

КОРРЕКЦИЯ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ДЕВУШЕК 16—18 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ СИЛОВОГО ФИТНЕСА

Н. Ю. Мищенко

Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия

Представлена и обоснована эффективность экспериментальной программы коррекции телосложения девушек 16—18 лет средствами силового фитнеса в условиях тренажерного и фитнес-зала.

Ключевые слова: коррекция, телосложение, силовой фитнес, средства силового фитнеса, девушки 16—18 лет.

Актуальность. Известный физиолог, профессор И. В. Муравов, еще в 1973 году отмечал, что «... наиболее естественным из всех известных воздействий, способных реконструировать телосложение, является физическая тренировка. Самый же благоприятный период ее влияния на организм — детские годы. Чем раньше начаты занятия физическими упражнениями... тем больше выражен преобразующий эффект этих занятий» [7].

Учитывая, что для девушек 16—18 лет с пониженной двигательной активностью характерны функциональные изменения жирового обмена и дыхательной системы, «коррекция отклонений в состоянии здоровья может быть реализована с помощью фитнес-программ». В этой связи, как подчеркивает Т. К. Соха (2002), «популярность силовых видов спорта среди девушек, таких как силовой фитнес, атлетическая гимнастика, бодифитнес, бодибилдинг, различные виды и направленности силовой подготовки с целью укрепления физического здоровья, воспитания силовых качеств или коррекции телосложения (лишний вес, неправильная осанка и др.) очень высока» [9].

На необходимость научно обоснованного подхода к коррекции телосложения девушек 16—18 лет средствами фитнеса в условиях образовательных учреждений и дополнительного образования указывают многие исследователи [1—5; 6; 8; 9—11]. Вместе с тем, как считают А. В. Козлов, А. А. Ялыгина (2017) «занятия девушек в тренажерном зале требуют особого внимания, грамотного планирования физической нагрузки, обоснованный подбор физических упражнений. Многие же физические упражнения в большинстве случаев недооцениваются девушками, что снижает эффективность силовых видов спорта в воспитании силовых качеств и коррекции телосложения» [4].

В связи со сказанным, актуальность исследования обусловлена существующим **противоречием**

между низким уровнем двигательной активности и необходимостью привлечения подрастающего поколения к систематическим занятиям физическими упражнениями, наличием проблемы избыточного веса тела у девушек 16—18 лет и недостаточной разработанностью теоретических и организационно-методических аспектов занятий по силовому фитнесу в условиях тренажерного зала.

Цель исследования заключалась в разработке и экспериментальном обосновании программы коррекции телосложения девушек 16—18 лет средствами силового фитнеса в условиях тренажерного и фитнес-зала.

Организация исследования. Опытно-экспериментальная работа проведена на базе Муниципального учреждения дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» Копейского городского округа, с участием девушек 16—18 лет, в количестве 20 человек. Из количества всех участников эксперимента было сформировано две опытные группы, по десять человек в каждой. Занятия в опытных группах девушек 16—18 лет были организованы во внеурочное время три раза в неделю в период с сентября 2020 г. по май 2021 г. Продолжительность одного занятия составляла 60 минут. Девушки экспериментальной группы занимались по экспериментальной программе: первая и третья тренировки проводились в тренажерном зале, вторая — в фитнес-зале. Контрольная группа девушек 16—18 лет занималась на основе традиционной программы дополнительного образования «Занятия в тренажерном зале» и фитнес-зале.

Результаты исследования. В результате социального опроса, проведенного перед началом эксперимента, в котором приняли участие девушки 16—18 лет экспериментальной группы в количестве 10 человек мы установили следующее.

На вопрос анкеты: «Цель прихода в тренажерный зал?» большинство девушек 16–17 лет — 8 человек, или 80 % ответили: «Снижение веса» и лишь 2 девушки, или 20 % выбрали ответ «Коррекция телосложения». На вопрос анкеты: «Хотели ли бы Вы скорректировать свое телосложение», все 10 девушек 16–18 лет ответили однозначно, что «Да». На вопрос: «Назовите, по Вашему мнению, наиболее важные составляющие программы по коррекции телосложения?» 8 девушек, или 80 % ответили «питание» и 8 девушек, или 80 % — «занятия на тренажерах»; 2 девушки, или 20 % — выбрали ответ «различные виды аэробики». На следующий вопрос: «Какие, на Ваш взгляд, физические упражнения наиболее эффективно способствуют коррекции телосложения?» большая часть респондентов — 7 девушек, или 70 % выбрали ответ «упражнения на укрепление мышц ног, ягодиц», 3 девушки, или 30 % — «упражнения на укрепления мышц живота». На вопрос: «Какие фитнес-программы тренировки Вы предпочитаете для коррекции телосложения?», большинство (8 девушек, или 80 %) выбрали «занятия в тренажерном зале». На вопрос: «Назовите, наиболее «проблемные зоны» («жировые ловушки») Вашей фигуры»: 10 девушек, или 100 % выбрали ответ «бедра» и 10 девушек, или 100 % — «жировая складка в области живота». На вопрос: «Доволь-

ны ли Вы своей фигурой?» — все девушки — 10 человек, или 100 % ответили, что «нет». На следующий вопрос: «Хотели бы Вы попробовать позаниматься по программе Hot Iron?» все девушки — 8 человек, или 100 % ответили, что «да».

