dużym problemem u kobiet stanowi nadwaga i otyłość. Nadwaga i otyłość w bardzo dużym stopniu wpływają na sylwetkę ciała człowieka, a do tego dochodzi jeszcze nadmiar tkanki tłuszczowej. U kobiet gromadzi się ona głównie w tali, na udach, ramionach, łopatkach. Z punktu widzenia zdrowia człowieka za nadmierną można uznać taką ilość tkanki tłuszczowej, której nagromadzenie wywołuje skutki zagrażające zdrowiu i przyczynia się do skrócenia przewidywanego okresu życia. Z badań naukowych wynika, że zagrożenie zdrowia związane z otyłością wyraźnie wzrasta, kiedy masa ciała przekracza o 20% masę należną.

Ważnym czynnikiem dla treningu jest znaczenie redukcji tkanki tłuszczowej. Codzienna fizyczna aktywność jest kluczowym elementem programu osiągnięcia właściwej masy i od-tłuszczenia ciała. Podstawową zasadą efektywnego i bezpiecznego postępowania zmierzającego do zmniejszenia masy ciała jest ujemny bilans energetyczny, a więc większy wydatek niż pobór kalorii. Prawidłowy dobór ćwiczeń fizycznych ma decydujący wpływ na proces odchudzania. Ćwiczenia wytrzymałościowe (bieg, aerobik, trucht, pływanie, jazda rowerem itp.) prowadzą do systematycznej utraty zbędnych kilogramów ciała ale nie tylko w postaci utraty tkanki tłuszczowej lecz również tkanki mięśniowej.

Dla zmniejszenia tłuszczu

Cel:

obniżenie ilości tłuszczu

Forma ćwiczeń:

aktywność aerobowa

Intensywność:

≤ 70% VO₂ max

Czas trwania:

> 30 minut

Częstotliwość:

minimum 3 dni w tygodniu

Długość treningu:

minimum 8 tygodni.

MATERIAŁ I METODY BADAŃ

W części badawczej (ankiety) przeprowadzonej na osobach uprawiających fitness zaobserwowano, że: 1) Najczęściej są to osoby w wieku 25-30 lat, aczkolwiek zdarzały się przypadki, że i kobiety mające 30-35 lat również uprawiają fitness ale z mniejszą intensywnością i „ostrożnie”. Przeważnie były to osoby, mające wykształcenie średnie, a nawet wyższe. Z wyższym wykształceniem często wiązały się osoby kończące czy kontynuujące Studia Wychowania Fizycznego systemu dziennego i zaocznego. Jednak bardzo dużo osób co z ankiety wynikało, które nigdy nie miały wcześniej do czynienia ze sportem „zaawansowanym” zaczęły uczęszczać na zajęcia fitness ze względów zdrowotnych, dla poprawienia samopoczucia, dla zlikwidowania kompleksów, dla odreagowania przepracowania. Ale należy przyznać, że znalazły się osoby, które nie tylko uprawiają fitness ale także i kulturystykę. Zdziwienie wywołał wygląd i wyrobienie muskulatury ciała nie tyle mężczyzn, co kobiet. Nawet z niechęcią pytano właśnie takich ludzi, co ich skłoniło, aby uzyskiwać taki wygląd ciała, oni odpowiadali najczęściej, że ich treningi w bardzo dużej mierze wiążą się z perspektywą startów w zawodach i dla startów w zawodach. Osoby, chodzące tak jak wyżej opisałam dla poprawy samopoczucia, zlikwidowania kompleksów itp. Ich częstotliwość długości treningu (chodzi o aktywność fizyczną) wynosiły zaledwie tygodnie, 2-3 miesiące, najwyżej rok, a trening 1-2 razy w tygodniu. Natomiast u osób tzw. „zaawansowanych” trenują nawet 10, 15, 20 lat, a ilość treningów w tygodniu wynosi częściej niż 2 razy. Pytając tych ludzi jakie efekty przynoszą im treningi fitness czy kulturystyki, odpowiadali najczęściej: „mam lepszą kondycję, poprawę zdrowia (redukcja tkanki tłuszczowej), dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne. Może nie powinno się pisać o tym, że nawet były osoby takie, które stwierdziły, że chodząc na siłownię, basen mogli zwalczyć nałogi np. palenie tytoniu. Pytano ich często, aby określiły samoocenę stanu zdrowia, a odpowiedź najczęściej uzyskiwana była „dobry”, „bardzo dobry”. Zdarzało się spotkać z ludźmi, mieszkającymi na wsi, którzy przyjeżdżali 1 raz w tygodniu na siłownię, aby trochę poćwiczyć, czy na basen popływać. Osoby te mówiły, że mieszkając na wsi, po pierwsze daleko mają do dużego miasta, nie stać ich na częstsze wyjazdy na basen, siłownię, stąd takie efekty treningów. Jednak zmusiło nas zapytanie „dlaczego nie chodzicie na salę gimnastyczną w swojej wiosce, oni odpowiadali krótko: brak sali, prowadzącego, a nawet brak sprzętu. Oczywiście odpowiedzieli, że jeśli mają trochę czasu, biegają, chodzą na spacer.

WNIOSKI

Po przeprowadzonych badaniach ankiety można zaobserwować:

1. najwięcej kobiet uprawiających fitness mieszka w miastach powyżej 50 tyś. mieszkańców; uwarunkowane jest to bliskim dostępem do klubów fitness;
2. kobiety uprawiające fitness w większości traktują ten trening jako formę rekreacyjną, a więc nie wyznaczają sobie osiągnięcie celów sportowych (w zawodach, występach, pokazach itp.); jednak daje się też zauważyć, że fitness stał się metodą zlikwidowania kompleksów. Chodzi tu przede wszystkim o redukcję tkanki tłuszczowej i ogólny ładniejszy wygląd ciała;
3. kobiety trenujące systematycznie co najmniej 1 rok wskazują na lepsze samopoczucie psychiczne i fizyczne, lepszą kondycję i ogólną poprawę zdrowia.

PIŚMIENNICTWO

4. Drabik J. (1995 b): Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa. cz. 1. AWF Gdańsk;

5. Drabik J. (1995): Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych. cz. 2. AWF Gdańsk;
6. Drabik J. (1997 a): Aktywność, sprawność i wydolność jako miernika zdrowia człowieka. AWF Gdańsk;
7. Drabik J. (1997 d): Testowanie sprawności fizycznej u dzieci i młodzieży i dorosłych.
8. W. Osiński: Antropomotoryka;
9. Kozłowski: Wprowadzenie do fizjologii klinicznej;
10. H. Kuński: Podstawy treningu zdrowotnego; SiT Warszawa 1985;
11. H. Kuński: Trening zdrowotny osób dorosłych.

STRESZCZENIE

Fitness jest nie tylko sposobem na życie, ale także aktywnym wykorzystaniem wolnego czasu, permanentnym korygowaniem swojej sylwetki, utrzymaniem się w dobrej kondycji fizycznej i psychicznej. Za pomocą ankiet przeprowadzonych na osobach uprawiających fitness uzyskano szczegółowe informacje na temat kobiet uprawiających fitness.

SUMMARY

Fitness is not only a way of life. It means also an active spending of spare time, permanent correcting of someone's figure and keeping fit physically and mentally. By means of inquiries conducted among women practicing fitness the authors had obtained detailed information about them.