(cc) BY

Крылов Аркадий Александрович
магистрант
Гричанова Татьяна Геннадьевна
канд. биол. наук, доцент
Махалин Аду Васильевич
канд. биол. наук, доцент
Савченко Елена Леонидовна
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Российский государственный университет
физической культуры, спорта, молодёжи и туризма»
г. Москва

НЕКОТОРЫЕ МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ

Аннотация*: фитнес как инновация в физической культуре представляет собой совокупность новейших видов физкультурно-оздоровительной деятельности, их передовых технологий, средств, методов, форм и современного оборудования, разработанных на основе традиционных отечественных и зарубежных видах физической культуры. В работе представлены некоторые данные биоимпедансометрии женщин первого периода зрелого возраста, занимающихся фитнесом. Было установлено, что метод тренировки сплит наиболее эффективен для увеличения мышечного компонента и снижения жировой массы тела, а при круговом методе тренировки происходит снижение индекс массы тела (ИМТ) и жирового компонента.*

Ключевые слова*: морфологические показатели, фитнес-программы, женщины первого периода зрелого возраста.*

Цель исследования. Выявить особенности влияния фитнес-программ на морфологические показатели женщин.

Задачи исследования:

1. Определить основные морфологические показатели женщин 22–35 лет.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. Экспериментально проверить эффективность фитнес-программ.

Объект исследования: женщины первого периода зрелости, занимающиеся фитнесом.

Предмет исследования: морфологические показатели, фитнес-программы.

Методы исследования: биомпедансометрия, педагогический эксперимент, математическая статистика.

Организация исследования. Исследование проводились в фитнес-центре «Wegym Ферганская» г. Москва с 15 февраля по 20 июля 2021 года. В эксперименте приняли участие 19 женщин, занимающихся фитнесом в возрастном диапазоне от 22 до 35 лет. Достоверность величин определяли на основании U-критерия Манна-Уитни.

Результаты исследований.

Основным и самым распространенным методом тренировок в фитнесе является Сплит (от англ. «split» – раскалывать, разделять на части) – метод разбиения тренировочной программы на части, каждая из которых выполняется в отдельный день. Таким образом, при силовой тренировке, атлет может за короткий период времени хорошо проработать ограниченную группу мышц, через 2 дня другую группу мышц и так далее. К основным плюсам данного метода относят то, что атлет может сосредоточено и интенсивно нагрузить мышечную группу, которая в дальнейшем получит больше времени на восстановление.

Фулбоди (от англ. «full body» – все тело) – это метод тренировок, при котором за одно занятие прорабатываются мышечные группы всего тела. Данный метод практически не используется при силовых тренировках, потому как его принято применять к неопытным атлетам. То есть предполагается меньшее количество подходов на каждую группу мышц, что определяет меньший тренировочный объем отдельно взятой мышцы на каждой тренировке.

Круговой метод (тренировка) – это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

совершенствования силы, быстроты, выносливости и в особенности их комплексных форм – силовой выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы.

В таблице 1 и таблице 2 представлены данные биоимпедансометрии, полученные до эксперимента и после внедрения в тренировочный процесс исследуемых фитнес-программ.

Таблица 1

Показатели компонентов массы тела до эксперимента	*M*	*S*	*M*	*S*	*M*	*S*
	Фулбоди		*Круговой метод*		*Сплит*	
Масса тела, кг	65,9	3,8	58,5	8,3	62,7	6,6
ИМТ	22,9	0,9	21,1	3,0	22,8	2,1
Масса скелетной мускулатуры, кг	26,3	0,8	21,7	1,4	22,6	1,2
Процентное содержание жира в теле, %	27,0	2,6	26,6	4,6	28,1	4,8
Уровень базального метаболизма, ккал	1399	32,3	1179	50,6	1206,7	45,5
Уровень висцерального жира, %	7,0	1,1	7,0	1,8	8,1	2,0

Таблица 2

Показатели компонентов массы тела после эксперимента	*M*	*S*	*M*	*S*	*M*	*S*
	Фулбоди		*Круговой метод*		*Сплит*	
Масса тела, кг	64,1	4,0	55,1	7,7	60,4	5,6
ИМТ	22,2	1,0	19,9	2,7	21,7	1,9
Масса скелетной мускулатуры, кг	26,4	1,0	21,2	1,4	23,1	1,4
Процентное содержание жира в теле, %	24,8	2,5	24,6	4,5	25,5	4,2
Уровень базального метаболизма, ккал	1402	35,3	1158	52,2	1219,1	49,3
Уровень висцерального жира, %	6,0	1,2	6,0	2,0	7,1	1,8

Анализ полученных данных позволил установить снижение ИМТ в сплит и круговом методе тренировки ($p < 0,05$).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В ходе данного эксперимента отмечается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателя массы скелетной мускулатуры при методе спортивной тренировки сплит и снижение этого показателя при круговом методе.

Процентное содержание жира в теле при всех методах имеет примерно одинаковую тенденцию ($p < 0,05$).

Список литературы

1. Вестник Югорского Государственного Университета. – Ханты-Мансийск, 2016. – №1(40) – С. 204–208.

2. Снигирев И.А. SPLIT против FULL BODY как основные методы тренировок в силовом фитнесе / И.А. Снигирев, Г.И. Семенова // Материалы XII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум».

3. Технологии и методы определения состава тела человека / Э.Г. Мартиросов, Д.В. Николаев, С.Г. Руднев. – М.: Наука, 2006. – 248 с. – ISBN 5–02–035624–7 (в пер.).

4. Фитнес: учебное пособие / О.В. Сапожникова: М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)