Таким образом, основанием для разработки экспериментальной программы коррекции телосложения девушек 16–18 лет средствами силового фитнеса явилось:

- желание девушек (100 %) снизить жировую массу и увеличить мышечный компонент (100 %);
- обнаруженная «избыточная масса тела» по индексу Кетле у большинства девушек (60 %);
- выявленный «средний» (50%) и «ниже среднего» (40 %) уровни работоспособности деятельности сердечно-сосудистой системы у большинства испытуемых;
- определенный «средний» уровень физической и силовой подготовленности у значительного количества девушек 16–18 лет (60 %).

Разработанная экспериментальная программа для девушек 16–18 лет предусматривала проведение теоретических и практических занятий, а также выполнение контрольных нормативов. Учебный план для девушек 16–18 лет первого года представлен в табл. 1.

Таблица 1

Примерный учебный план первого года обучения девушек 16–18 лет

Название раздела	Количество часов			Форма контроля
	Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие	2	2	—	Опрос, тест
Основы теоретических знаний	20	20	—	
Общая физическая подготовка (ОФП)	16	—	16	Анализ правильного выполнения упражнений
Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг)	16	—	16	Анализ правильного выполнения упражнений
Упражнения для развития верхнего плечевого пояса	16	—	16	Анализ правильного выполнения упражнений
Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук	16	—	16	Анализ правильного выполнения упражнений
Упражнения для развития мышц спины и пресса	26	—	26	Анализ правильного выполнения упражнений
Упражнения для развития мышц ног и трицепса рук	26	—	26	Анализ правильного выполнения упражнений
Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка)	16	—	16	Анализ правильного выполнения упражнений
Упражнения на кардио-тренажерах	16	—	16	Анализ правильного выполнения упражнений
Итоговое занятие	2	—	2	Анализ правильного выполнения упражнений
Всего часов:	180	20	150	

Недельный план специализированных тренировок по силовому фитнесу, направленных на коррекцию телосложения девушек 16—18 лет, представлен в табл. 2. Длительность проведения экспериментальных комплексов составляла 1—2 месяца, затем менялись физические упражнения и методы тренировки.

После внедрения экспериментальной программы коррекции телосложения девушек 16—18 лет средствами силового фитнеса было проведено повторное тестирование антропометрических показателей и проведена оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы девушек 16—18 лет. Было определено, что в полученных результатах, произошли статистически достоверные отличия между результатами девушек 16—18 лет контрольной и экспериментальной групп во всех исследуемых контрольных упражнениях, кроме роста (см), массы тела (кг), индекса Кетле (ИМТ) (табл. 3).

После проведения эксперимента была проведена повторная оценка индекса массы тела (индекса Кетле) девушек контрольной группы. Было выявлено, что в процессе занятий у девушек контрольной группы из 5 имеющих избыточную массу (50 %) нормализовалась масса тела лишь у двух (20 %), т.е. количество девушек с нормальной массой тела стало в конце исследования 70 %, имеющих избыточную массу тела — 30% (рис. 1).

Также, была проведена после эксперимента повторная оценка индекса массы тела (индекса Кетле) девушек экспериментальной группы, которая выявила, что девушек с избыточной массой тела не было обнаружено (рис. 1).

Значительно уменьшились объем запястья (см), увеличился объем левого плеча (бицепс) и правого плеча (бицепс), снизились объем груди (см), объем талии (см), объем бедер (см) у девушек экспериментальной группы (рисунок 2). Наибольший прирост результатов составил в следующих показателях объемных размеров: объем левого плеча (см) — 11,9 %; объем правого плеча (см) — 17,5 %; объем талии (см) — 10,2 % (рис. 2). У девушек контрольной группы, также произошли положительные изменения в перечисленных выше объемных размерах, но в меньшей степени (рис. 2).

Оценка работоспособности деятельности сердечно-сосудистой системы девушек 16—18 лет опытных групп, проведенная в конце исследования показала, что в экспериментальной группе снизилось количество девушек с «низким» уровнем работоспособности деятельности сердечно-сосудистой системы с 1 человека, или 10 % до 0 человек, или 0 % и «ниже среднего» с 5 человек, или 50 % до 0 человек, или 0 %, со «средним» уровнем количество девушек осталось как и в начале эксперимента и составило 4 девушки,

Таблица 2

Планирование тренировочных программ для коррекции телосложения девушек 16—18 лет в недельном цикле подготовки средствами силового фитнеса

Название фитнес-программы / место проведения	Недельный цикл подготовки/Направленность тренировки		
	1 тренировка (понедельник)	2 тренировка (среда)	3 тренировка (пятница)
«Силовой фитнес» (тренажерный зал)	Улучшение общих показателей Основные методы: раздельный метод		
Система упражнений Hot Iron (фитнес-зал)		Проработка различных мышечных групп, наращивание мышечной массы, придание рельефа мышцам	
«Силовой фитнес» (тренажерный зал)			Развитие силовых способностей, выносливости, гибкости, координационных способностей. Основные методы: круговой, комбинированный, интервальный, суперсеты, метод с чередующимися суперсетами и трисетами

