

В.В. Незгодинская

УО «Полоцкий государственный университет»

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ФИТНЕС ПРОГРАММ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА КОРРЕКЦИЮ ФИГУРЫ СТУДЕНТОК ВУЗОВ

Введение. С появлением такого нового явления как фитнес, в области оздоровительных технологий начали происходить значительные преобразования. С каждым годом растет количество спортивных, лечебных и оздоровительных фитнес-программ. Фитнес - это система физкультурно-оздоровительных методик и программ, составленных с учетом возрастных, половых и физиологических особенностей человека, направленных на улучшение и формирования здоровья, а также позволяющих изменить формы тела, вес и надолго зафиксировать полученные результаты. [2].

Исследования некоторых авторов показывает, что интерес к занятиям у студенток вузов связан с определенными мотивами, такими как коррекция фигуры и снижения веса. [1]. Однако, несмотря на совершенствование современных фитнес-технологий и большого количества разработанных фитнес-программ, большинство из них не основаны на индивидуальных, возрастных особенностях, физической подготовленностью занимающихся вузов и не учитывают проблем индивидуализации с целью оптимизации ее эффективности.

В связи с этим целью нашей работы является изучение влияния научно обоснованных методик построения силовых программ на физическую подготовленность и коррекцию фигуры студенток вузов.

Задачами исследования являлись:

1. Теоретически изучить особенности современных фитнес программ силовой направленности и их влияние на состояние организма занимающихся.
2. Экспериментально выявить влияние фитнес-программ различной направленности на физическую подготовленность и коррекцию фигуры тела студенток.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач использовались общепедагогические и специальные методы исследования в теории и практике физического воспитания:

1. Анализ научно-методической литературы, учебных и рабочих программ по физвоспитанию, физкультурно-оздоровительных программ; видеоматериалов с международных фитнес конвенций.
2. Педагогический эксперимент
3. Определение физического развития
4. Математическая обработка результатов исследования

Для определения степени воздействия различных фитнес-программ силовой направленности на физическую подготовленность и фигуру тела девушек 17–23 лет, обучающихся в ПГУ, нами был проведен сравнительный эксперимент.

Исследование проводилось в течение 2011/2012 учебного года. Базой проведения экспериментальной работой стал Полоцкий государственный университет. Для проведения педагогического университета были сформированы 5 групп. В каждой группе по 25 человек. В исследовании участвовали студенты в возрасте от 17 до 23 лет. В зависимости от используемых фитнес программ силовой направленности эти группы можно охарактеризовать следующим образом: 1 группа – группа "Атлетическая гимнастика»; 2 группа – группа «Каланетика»; 3 группа – группа «Шейпинг», 4 группа «Силовой тренинг» и 5 группа Функциональный тренинг».

Общая продолжительность занятия во всех группах составляет 60 минут из них 10 минут выделяется на разминку и заключительную часть и 40 минут выделяется на основную часть.

До начала и после окончания эксперимента проводились антропометрические измерения и тесты по физической подготовленности. Достоверность различий в результатах

определялась по Т-критерию Стьюдента.

Результаты и их обсуждение. Для отбора содержания экспериментальных программ, включенных в педагогический эксперимент нами в предыдущих работах, было проведено теоретическое исследование по выявлению особенностей влияния современных фитнес программ на организм занимающихся. Классификация программ позволила выявить, что групповые занятия обычно делятся на следующие категории: 1. Аэробной направленности; 2. Силовой направленности; 3. Программы, основанные на восточных оздоровительных системах, в основе которых лежит медитация. [2]

К программам силовой направленности относятся: силовой тренинг, функциональный тренинг, каланетика, шейпинг, атлетическая гимнастика. [2].

