

СИЛОВАЯ КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЖЕНЩИН 25–45 ЛЕТ

Кузьминова Д.Д.,

*выпускница магистратуры ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь
Научный руководитель – Минина Н.В., канд. пед. наук, доцент*

Ключевые слова. Сила, круговая тренировка, оздоровление.
Keywords. Strength, circuit training, health improvement.

Фитнес – это система занятий физической культурой, которая решает задачи оздоровления, сохранения здоровья, а также реабилитации организма людей всех возрастов. [1].

Круговая тренировка – это последовательное выполнение упражнений на разные части тела (разные мышцы) группами (кругами). Один круг состоит из 3-10 упражнений, каждое из которых выполняется за определённый промежуток времени или конкретное число повторений. Между упражнениями возможны (но вовсе не обязательны) небольшие периоды отдыха (не более 30 секунд). Между кругами может организовываться достаточно длительный интервал передышки (до 3 минут), если это необходимо. За одно занятие можно сделать 2-4 круга, в зависимости от физической подготовки. Основная задача – охватить максимум мышц тела за короткое время [2, 3].

Цель исследования – разработать методику круговой тренировки силовой направленности с учетом особенностей женского организма.

Материал и методы. В исследовании приняли участие 22 женщины 25-45 лет, посещающих платную группу занятий по фитнесу на базе УО «Витебский государственный технический колледж», работающих в различных организациях г. Витебска и ведущих малоактивный образ жизни, ранее не занимавшихся активно спортом.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, метод контрольных упражнений, математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Целью педагогического эксперимента было определение эффективности экспериментальной методики занятий круговой тренировкой силовой направленности.

Физкультурно-оздоровительные занятия у женщин носили индивидуально-групповой характер и проводились 2 раза в неделю по 60 мин. Каждое занятие на протяжении всего эксперимента имело типовую трехчастную структуру (подготовительную, основную, заключительную). Первые 2 недели – по 3 круга, в дальнейшем – по 6. Отдых между кругами – 1 минута.

Необходимо учитывать цели тренировок. Для набора мышечной массы будет актуально, работать используя разделение мышц для наилучшей проработки на два дня, а для снижения веса необходимо использовать одну тренировку. Разбивать тренировочные дни следует исходя из двух вариантов.

Первый вариант:

- Первый день – грудные мышцы, передний и средний пучок дельтовидных мышц, трицепсы, пресс.

- Второй день – мышцы спины, задняя и средняя дельта, бицепсы, мышцы пресса.

Второй вариант:

- Первый день – мышцы спины и груди.

- Второй день – дельтовидные и мышцы рук.

По темпам прироста показателей физической подготовленности получены достоверные приросты ($p < 0,05$) у женщин занимавшихся по методу круговой тренировки силовой направленности (таблица).

Таблица – Показатели физической подготовленности женщин 25-45 лет до и после педагогического эксперимента

№	Тесты	До экспери- мента	После экспе- римента	Значение р
1	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, кол-во раз	2,75±0,32	6,25±0,26	p<0,05
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин	28,87±0,51	36,37±0,44	p<0,01
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	7,75±0,56	11,25±0,37	p<0,05

Так, результаты в сгибании и разгибании рук в упоре лёжа с 2,75 раз улучшились до 6,25 (p<0,05), поднимания туловища из положения лежа на спине в 1 минуту с 28,87 раз до 36,37 (p<0,01). Силовой характер тренировки позволил так же увеличить силу рук в подтягивании из виса лежа на низкой перекладине с 7,75 до 11,25 раз (p<0,05). Характер выбранных упражнений был направлен на развитие всех групп мышц. Особое внимание уделялось развитию силы рук. Наиболее трудным упражнением для женщин являются сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. Наиболее облегченный вариант – подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Следует отметить, что состояние мышц брюшного пресса у занимающихся соответствует среднему или ниже среднего балла.

Заключение. Разработана и экспериментально апробирована возможность использования в оздоровительной тренировке метода круговой тренировки силовой направленности для женщин.

1. Ильюхина, Ю.А. Групповые программы силовой направленности в структуре фитнеса как здорового образа жизни / Ю.А. Ильюхина, Т.М. Соколова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №10 (116). – С.72–75.

2. Круговая тренировка: эффективность, программы, комплексы / под ред. Я.М. Корнеева. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 96 с.

3. Минина, Н. В. Развитие силовых способностей женщин 25-45 лет методом круговой тренировки / Н. В. Минина, Д. Д. Кузьминова // Наука - образованию, производству, экономике [Электронный ресурс] : материалы 75-й Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 3 марта 2023 г. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2023. – С. 617-618. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/36963> (дата обращения: 09.09.2023).

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛЫ У ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Кузьминова Д.Д.,

выпускница магистратуры ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Минина Н.В., канд. пед. наук, доцент

Ключевые слова. Женщины зрелого возраста, менструальный цикл, силовые способности.

Keywords. Mature women, menstrual cycle, strength abilities.

Занятия силовым фитнесом значительно влияют на развитие отдельных мышечных групп, на внешность человека в целом. К наиболее эффективным средствам гармоничного развития мышечной системы относятся упражнения с отягощениями. С их помощью можно исправить как врожденные, так и приобретенные дефекты телосложения: узкие плечи, сутулость, непропорциональное развитие отдельных мышечных групп и т.д. [1, 3].

Актуальностью исследования является тот факт, что особенности физического развития и физической подготовленности женщин предъявляют специфические требования