Таблица 3

**Сравнительный анализ антропометрических показателей
и работоспособности деятельности сердечно-сосудистой системы девушек
16–18 лет опытных групп после проведения эксперимента**

Показатели физического развития	Контрольная группа (n = 10)	Экспериментальная группа (n = 10)	t	Достоверность различий
<i>Антропометрические показатели</i>				
«Рост» (см)	165,3 ± 5,31	166,3 ± 5,39	0,39	P > 0,05
«Масса тела» (кг)	64,5 ± 2,39	64,3 ± 2,31	0,39	P > 0,05
«Объем запястья», см	13,6 ± 0,73	12,6 ± 0,87	3,31	P < 0,05
«Объем левого плеча (бицепс)», см	20,2 ± 3,62	22,2 ± 4,14	3,15	P < 0,05
«Объем правого плеча (бицепс)», см	21,0 ± 3,28	23,6 ± 3,29	3,36	P < 0,05
«Объем груди», см	84,6 ± 4,43	81,0 ± 4,49	2,24	P < 0,05
«Объем талии», см	72,0 ± 3,25	69,0 ± 3,96	2,67	P < 0,05
«Объем бедер», см	97,2 ± 5,21	95,0 ± 5,49	2,51	P < 0,05
«Индекс Кетле» (ИМТ)	23,5 ± 2,41	23,2 ± 2,16	0,67	P > 0,05
<i>Оценка работоспособности деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС)</i>				
«Индекс Руфье»	6,0 ± 2,85	4,0 ± 1,75	3,28	P < 0,05

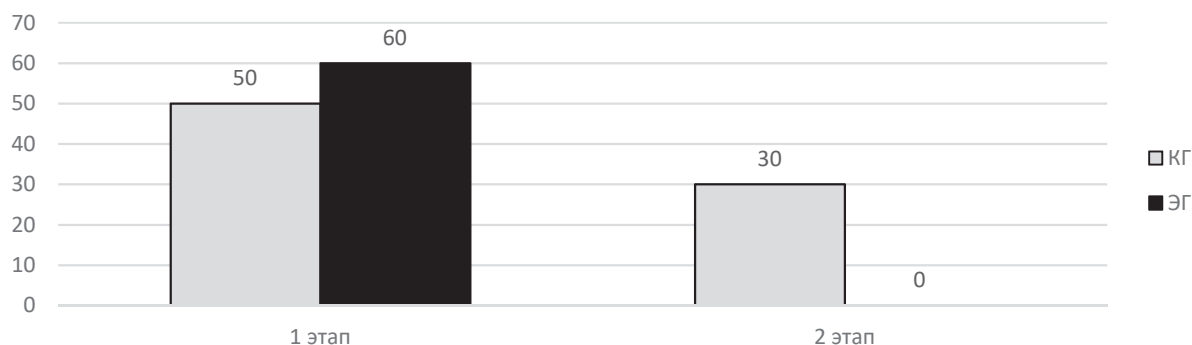


Рис. 1. Изменение количества девушек, имеющих избыточную массу тела в процессе эксперимента (оценка ИМТ по индексу Кетле)

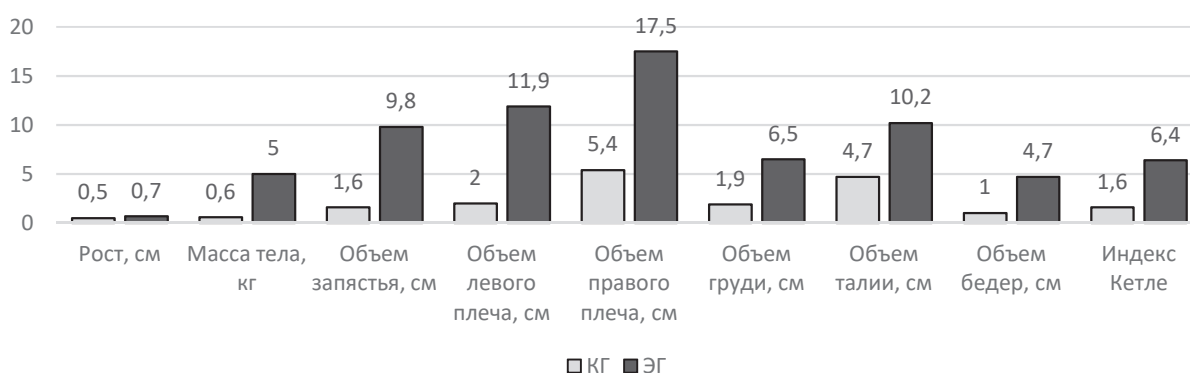


Рис. 2. Изменение антропометрических показателей и работоспособности деятельности сердечно-сосудистой системы девушек 16–18 лет опытных групп в процессе проведения эксперимента (в %)

или 40 % и увеличилось количество девушек с «выше среднего» уровнем с 0 человек, или 0 % до 4 человек, или 40 % и «высоким» уровнем с 0 человек, или 0 % до 2 человек, или 20 % (рис. 3).