Программы силовой направленности или силовой тренинг это оздоровительные фитнес программы с выраженной силовой направленностью, учитывающие основные закономерности проведения урока аэробики: под музыку, поточным методом и т. д. В силовом тренинге часто используется спортивный инвентарь: резиновые амортизаторы, эспандеры различной конструкции, медболы различных весов, гимнастические палки, бодибары, штанги. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

В процессе педагогического эксперимента одна группа (ЭГ-1) занималась по программе атлетической гимнастики, вторая группа (ЭГ-2) занималась каланетикой, третья группа (ЭГ-3) – шейпингом, четвертая группа – силовым тренингом (ЭГ-4) и пятая (ЭГ-5) – функциональным тренингом. Студентки всех групп имели примерно одинаковые показатели по изучаемым параметрам физического развития.

В результате проведенного педагогического эксперимента выявлено, что после трех месяцев занятий наибольшие статистически достоверные изменения в сторону уменьшения процентного содержания жировой ткани (26%.) произошли у студенток в ЭГ-5 групп, которая занималась функциональным тренингом. Мышечная масса тела увеличилась на 2,5 кг у студенток ЭГ-5. В таких показателях как обхват талии и бедер лучших результатов добились также студентки ЭГ-5 (4 и 6, 63см. соответственно). В группах ЭГ-1, ЭГ-2, ЭГ-3 и ЭГ-4, занимавшиеся шейпингом, атлетической гимнастикой и силовым тренингом произошли незначительные изменения, и они статистически не достоверны, что представлено в таблице.

Таблица – Динамика функциональных и антропометрических показателей

Показатели	Первая группа Атлетическая гимнастика		Динамика прироста	Вторая группа Каланетика		Динамика прироста	Третья группа Шейпинг		Динамика прироста	Четвер-тая Группа Силовой тренинг		Динамика прироста	Пятая Группа Функциональ- ный тренинг		Динамика прироста
	1	2		3	4		5	6		7	8		9	10	
Масса тела, кг	62,6	63,3	1,1	62,9	63,5	1	62,4	63,6	1,9	62,3	63,9	2,6	62,7	62,1	1
Обхват талии, см	72,1	71,2	1,3	72,3	70,1	3,1	72,6	71,6	1,4	72,2	70,6	2,3	72,3	68,1	6,2
Обхват бедер, см	104,5	103,3	1,2	104,1	104,5	0,4	104,5	104,6	0,1	104,6	103,3	1,3	104,8	98,5	6,4
Мышечная масса, кг	42,3	44,4	5	42,6	43,8	2,8	42,1	44,4	5,5	42,4	45,9	8,3	42,6	45,1	5,9
Содержание подкожного жира, %	32,7	31,8	2,8	32,3	31,8	1,6	32,7	31,9	2,5	32,8	31,4	4,5	32,7	26,4	23,9
Показатель базального метаболизма ккал	1245	1410	13,3	1290	1390	7,8	1250	1410	12,8	1280	1490	16,4	1230	1500	22

Выводы.

Результаты проведенного нами эксперимента позволяют сделать вывод, что из пяти сравниваемых методик проведения занятий по фитнесу для девушек 17–23 лет функциональный тренинг в большей степени способствовали коррекции фигуры и улучшению композиции тела студенток. Эта программа может быть рекомендована как основная для занятий физкультурно-оздоровительной направленности со студентками вузов.

Необходима переориентация и доработка раздела «Современные оздоровительные системы (ритмическая гимнастика, аэробика, калланетика, фитнес, шейпинг) включенных в программу по физической культуре для студентов вузов.

Литература

1. Григорьев, В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. – С 20–22.
2. Незгодинская, В.В. Фитнес в системе физического воспитания вузов. Влияние аэробных фитнес программ на состояние занимающихся // Современные и традиционные системы оздоровления и единоборства – выбор приоритетов. БГУ. – Минск, 2013. – С. 85–91.
3. Незгодинская, В.В. Функциональный тренинг-новое направление в фитнесе для студентов //Иновационные процессы в физическом воспитании студентов. БГУ. – Минск, 2012. – С. 174–179
4. Сайкина, Е. Г. Фитнес в системе физической культуры / Е. Г Сайкина // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2008. – № 68. – С. 182–190.
5. Интернет доступ www.fitness-portal.ru/fitness/standart/09.htm-Кэшировано.