

Логинов Егор Алексеевич

магистрант

ФГБОУ ВО «Забайкальский государственный университет»

г. Чита, Забайкальский край

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА У ДЕВУШЕК 18–25 ЛЕТ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

***Аннотация:** в статье рассмотрена проблема снижения веса девушек различных типов телосложения. Разработано и экспериментально обосновано содержание фитнес-тренировок на снижение веса девушек эктоморфного, мезоморфного и эндоморфного типов телосложения. Выявлены положительные изменения массы и обхватных размеров тела, повышение уровня физического состояния девушек в конце эксперимента.*

***Ключевые слова:** избыточная масса тела, девушки, тип телосложения, физическое состояние, фитнес-тренировки.*

В экономически развитых странах почти 50% населения имеют избыточный вес, из них 30% страдают ожирением. В России, в среднем 30% лиц трудоспособного возраста имеют ожирение и 25% – избыточную массу тела [1, с. 13–18.] С каждым годом увеличивается число детей и подростков, страдающих ожирением. ВОЗ рассматривает ожирение как глобальную эпидемию, охватывающую миллионы людей [2, с. 23–29].

С появлением нового спортивно-оздоровительного направления – фитнеса в сфере оздоровительных технологий начались серьезные преобразования. С каждым годом растет число спортивных, лечебных и оздоровительных фитнес-программ. При помощи фитнеса происходит развитие практически всех физических качеств, которые необходимы в повседневной жизни [3, с. 4–5].

Повышенный интерес к занятиям «строительства» красивого и сильного тела среди девушек достаточно велик. Однако следует отметить два принципиальных положения. Первое – в данном виде физической культуры с первых шагов занятий требуется строго обоснованная и рациональная методика занятий,

основанная на постепенности тренировочных нагрузок, особенно силовой направленности, неукоснительного учета индивидуальных особенностей занимающихся, их пола и возраста. Второе положение – целевая направленность тренировки по фитнесу должна быть взаимосвязана с комплексом других физических упражнений, особенно циклического характера [4, с. 5–8].

В целом анализ научной литературы показывает наличие явного пробела в комплексных исследованиях категории людей первого зрелого возраста, страдающих от избыточного веса. Имеющиеся научные работы не позволяют получить полного представления о проблемах его снижения указанной группы риска. Основное внимание ученые уделяют чисто профессионально-медицинским ее аспектам, не учитываются вопросы влияния фитнес – программ, направленных на снижение веса на основе учета типа телосложения девушек, подробно не изучался.

Целью исследования явилось теоретико-методическое и экспериментальное обоснование содержания фитнес-тренировок, направленных на снижение веса у девушек различных типов телосложения.

Педагогический эксперимент проводился с ноября 2017 года по май 2018 года с целью выявления эффективности содержания фитнес-тренировок на снижение веса девушек в зависимости от типа телосложения.

Педагогический эксперимент проводился на базе фитнес-центра «Fit-studio» г. Чита). В исследовании принимали участие 27 девушек в возрасте 18–25 лет, с начальным уровнем подготовки, которые регулярно занимались физкультурно-оздоровительными занятиями силовой направленности в фитнес-клубе. В связи с тем, что контингент для исследования был не однороден по возрасту, весовым показателям, подбор такого же контингента для сравнительного анализа был невозможен, нами был проведен формирующий эксперимент на одной группе в динамике.

Занятия в группе испытуемых девушек проводились длительностью 60 минут и заключались в чередовании занятий силовой направленности (2 раза в неделю) и аэробной нагрузки (1 раз в неделю). Содержание фитнес-тренировок

было разработано 2 месяца регулярных занятий в тренажерном зале. Частота тренировок составила 3 раза в неделю.

Прежде чем начать непосредственную тренировку для всех девушек проводились кардио-тренировки: 20–40 минут работы на кардиотренажере в день между силовыми тренировками; если не получалось выполнять аэробную тренировку в отдельный день, то сочетали аэробную нагрузку с силовой по 5 минут аэробной работы после двух силовых упражнений.

В качестве разминки использовали работу на кардиотренажере продолжительностью 5–10 минут и суставную гимнастику. В качестве заминки – 10 минут аэробной нагрузки и растяжка.

Далее тренировочный процесс осуществлялся в зависимости от типа телосложения участниц эксперимента. Так, целью тренировки для девушек эндоморфного типа – являлось снижение веса за счет баланса веса нижней и верхней частей туловища и ускорения обмена веществ. Целью тренировки для девушек мезоморфного типа – являлось снижение веса за счет потери мышечной и жировой ткани. Целью тренировки для девушек эктоморфного типа – являлось снижение веса за счет наращивания мышечной и потере жировой ткани.

Проведенное нами исследование показало динамику физического здоровья девушек, занимающихся фитнесом с учетом типа телосложения:

- средняя масса и площадь тела у девушек до эксперимента достоверно превышает таковую у девушек после эксперимента (на 14,1–21,4%), как и величина продольных (на 6.4–15.0%), обхватных и поперечных (на 0,5–5,0%) антропометрических параметров;

- у девушек после эксперимента преобладает масса мышечного компонента (на 9,6%), у девушек до эксперимента преобладает масса жирового компонента (на 0,7%).

- 24,62% девушек до эксперимента имеет избыток веса. Они характеризуются узкой грудной клеткой, распределением подкожного жира преимущественно ниже пояса и на конечностях.

Таким образом, эффективность данной программы, особенность которой заключается в сочетании занятий фитнесом силовой и аэробной направленности, а также дифференцированного подхода с учетом антропометрических и морфологических показателей каждой из занимающихся, подтверждается результатами положительных изменений массы и обхватных размеров тела, повышением уровня физического состояния.

Список литературы

1. Баганова М.А. Великолепная фигура. Книга самых лучших и простых способов похудения / М.А. Баганова – СПб.: Астрель; Олимп, 2009. – 256 с.
2. Саитов Р.М. Особенности использования круговой тренировки в фитнесе для женщин первого периода зрелого возраста: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р.М. Саитов. – М., 2016. – 24 с.
3. Соловьёва Н.С. Физиологические аспекты фитнес-программы для женщин с избыточным весом / Н.С. Соловьёва. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2014. – 160 с.
4. Татарова С.Ю. Рекреативные технологии формирования здорового образа жизни студенческой молодежи: Монография / С.Ю. Татарова. – М.: Финансовый университет, 2015. – С. 15–18.