В контрольной группе снизилось количество девушек с «низким» уровнем работоспособности деятельности сердечно-сосудистой системы с уровнем «ниже среднего» до 2 человек, или 20 %, увеличилось со «средним» уровнем с 5 девушек, или 50 % до 7, или 70 % и увеличилось количество девушек с «выше среднего» уровнем с 0 человек, или 0 % до 1 человека, или 10 %, с «высоким» уровнем работоспособности деятельности сердечно-сосудистой системы девушек обнаружено не было — 0 % (рис. 3).

Произошли статистически достоверные отличия между полученными результатами физи-

ческой подготовленности девушек 16—18 лет контрольной и экспериментальной групп во всех контрольных тестах (табл. 4).

Выявлены в конце эксперимента более значительные темпы прироста показателей физической подготовленности у девушек 16—18 лет экспериментальной группы, по сравнению с темпами прироста девушек контрольной групп. Наибольший прирост результатов физической подготовленности был отмечен у девушек 16—18 лет экспериментальной группы в тестах — «Наклон вперед из и.п. стоя на гимнастической скамье» — 80,0 %, «Подъем туловища из исходного положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.)» — 72,0 %, «Подтягивание из виса на низкой перекладине» (кол-во раз) — 54,5 % (рис. 4).

Таблица 4

Сравнительный анализ показателей, характеризующих физическую подготовленность девушек 16—18 лет опытных групп после проведения исследования

Название контрольного упражнения (теста)	Контрольная группа (n = 10)	Экспериментальная группа (n = 10)	t	Достоверность различий
1. «Бег на 100 м» (с)	18,0 ± 5,12	17,4 ± 4,31	2,39	P < 0,05
2. «Бег на 2 км» (м, с)	11,42 ± 5,25	10,21 ± 5,19	2,48	P < 0,05
3. «Подтягивание из виса на низкой перекладине» (кол-во раз)	11,0 ± 4,56	14,0 ± 4,79	3,17	P < 0,05
4. «Подъем туловища из исходного положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин)»	27,0 ± 5,51	34,0 ± 6,19	3,47	P < 0,05
5. «Наклон вперед из и.п. стоя на скамье» (см)	12,0 ± 5,54	16,0 ± 5,68	3,72	P < 0,05
6. «Прыжок в длину с места» (см)	312,6 ± 13,21	323,7 ± 13,59	4,25	P < 0,05

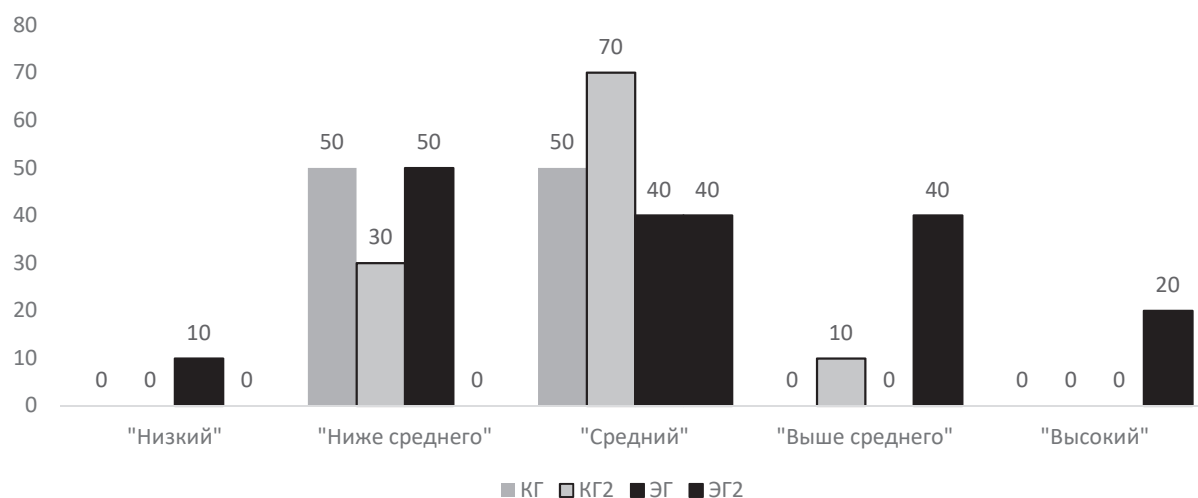


Рис. 3. Изменение уровня работоспособности деятельности сердечно-сосудистой системы девушек 16—18 лет в процессе эксперимента (по индексу Руфье)

