

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ С ЖЕНЩИНАМИ

Ступаков Е.О., Папаха А.В., Мусаева Н.Г.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Россия, г.

Белгород, МБУДО ЦДЮТЭ г.Белгорода

jontrayii@gmail.com, 1043686@bsu.edu.ru, Musaeva@bsu.edu.ru

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы методики занятий атлетической гимнастики с женщинами.

Ключевые слова: фитнес, атлетическая гимнастика, здоровье, тренировочный процесс.

За последние время стало заметным, проявление интереса большого круга людей к различным видам массового спорта. Этому отлично поспособствовали появившиеся публикации в интернете, спортивные страницы в социальных сетях, и большое количество спортивных и фитнес-клубов, главной целью которых является привлечение людей к оздоровительным тренировкам. Среди этих оздоровительных тренировок особое место занимает фитнес

Термин «фитнес» подразумевает совокупность мероприятий, которые дают возможность для физического развития человека, и улучшения его здоровья [1].

Систематические занятия фитнесом способствуют не только повышению уровня мышечной тренированности и улучшения состояния сердечно-сосудистой системы, но и помогает обрести уверенность в собственных силах, повысить эмоциональный фон, а также обрести хорошую физическую форму. Процесс тренировочных занятий влияет на улучшение гибкости, выносливости; повышается работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Возраст с 25 до 35 лет характеризуется активной трудовой деятельностью. В данном возрастном интервале (25-35 лет) начинает медленно снижаться ряд показателей физического уровня. В связи с этим многие виды физических упражнений имеют оздоровительную форму, и придают большое значение в повышении работоспособности и укреплении здоровья [2].

Основной гипотезой послужило предположение о том, что тренировочные занятия по атлетической гимнастике, проводившиеся 3 раза в неделю в течение 6 месяцев, будут способствовать улучшения двигательной и физической подготовленности женщин 25-35 лет, если тренировочная программа будет включать упражнения с преодолением веса собственного тела для различных групп мышц, выполняемых в динамическом режиме.

Объект исследования является учебно-тренировочный процесс женщин 25-35 лет, занимающихся фитнесом.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс женщин, занимающихся фитнесом.

Предметом исследования является разработанная методика занятий фитнесом направленная на двигательную или физическую подготовку женщин 25-35 лет.

Целью исследования является обоснование эффективности влияния занятий фитнесом по разработанной методике на двигательную и физическую подготовленность женщин 25-35 лет.

Элементы научной новизны состоят в том, что в первые

1. Выявлены закономерности индивидуализации процесса силовой оздоровительной тренировки женщин, занимающихся в фитнес - клубе как- то уровень физического развития, физической подготовленности.

2. Разработана информационная батарея тестов для определения показателей, характеризующих указанные закономерности индивидуализации процесса оздоровительной силовой подготовки женщин

- физического развития – *окружность грудной клетки, окружность талии, окружность бедер, масса тела,*

- физической подготовленности – *сгибание, разгибание рук в упоре лежа Поднимание туловища из положения лежа на спине , подтягивание из виса лежа на низкой перекладине*

Разработана технология оздоровительной силовой тренировки женщин, занимающихся в фитнес — клубе, включающая в себя

- программы силовой подготовки женщин в зависимости от их индивидуальных особенностей;

В нашем эксперименте главная задача была направлена на развитие методики направленной на двигательную и физическую подготовку женщин.

Предварительное обследование было проведено для выявления исходных показателей силовой выносливости занимающихся.

После предварительного обследования в тренировочный процесс экспериментальной группы были внедрены комплексы специальных силовых упражнений, направленные на двигательную и физическую подготовку женщин.

Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница) на протяжении 6 месяцев.

Тренировочная программа, направленная на двигательную и физическую подготовку женщин состояла из комплексов упражнений с отягощением для различных групп мышц, выполняемых в динамическом режиме.

Перед выполнением тренировочных комплексов проводилась разминка (выполнялись кардио упражнения и общеразвивающие упражнения на месте)

Комплекс упражнений

1 день.

1.Приседания со штангой на плечах 3x15

2.Разгибание ног сидя в тренажере 3x15

3.Сгибание ног лежа в тренажере 3x15

2 день.

1. Становая тяга 3x15.

2. Тяга вертикального блока сидя в тренажере 3x15

3. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 3x15

3 день.

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье 3x15

2. Сгибание разгибание рук в упоре лежа 3x15

3.Поднимание туловища из положения лежа на спине 3x15

Для определения эффективности разработанных комплексов физических упражнений, направленных на развитие двигательной и физической подготовки женщин был проведен сравнительный анализ в экспериментальной группе. Результаты исходного и итогового тестирования в экспериментальной группе представлены в таблице 1,2.

Таблица 1 - Показатели антропометрических данных испытуемых экспериментальной группы

Показатели	До эксперимента $M \pm m$	После эксперимента $M \pm m$	t	p
Вес, кг	72,9 ±4,6	58,9±3,2	2,31	<0,05
Окружность грудной клетки, см	99,9 ±2,9	89,9±2,3	2,43	<0,05
Окружность талии, см	89,7±3,5	73,6±1,6	2,53	<0,05
Окружность бедра, см	56,7±1,8	47,7±1,5	2,32	<0,05

Опираясь на показатели приведенные в таблице 1, после проведения эксперимента, вес уменьшился на 14 кг, окружность грудной клетки увеличилась на 10 см, окружность талии уменьшилась на 16,1 см, окружность бедра уменьшилась на 9 см.

В экспериментальной группе обнаружено достоверное различие антропометрических данных в начале и в конце эксперимента, видно заметное уменьшение веса, окружности грудной клетки, талии и бедра.

Таблица 2 - Показатели силовых способностей испытуемых экспериментальной группы

Тесты	До эксперимента $M \pm m$	После эксперимента $M \pm m$	t	p
Сгибание разгибание рук в упоре, лежа кол-во раз	$3,8 \pm 0,3$	$17,6 \pm 0,9$	2,35	<0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине	$26,7 \pm 1,5$	$48,5 \pm 0,3$	2,47	<0,05
Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	$6,9 \pm 0,8$	$19,5 \pm 0,9$	2,61	<0,05

Опираясь на показатели приведенные в таблице 3.2.2, после проведения эксперимента, в тесте «Сгибание, разгибание рук в упоре лежа», характеризующем развитие двигательной подготовленности грудных мышц, мышц трицепса и плечевого пояса, в экспериментальной группе результаты от исходных данных увеличились в 4,6 раза.

В тесте «Поднимания туловища из положения лежа на спине», характеризующем развитие двигательной подготовленности, мышц пресса, в экспериментальной группе результаты от исходных данных увеличились в 1,8 раза.

В тесте «Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине», характеризующем развитием двигательной подготовленности, мышц спины, рук и плечевого пояса, в экспериментальной группе результаты от исходных данных увеличились в 2,8 раза.

На основании экспериментального материала установлено, что показатели, характеризующие двигательную и физическую подготовленность женщин 25-35 лет положительно изменились.

Анализ результатов тестирования показывает, что примененная нами разработанная тренировочная методика и специально подобранные упражнения оказали положительное влияние на повышение уровня двигательной и физической подготовленности женщин 25-35 лет занимающихся фитнесом.

Литература

1. Борилкевич, В. Е. Об идентификации понятия «фитнесс». Теория и практика физической культуры. - 2014.- 45 с.
2. Якобашвили, В. А. Актуальные вопросы физической культуры и спорта. В. А. Якобашвили, А. И. Погребный. 2015. - 372 с.