

СИЛОВОЙ ФИТНЕС ДЛЯ ЖЕНЩИН САМОГО АКТИВНОГО РЕПРОДУКТИВНОГО ВОЗРАСТА

Кузнецов И.А., Антипкина Л.В., Банк О.П., Качанов И.В.

Среди различных направлений особое место занимает силовой фитнес. Силовой фитнес — один из эффективных способов поддержать силу и энергичность на долгие годы. Несмотря на совершенствование современных фитнес-технологий и большое количество разработанных фитнеспрограмм, большинство из них не основаны на глубоком понимании биохимических механизмов силовой тренировки женщин самого активного репродуктивного возрастного периода (18-30 лет), и не учитывают проблем индивидуализации с целью оптимизации ее эффективности.

Возникает вопрос – «Почему мы выбрали именно этот возрастной период для эксперимента?» На это можно дать **ОДНОЗНАЧНЫЙ** ответ – «Если женщина будет здорова, она готова к полноценному деторождению и в результате - будут рождаться и здоровые дети. А от здоровья нации, как известно, зависит и всестороннее развитие и **ПРОЦВЕТАНИЕ** нашей страны! Наше правительство и наш президент уделяют огромное внимание в оздоровление нации в последние годы и на эти цели вливаются значительные финансовые средства. Строится и уже функционирует много новых и современных спортивно-оздоровительных центров, спортивных площадок и т. п., пропагандируется здоровый образ жизни.

Это и послужило предпосылкой для создания и реализации научного обоснования методики физической подготовки женщин 18-30 лет на основе их индивидуальных антропометрических и физиологических особенностей.

Исследование проводилось на базе спортивного комплекса АГТУ (фитнес и тренажерный залы). Сроки проведения: 2014 — 2016 годы. В эксперименте принимали участие женщины в возрасте 18-30 лет, занимающиеся фитнесом, в количестве 30 человек. Были сформированы две учебно-тренировочные группы – контрольная и экспериментальная, численностью по 15 человек каждая, с примерно равным уровнем

физического развития. Исследование проводилось в три этапа.

В начале у занимающихся обеих групп (экспериментальная, контрольная) на основе разработанной нами панели тестов определен уровень показателей физического развития и физической подготовленности. Экспериментальная и контрольная группы, в зависимости от уровня подготовки, так же делились на подготовительную, учебно-тренировочную и основную подгруппы. По исходным среднегрупповым показателям испытуемые обеих групп подобраны однородно (табл. 1).

Таблица 1

Исходные среднегрупповые показатели физического развития и физической подготовленности

Показатель	Эксперимент. группа (ЭГ)	Контрольная группа (КГ)	P
Окружность грудной клетки (см.)	89,03	89,51	p>0,05
Окружность талии (см.)	80,29	80,38	p>0,05
Масса тела (кг.)	69,35	68,44	p>0,05
Жим штанги лежа (раз)	10,59	10,00	p>0,05
Приседания со штангой (раз)	24,0	24,0	p>0,05

Испытуемые этих двух групп занимались на протяжении 9 месяцев, с максимальным количеством тренировочных занятий - 96).

В контрольной группе испытуемые женщины занимались по общепринятым в атлетизме методикам, которые ориентированы на спортсменов и здоровых людей и не приспособлены к категории людей разного пола, уровня здоровья, возраста и не имеющие реабилитационной направленности. В экспериментальной группе испытуемые занимались по разработанной нами программе.

Данные в **таблице 2** показывают, что по объёму грудной клетки, объёму талии, массе тела, жиму штанги лежа, приседаниям со штангой на плечах после эксперимента испытуемые экспериментальной группы значительно превосходят испытуемых женщин контрольной группы на статистически достоверную величину (при p<0,05).

Таблица 2

Среднегрупповые показатели физического развития и физической подготовленности испытуемых экспериментальной и контрольной групп после эксперимента

Показатель	Экспериментальная группа	Контрольная группа	P
Окружность грудной клетки (см.)	83,74	87,50	p<0,05
Окружность талии (см.)	73,32	78,06	p<0,05
Масса тела (кг.)	60,74	67,28	p<0,05
Жим штанги лежа (раз)	29,24	15,75	p<0,05
Приседания со штангой (раз)	49,06	30,88	p<0,05

В таблице 3 представлены сравнительные характеристики исходных и конечных внутригрупповых показателей экспериментальной и контрольной групп.

Таблица 3

Сравнительные характеристики исходных и конечных внутригрупповых показателей экспериментальной и контрольной групп

Показатели	ЭГ до M±m	ЭГ после M±m	Сдвиг ЭГ	КГ до M±m	КГ после M±m	Сдвиг КГ
Окружность грудной клетки (см.)	89,03±7,2	83,74±4,3	-5,29	89,51 ±8,9	87,50 ±8,0	-2,01
Окружность талии (см.)	80,29 ±9,1	73,32 ±7,9	-6,97	80,38±12,3	78,06 ±11,3	-2,32
Масса тела (кг.)	69,35 ±10,1	60,74±7,6	-8,61	68,44 ±15,0	67,28 ±13,8	-1,16
Жим штанги лежа (раз)	10,0 ±5,9	29,0±9,2	+19	10,0±5,8	16,0±6,2	+6
Приседания со штангой (раз)	24,0 ±7,6	49,0 ±18,2	+25	24,0 ±10,3	31,0 ±12,6	+7

Данные таблицы 4 свидетельствуют о значительном преимуществе экспериментальной группы с контрольной по положительным изменениям всех изучаемых показателей по сравнению.

Таблица 4

Сравнительная характеристика межгрупповых сдвигов изучаемых показателей

Показатели	Сдвиг ЭГ	Сдвиг КГ	Разница
Окружность грудной клетки (см.)	-5,29	-2,01	31,9%
Окружность талии (см.)	-6,97	-2,32	45,9%
Масса тела (кг.)	-8,61	-1,16	73,5%
Жим штанги лежа (раз)	+20	+5	13%
Приседания со штангой (раз)	+26	+7	18%

Таким образом, показано, что результаты экспериментальной группы значительно превосходят результаты контрольной - по уровню физического развития: масса тела снизилась на - 73,5%, окружность грудной клетки уменьшилась на — 31,9%, окружность талии уменьшилась на — 45,9%. Прирост показателей силовой подготовленности: приседания со штангой на 19% и жим штанги лежа на 15%. Доказана эффективность разработанной методики нами физической подготовки женщин 18-30 лет на основе их индивидуальных антропометрических и физиологических особенностей.