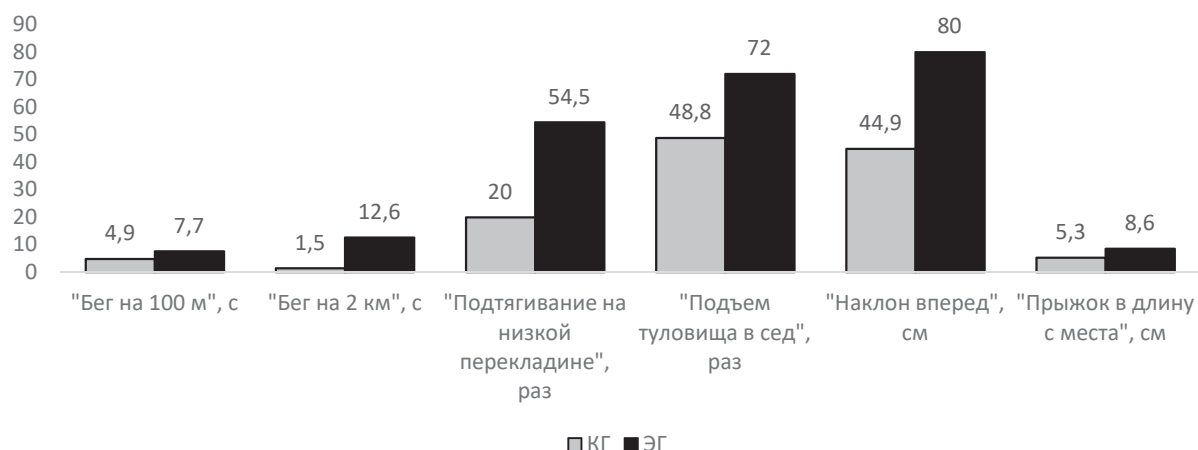


Рис. 4. Прирост показателей физической подготовленности девушек 16–18 лет опытных групп в процессе эксперимента, в %

Оценка полученных результатов силовой подготовки, проведенная в конце исследования, позволила определить, что между полученными результатами девушек 16–18 лет произошли статистически достоверные отличия во всех контрольных упражнениях (табл. 5). Лучшие изменения в темпах прироста показателей силовой подготовленности произошли у девушек экспериментальной группы (рис. 5). Наибольший прирост показателей силовой подготовленности девушек 16–18 лет экспериментальной группы отмечен в контрольном упражнении «Планка», сек — 92,7 %; «Выпрыгивания из и. п. — присед», раз — 80,0 %; «Вис на перекладине на прямых руках», сек. — 76,3 %; «Приседание с бодибаром 10 раз», балл — 63,7 % (рис. 5).

Выводы

1. В результате социального опроса, проведенного перед началом эксперимента, в котором

приняли участие девушки 16–18 лет экспериментальной группы в количестве 10 человек мы выявили имеющуюся мотивацию у всех участниц эксперимента — 10 девушек, или 100 % на коррекцию своего телосложения и снижение веса — 10 девушек, или 100 %. Из наиболее важных составляющих программы по коррекции телосложения большинство девушек назвали (8 девушек, или 80 %) «питание» и 8 девушек, или 80 % — «занятия на тренажерах». По мнению большинства респонденток (7 девушек, или 70 %) наиболее эффективно способствуют коррекции телосложения «упражнения на укрепление мышц ног, ягодиц», а также «упражнения на укрепления мышц живота» (3 девушки, или 30 %). Наибольшее количество человек (8 девушек, или 80 %) для коррекции телосложения предпочитают «занятия в тренажерном зале», а также было выявлено огромное желание у всех участниц (10 девушек, или 100 %)

Таблица 5

Сравнительный анализ показателей, характеризующих силовую подготовленность девушек 16–18 лет опытных групп после проведения исследования

Название контрольного упражнения (теста)	Контрольная группа (n = 10)	Экспериментальная группа (n=10)	t	Достоверность различий
1. «Выпрыгивания из и. п. — присед», раз	19,0 ± 4,23	28,0 ± 6,31	3,92	P < 0,05
2. Упражнение «планка», сек	45,8 ± 4,58	64,9 ± 3,27	4,21	P < 0,05
3. «Вис на перекладине на прямых руках», сек	26,9 ± 3,54	38,4 ± 3,89	4,27	P < 0,05
4. «Прыжки на скакалке за 1 мин», раз	57,2 ± 4,61	78,2 ± 5,11	5,12	P < 0,05
5. «Базовое упражнение кроссфита «берпи», раз	6,2 ± 2,23	7,8 ± 3,25	3,31	P < 0,05
6. «Приседание с бодибаром 10 раз», балл	5,6 ± 2,28	8,9 ± 3,41	3,28	P < 0,05
7. «Подъем бодибара над головой 1 мин» (7 кг), раз	26,8 ± 4,74	35,6 ± 4,29	3,25	P < 0,05
8. «Становая тяга 10 раз», балл	5,6 ± 3,14	7,8 ± 4,51	3,14	P < 0,05
9. «Стульчик у стенки», сек	58,6 ± 6,62	79,9 ± 6,79	4,34	P < 0,05

