

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА ГИБКОСТЬ ПРИ РАЗВИТИИ СИЛЫ У ЖЕНЩИН 40-45 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ

Зобнина А.Я., Семенова Г.И.

(Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия)

Аннотация. В данной статье исследуется проблема развития гибкости и силы при силовом тренинге. Выявлено что методика силовой тренировки, в которую включены элементы «стрейчинга», будет эффективна для развития физических качеств, а именно силы и гибкости, женщин 40-45 лет, занимающихся в условиях фитнес клуба.

Ключевые слова: гибкость, фитнес, развитие, силовой тренинг, женщины, зрелый возраст.

Хотелось бы отметить, что физическая активность для женщин в возрасте 40-45 лет очень полезна. Это время, когда дети требуют меньше внимания, и в повседневном распорядке дня появляется свободное время. Так же не стоит забывать, что с возрастом люди не молодеют, уходит не только привлекательность, но и здоровье. Поэтому, если целенаправленно не заниматься здоровьем, то вышеперечисленные процессы протекают быстрее. Фитнес-клубы предлагают широкий выбор фитнес-программ в сетке расписания. Эти занятия отличаются друг от друга оборудованием, интенсивностью, уровнем подготовленности и др. Регулярные занятия положительно влияют на сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат, пищеварительную систему [1, 2].

На базе двух фитнес-клубов города Екатеринбурга было проведено исследование. В эксперименте участвовали две группы, по десять человек. Участницами были женщины в возрасте от 40 до 45 лет. Женщины, участвующие в эксперименте, не имели опыта регулярных занятий как минимум 2 года до начала эксперимента. Все женщины проходили предварительное тестирование.

Суть эксперимента заключалась в следующем. На протяжении четырех месяцев в тренировочном процессе первая группа (контрольная) занималась по методике, в основе которой лежали различные виды силового тренинга. Основная часть тренировки была построена методом последовательного выполнения упражнений. В начале выполнялся силовой комплекс упражнений на все основные мышечные группы, затем в конце тренировки проводилась растяжка мышц, которые участвовали в тренировке. Вторая группа (экспериментальная) занималась по экспериментальной методике, в основу которой был включен метод поочередного применения упражнений на силу и гибкость в течении одного тренировочного занятия. В основной части занятия происходило чередование силовых упражнений и упражнений на гибкость, а именно сделали упор на проработку ягодичных мышц, затем сразу растягивание этих мышц.

Занятия проходили два раза в неделю по 1,5 часа.

В ходе исследования для оценки силовых показателей, использовались контрольные упражнения: сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами, прыжок в длину с места с двух ног. Для оценки гибкости, использовались тесты: разведение ног в стороны, выкрут в плечевых суставах с гимнастическим ремнем, наклон вперед в положении седа. Данные контрольные упражнения (тесты) проводились два раза, в начале эксперимента и по истечению четырех месяцев. Так же использовались метод анализа литературных источников, педагогический эксперимент и метод математической статистики.

В результате проведенного исследования были получены следующие данные. В конце педагогического эксперимента выявилась эффективность экспериментального метода тренировки женщин. Так, силовые показатели улучшились в обеих группах, но в экспериментальной группе пророст был более высокий. И несмотря на то, что различия

между показателями контрольной и экспериментальной групп по-прежнему недостоверны, но различия стали более высокими. Тем более, что по некоторым тестам женщины экспериментальной группы догнали и обогнали представительниц контрольной группы. Математико-статистический анализ показал, что в ходе эксперимента в обеих группах произошли положительные изменения показателей как силы, так и гибкости. Проведенный корреляционный анализ подтвердил гипотезу исследования. Действительно, если в начале эксперимента взаимосвязь между показателями силы и гибкости в обеих группах был примерно одинаковой, в основном средней (r от 0,3 до 0,51), то в конце эксперимента в контрольной группе ситуация практически не изменилась (r от 0,3 до 0,55), а в экспериментальной группе взаимосвязь между показателями силы и гибкости повысилась до 0.6.

Таким образом в результате исследования было выявлено, что целенаправленное использование упражнений на гибкость в процессе тренировки женщин 40-45 лет, направленной на повышение их силовых способностей более эффективна по сравнению с классическим подходом к силовой подготовке в процессе фитнес-тренировки.

Список литературы:

1.Белов, В. И. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие / В. И. Белов, Ф. Ф. Михайлович. – Москва, 1999. – 664 с. – ISBN 5-88694-049-9. – Текст : непосредственный.

2.Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания : Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов. / Я. С. Вайнбаум. – Москва : Просвещение, 1986. – 176 с. – ISBN 5-7695-0723-3. – Текст : непосредственный.

RESEARCH THE INFLUENCE OF EXERCISE ON FLEXIBILITY DURING STRENGTH DEVELOPMENT IN WOMEN 40-45 YEARS OLD FITNESS

A.I.Zobnina, G.I.Semenova
(URFU. Ekaterinburg. Russia)

Annotation. This article explores the problem of developing flexibility and strength during strength training. It was revealed that the method of strength training, which includes the elements of "stretching", will be effective for the development of physical qualities, namely strength and flexibility, women 40-45 years old, engaged in a fitness club

Key words: flexibility, fitness, development, strength training, women, mature age.