

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО АЭРОБИКЕ НА ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ ЖЕНЩИН 18-29 ЛЕТ

Санкина Е.С., Воронков А.В., Гребцова А.А., Бывшева Д.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

(НИУ «БелГУ»), Россия, г. Белгород

Liza65442@mail.ru , voronkov@bsu.edu.ru

Аннотация. В статье представлены результаты влияния занятий аэробикой на коррекцию телосложения женщин 18-29 лет. В качестве критерием эффективности используются показатели жировой массы тела, охватные размеры тела.

Ключевые слова: аэробика, фитнес, коррекция телосложения, тренировка женщин 18-29 лет.

Введение. В настоящее время появляется все больше и больше новых направлений в фитнесе, но одним из самых популярных до сих пор остается классическая аэробика. Регулярные занятия оказывают оздоровительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствуют укреплению костной системы, улучшают координацию движений, благотворно влияют на психоэмоциональное состояние человека [1].

Немаловажным эффектом является положительное влияние на внешний вид: снижение жировой прослойки, увеличение объема и массы мышц при соблюдении диеты. Актуальность исследования заключается в том, что возможность регулировать состав и массу тела - является одним из важнейших стимулов занятий фитнесом для женщин [2]. С целью подтверждения положительного влияния занятий по аэробике совместно с коррекцией питания на состав тела был проведен педагогический эксперимент.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в течение 9 месяцев с июня 2018 по март 2019 года. Участницами исследования были выбраны женщины от 18 до 29 лет в количестве 10 человек.

Исследование включило в себя 3 этапа. На первом этапе были сделаны замеры исходных антропометрических данных участниц (рост, вес, объем груди, талии и бедер). На их основе был рассчитан ИМТ (индекс массы тела) и процент жировой массы тела при помощи калиперометрии.

На втором этапе исследования было проведено исходное тестирование функциональной и двигательной подготовленности участниц. На основании данных, полученных после проведения тестов, была разработана программа занятий по аэробике. Занятия проводились 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия

составляла 90 минут. Каждое занятие включало в себя 4 части: разминка (15 минут), аэробная часть (30 минут), силовая часть (30 минут), глубокий стретчинг (15 минут).

Учитываем, что для приведения в норму процента жира в организме нужно реализовать один из следующих путей [2]:

1. Увеличить расход калорий путем двигательной активности;
2. Создать дефицит калорий в питании

В нашем исследовании дефицит калорий в тренировочные дни создавался за счет занятий по аэробике, а в нетренировочные дни – за счет коррекции рациона питания, таким образом, чтобы суточная калорийность была не более основного обмена.

Результаты исследования и их обсуждение. На третьем этапе итоговые результаты исследования подверглись математической обработке по Т-критерию Стьюдента. Результаты математической обработки представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты физического развития женщин за период эксперимента

№	Показатели	Исходный результат	Итоговый результат	t	P
		X ± m	X ± m		
1	Масса тела, кг	65,95±2,29	61,95±1,75	1,3	> 0,05
2	Индекс массы тела (ИМТ), кг/ м ²	24,09±0,94	22,6±0,71	1,4	> 0,05
3	Объем груди (ОГ), см	93,4±1,48	87,3±0,92	3,8	< 0,05
4	Объем талии (ОТ), см	77,6±1,57	67,9±0,95	5,6	< 0,05
5	Объем бедер, (ОБ), см	99,4±2,08	91,9±1,25	3,3	< 0,05
6	Процент жировой массы, %	32,47±1,48	20,28±0,63	6,6	< 0,05
7	Сухая масса тела (СМТ), кг	40,14±1,35	44,78±1,6	2,1	< 0,05

Согласно результатам, представленным в таблице, мы видим, что масса тела участниц в конце проведения исследования уменьшилась в среднем на 4 кг, но результат не является достоверным (P > 0,05). Также ИМТ уменьшился на 1,5, но результат также не являлся достоверным. При этом объемы груди, талии и бедер уменьшились соответственно на 6, 10 и 7,5 см. Процент жировой массы, как и предполагалось, снизился на 12%. При этом мышечная масса участниц увеличилась в среднем на 4 кг. Все эти результаты являются достоверными (P < 0,01).

Заключение. Таким образом, согласно результатам проведенного эксперимента, мы можем подтвердить результативность занятий по аэробике совместно с коррекцией питания с целью снижения процента жира и увеличения мышечной массы.