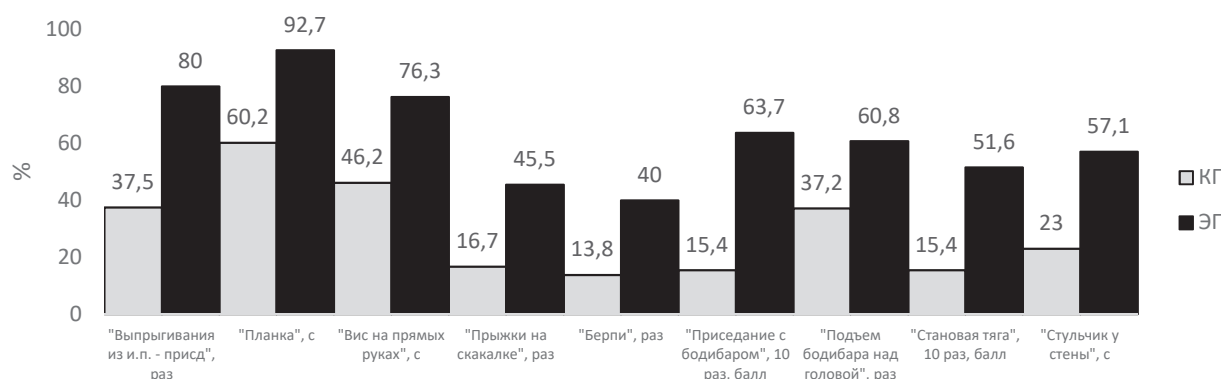


Рис. 5. Прирост показателей, характеризующих силовую подготовленность девушек 16—18 лет опытных групп в процессе эксперимента (в %)

позаниматься по инновационной программе Not Iron?». Наиболее «проблемными зонами» («жировыми ловушками») в фигуре девушек являются «бедра» (у 10 девушек, или 100 %) и «жировая складка в области живота» (10 девушек, или 100 %). Все опрошенные девушки (10 человек, или 100 %) «не довольны своей фигурой». Полученные данные проведенного анкетного опроса учитывались при разработке программы занятий, а также разработки экспериментальных комплексов с применением средств силового фитнеса.

2. Разработана экспериментальная фитнес-программа, направленная на коррекцию телосложения девушек 16—18 лет, построенная на использовании силовых и аэробных нагрузок с учетом интересов занимающихся и индивидуальных особенностей организма, и предусматривающая их чередование в течение недели: первая тренировка — занятия в тренажерном зале (направленность — улучшение общих показателей организма); вторая тренировка — занятия в фитнес-зале (направленность — проработка различных мышечных групп, наращивание мышечной массы, придание рельефа мышцам), третья тренировка — занятия в тренажерном зале (направленность — развитие физических способностей).

3. Разработаны специализированные комплексы упражнений силового фитнеса для коррекции телосложения девушек 16—18 лет, предусматривающие их смену (чередование) один раз в два месяца с использованием тренажеров и различного оборудования (степ-платформа, набивные мячи, гантели, гири, фитбол-мячи и др.). При разработке специализированных комплексов учитывалось ряд факторов, такие как пол, возраст, антропометрические показатели, уровень работоспособности сердечно-сосудистой системы, физической, силовой подготовленности, желаемый результат.

4. В результате проведения эксперимента обоснована эффективность экспериментальной фитнес-программы коррекции телосложения девушек 16—18 лет средствами силового фитнеса, что выражено в следующем:

- масса тела девушек 16—18 лет в начале эксперимента составила $67,6 \pm 2,65$ кг, в конце эксперимента — $64,3 \pm 2,31$ кг ($p < 0,05$);
- индекс Кетле в начале эксперимента составил $24,73 \pm 1,58$ усл. ед., в конце эксперимента $23,2 \pm 2,16$ усл. ед. ($p < 0,05$), при этом девушек с избыточной массой тела обнаружено не было (0%); прирост изменения индекса Кетле за период эксперимента составил 6,4 %;
- произошли положительные изменения в обхватных размерах девушек 16—18 лет: значительно уменьшились объем запястья (см) на 9,8 %, увеличился объем левого плеча (бицепс) на 11,9 % и правого плеча (бицепс) на 17,5 %, снизились объем груди (см) на 6,5 %, объем талии (см) на 10,2 %, объем бедер (см) на 4,7 %;
- индекс Руфье (ИР) в начале эксперимента составил $8,0 \pm 4,56$ усл. ед., в конце $4,0 \pm 1,75$ усл. ед.; прирост изменения в сторону его улучшения индекса Руфье (ИР) за период эксперимента составил 66,6 %;
- изменился уровень работоспособности сердечно-сосудистой системы девушек 16—18 лет, оцененный по индексу Руфье (ИР): снизилось количество девушек с «низким» уровнем работоспособности деятельности сердечно-сосудистой системы с 1 человека, или 10 % до 0 человек, или 0 % и «ниже среднего» с 5 человек, или 50 % до 0 человек, или 0 %, со «средним» уровнем количество девушек осталось как и в начале экс-

- перимента и составило 4 девушки, или 40% и увеличилось количество девушек с «выше среднего» уровнем с 0 человек, или 0 % до 4 человек, или 40 % и «высоким» уровнем с 0 человек, или 0 % до 2 человек, или 20 %;
- повысился уровень физической подготовленности девушек 16–18 лет; прирост показателей физической подготовленности составил в тесте: 1 «Бег на 100 м» (с) — 7,7 %; 2 «Бег на 2 км» (м, с) — 12,6 %; 3 «Подтягивание из виса на низкой перекладине» (кол-во раз) — 54,5 %; 4 «Подъем туловища из исходного положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.) — 72,0 %; 5 «Наклон вперед из и.п. стоя на скамье» (см) — 80,0 %; 6 «Прыжок в длину с места» (см) — 8,6 %;
- значительно улучшились показатели силовой подготовленности девушек 16–18 лет; прирост составил в тесте: 1 «Выпрыгивания из и. п. — присед», раз — 80,0 %; 2 Упражнение «планка», сек — 92,7 %; 3 «Вис на перекладине на прямых руках», сек — 76,3 %; 4 «Прыжки на скакалке за 1 мин», раз — 45,5%; 5 «Базовое упражнение кроссфита «берпи», раз — 40,0 %; Приседание с бодибаром 10 раз», балл — 63,7 %; 7 «Подъем бодибара над головой 1 мин» (7 кг), раз — 60,8 %; 8 «Становая тяга 10 раз», балл — 51,6 %; «Стульчик у стенки», сек — 57,1 %.

Список литературы

1. Арефьев, В. Г. Современные фитнес-технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста / В. Г. Арефьев // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. — 2005. — № 1. — С. 73–79.
2. Безлепкина, Д. Н. Влияние фитнеса силовой направленности на физическую подготовленность женщин 18–25 лет / Д. Н. Безлепкина, И. И. Кечкина // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики : материалы XII Междунар. науч.-практ. конф. — Ставрополь, 2015. — С. 196–197.
3. Губанихина, Е. В. Применение физических упражнений для коррекции женской фигуры / Е. В. Губанихина // Молодой ученый. — 2016. — № 1 (105). — С. 840–842.
4. Козлов, А. В. Особенности коррекции телосложения у девушек-студенток в тренажерном зале / А. В. Козлов, А. А. Ялыгина // Молодой ученый. — 2017. — № 27. — С. 165–169.
5. Мищенко, Н. Ю. Оценка влияния интервального метода тренировки на динамику аэробных способностей женщин 25–30 лет, занимающихся в фитнес-клубе / Н. Ю. Мищенко // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 2 (180). — Ч. 1. — С. 268–276.
6. Мосина, Н. В. Коррекция телосложения женщин первого зрелого возраста средствами силового фитнеса / Н. В. Мосина, И. Ю. Аксарина // Научное обозрение. Педагогические науки. — 2019. — № 6. — С. 91–96.
7. Муравов, И. В. Физическая культура и активный отдых в разные возрастные периоды / И. В. Муравов. — Киев : Здоровье, 1973. — 131 с.
8. Осипов, А. Ю. Hot Iron как метод повышения уровня физического развития студентов и формирования у них мотивации к регулярным занятиям физической культурой / А. Ю. Осипов, Н. Н. Гиббаева, Ю. В. Качаева, О. В. Переус // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. — 2014. — № 4. — С. 82–86.
9. Соха, Т. К. Методология совершенствования педагогических систем спортивной подготовки женщин в аспекте полового диморфизма : дисс. ... доктор. пед. наук / Т. К. Соха. — СПб., 2002. — 266 с.
10. Hot Iron — «горячее железо» с научным подходом // Fitnessplus.ru. — URL: <http://fitnessplus.ru/blog/hot-iron-goryachee-zhelezo-s-nauchnym-podkhodom>
11. Iron System — система групповых силовых тренировок // Школа фитнеса Варвары Медведевой. — URL: <http://www.itsfitness.ru/education/iron-system>

Поступила в редакцию 19 октября 2021 г.

Для цитирования: Мищенко, Н. Ю. Коррекция телосложения девушек 16–18 лет средствами силового фитнеса / Н. Ю. Мищенко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2022. — Т. 7, № 1. — С. 94–103.

Сведения об авторе

Мищенко Наталья Юрьевна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания. Уральский государственный университет физической культуры. Челябинск, Россия, **ORCID:** 0000-0001-8405-5348, **Author ID:** 386492 **E-mail:** NUMishenko@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2022, vol. 7, no. 1, pp. 94—103.

Correction of the body of girls 16—18 years tools of power fitness

Mishchenko N.Yu.

Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia. NUMishenko@yandex.ru

The effectiveness of the experimental program for the correction of the physique of girls is 16—18 years to the means of power fitness in terms of the simulator and fitness room is presented and substantiated.

The relevance of the study is due to the existing contradiction between low levels of motor activity and the need to attract the younger generation to systematic exercise classes, the presence of the problem of excess body weight in girls of 16-18 years old and the insufficient development of theoretical and organizational and methodological aspects of strength fitness in the gym.

The purpose of the study was to develop and experimentally justify the program for the correction of the body of the girls 16-18 years with the means of power fitness in the conditions of the gym and fitness room.

Research tasks:

1 Based on the analysis of scientific and methodical literature, to summarize information about the concept of «power fitness», «the correction of the physique».

2 Consider the features of the organization and conducting «power fitness» in the conditions of the simulator and the fitness hall of the girl 16-18 years.

3 Develop a program for the correction of the body of 16—18 years to the means of power fitness in the conditions of the simulator and fit-in-room, justify its effectiveness.

Research methods: analysis, generalization and systematization of literature on the issue of research; Questioning; anthropometry; functional diagnostics; Pedagogical observation; PEDAGOGIC Testing; Pedagogical experiment, methods of mathematical-statistical data processing.

Results and its discussion. In the process of the study, reliable results were obtained, characterizing the positive effects of the experimental fitness program of the force and aerobic orientation, built taking into account the interests of the girls of 16-18 years and their individual characteristics of the body. The structure of the motifs of the nesting fitness of the girls of the 16-18 years, studied by us, showed that the main motivational incentives for practicing a fitness of force for this category of girls are: body body correction (10 girls, or 100 %) and weight loss (10 girls Shek, or 100 %). As a result of the experiment, the effectiveness of the experimental fitness program for the correction of the physique of girls is 16-18 years by means of power fitness.

Conclusions. 1 developed an experimental fitness program, aimed at the correction of the buildings of girls of 16—18 years, built on the use of power and aerobic loads, taking into account the interests of engaged in the individual characteristics of the body, and providing their alternation during the week: the first training — classes in the gym (focus — Improving the general performance of the body); The second training is the classes in the FIT-Nes-Hall (focus — the study of various muscle groups, the increase in muscle mass, giving up relief muscles), the third training — classes in the gym (the direction is the development of physical abilities).

2 Developed specialized complexes of force fitness exercises for the correction of the buildings of the girls of 16—18 years, providing for their shift (alternation) once every two months using simulators and various equipment (step-platform, stuffed balls, dumbbells, weights, phytball balls, etc.).

3 Efficiency of the experimental program correction of the body of girls 16—18 years old.

Keywords: *correction, physique, power fitness, power fitness, girls 16—18 years old.*

References

1. Arefyev V.G. Sovremennye fitness-tehnologii povysheniya urovnya fizicheskogo so-stojaniya zhenshin pervogo zrelogo vozrasta [Modern fitness technology improve the physical condition of women of the first mature age]. *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh spetsialnostej* [Physical

training of students of creative disciplines], 2005, no. 1, pp 73—79. (In Russ.).

2. Bezlepkin D.N., Kechkin I.I. Vliyanie fitnesa silovoj napravlenosti na fizicheskuyu podgotovlennost' zhenshin 18—25 let [Impact Fitness power orientation on physical preparedness of women 18—25 years]. *Fizicheskaja kultura i*

sport: integratsiya nauki i praktiki [Physical culture and sports: the integration of science and practice : Materials of XII Intern. scientific and practical. Conf.]. Stavropol, 2015. Pp. 196—197. (In Russ.).

3. Gubanihina E.V. Primenenie fizicheskikh uprazhnenij dlja korrektsii zhenskoy figury [Application of physical exercises for the correction of the female figure]. *Molodoj uchenyj* [Young scientist], 2016, no. 1 (105), pp. 840—842.

4. Kozlov A.V., Yalygina A.A. Osobennosti korrektsii teloslozheniya u devushek-studentok v trenazhjornom zale [Features Body correction in female students in the gym]. *Molodoj uchenyj* [Young scientist], 2017, no. 27, pp. 165—169. (In Russ.).

5. Mishchenko N.Y. Otsenka vliyanija interval'nogo metoda trenirovki na dinamiku a'erobnykh sposobnostej zhenshin 25—30 let, zanimajushchisja v fitnes-klube [Assessing the impact of the method of interval training on the dynamics of aerobic abilities of women 25-30 years, holding, smiling in a fitness club]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes behalf of the University PFLesgaft], 2020, no. 2 (180), Part 1, pp. 268—276. (In Russ.).

6. Mosina N.V., Aksarina I.Y. Korrektsiya teloslozheniya zhenshin pervogo zrelogo vozrasta sredstvami silovogo fitnesa [Correction build the first mature age women by means of the power of fitness]. *Nauchnoe obozrenie. Pedagogicheskie nauki* [Scientific review. Pedagogical sciences], 2019, no. 6. Pp. 91—96. (In Russ.).

7. Muravov I.V. *Fizicheskaja kultura i aktivnyj otдых v raznye vozrastnye periody* [Physical culture

and active rest in different age periods]. Kiev, 1973. 131 p.

8. Osipov A.Yu., Gibaeva N.N., Kachaeva Y.V., Pereus O.V. Hot Iron kak metod povyshenija urovnja fizicheskogo razvitiya studentov i formirovaniya u nih motivatsii k reguljarnym zanjatijam fizicheskoy kul'turoj [Hot Iron as a method of increasing the level of physical development of students and the formation of motivation to regular physical training]. *Vestnik Krasnoyarskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. V. P. Astafjeva* [Bulletin of Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafyev], 2014, no. 4, pp. 82—86. (In Russ.).

9. Soha T.K. *Metodologija sovershenstvovanija pedagogicheskikh sistem sportivnoj podgotovki zhenshin v aspekte polovogo dimorfizma : diss. ... doktor. ped. nauk* [Methodology of improvement of pedagogical systems of sports training women in the aspect of sexual dimorphism. Thesis]. St. Petersburg, 2002. 266 p. (In Russ.).

10. Hot Iron — «gorjachee zhelezo» s nauchnym podhodom [Hot Iron — «hot iron» with a scientific approach]. *Fitnessplus.ru* [Fitnessplus.ru]. Available at: <http://fitnessplus.ru/blog/hot-iron-goryachee-zhelezo-s-nauchnym-podkhodom> (In Russ.).

11. Iron System — sistema gruppovykh silovykh trenirovok [Iron System — system of group strength training]. *Shkola fitnesa Varvaryi Medvedevoy* [Varvara Medvedeva Fitness School]. Available at: <http://www.itsfitness.ru/education/iron-system> (In Russ.).



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>