

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ СИЛОВЫМ ФИТНЕСОМ ДЕВУШЕК В ВОЗРАСТЕ 15-18 ЛЕТ С ЭЛЕМЕНТАМИ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ

Качегова Алёна Дмитриевна

студент Высшей школы педагогики, психологии и физической культуры, Северный Арктический федеральный университет имени М.В. Ломоносова, РФ, г. Архангельск

EFFECTIVENESS OF STRENGTH FITNESS CLASSES FOR GIRLS AGED 15-18 YEARS WITH ELEMENTS OF AUTOGENIC TRAINING

Alena Kachegova

Student Higher School of Pedagogy, Psychology and Physical Education, Northern Arctic Federal University named after M.V. Lomonosov, Russia, Arkhangelsk

Аннотация. Исследование посвящено изучению эффективности занятий силовым фитнесом с элементами аутогенной тренировки девушек, которое оценивалось в процессе лонгитудинального педагогического эксперимента по изменению индивидуальных антропометрических показателей.

Abstract. The study is devoted to the study of the effectiveness of strength fitness classes with elements of autogenic training for girls, which was evaluated during a longitudinal pedagogical experiment to change individual anthropometric indicators.

Ключевые слова: фитнес, аутогенная тренировка, анкетирование, процесс подготовки.

Keywords: fitness, autogenic training, questionnaire, preparation process.

Введение. Силовая подготовка, совмещенная с оздоровительными занятиями, в настоящее время достаточно популярны среди девушек [5]. Основными причинами такого интереса является естественное желание человека выглядеть современно, что позволяет в определенной степени повысить уверенность и самооценку [4]. Кроме того, такие занятия позволяют активизировать процессы аэробного метаболизма, что и является наиболее эффективным способом адаптации к различным факторам стресса и положительно влияет на их психическое состояние [2]. Аутогенная тренировка, основанная на методах саморегуляции, помогает улучшить концентрацию, снизить уровень тревожности и повысить общую психологическую устойчивость [1]. Поэтому целью данного исследования является разработка целенаправленных и индивидуальных программ силового фитнеса с элементами аутогенной тренировки.

Методы и организация исследования. В данной исследовании использовались следующие методы: анкетирование занимающихся, лонгитудинальный (развернутый во времени) педагогический эксперимент и антропометрические изменения, которые включали

измерения стандартных обхватов частей тела (груди, талии, бедер, одного бедра) и вычисление индекса массы тела. Экспериментальное исследование проводилось на группе девушек (10 человек, паспортный возраст 15–18 лет), которые регулярно занимаются в фитнес-клубе «Палестра». Используемая в фитнес-клубе базовая программа подготовки девушек, была дополнена специально разработанными и четко сформулированными элементами аутогенной тренировки. Эффективность реализации данной программы в течение шести месяцев регулярных занятий оценивалась по динамике перечисленных выше субъективным и объективным показателям.

Результаты исследования и их обсуждения. Анализ результатов анкетирования показал, что респонденты существенно изменили субъективную оценку своих физических кондиций за указанный период занятий. В начале периода 30% испытуемых оценили этот показатель, как «плохой», а 70% - как «удовлетворительный», а в конце периода 60% респондентов - как «хороший» и 40% - как «отличный». Здесь необходимо отметить, что существенно изменилось в лучшую сторону отношение девушек к регулярно используемым элементам аутогенной тренировки. Это выразилось в увеличении уровня мотивации и хорошем самочувствие во время тренировочных занятий.

Таблица 1.

Динамика антропометрических показателей девушек за экспериментальный период регулярных занятий силовым фитнесом с элементами аутогенной подготовки.

Показатели	Начало исследования	<i>t; p</i>	Окончание исследования
	<i>M ± m</i>		<i>M ± m</i>
Обхват груди (см)	89.40 ± 3.89	0.47; >0.05	87.00 ± 3.2
Обхват талии (см)	67.10 ± 4.20	0.59; >0.05	63.90 ± 3.4
Обхват бедер (см)	94.30 ± 6.70	0.05; >0.05	93.90 ± 4.5
Обхват бедра (см)	56.90 ± 3.47	0.27; >0.05	55.70 ± 2.7
Индекс массы тела	21.85 ± 2.59	0.15; >0.05	21.33 ± 2.2

В тоже время анализ результатов таблицы 1 показывает, что шестимесячный период педагогического эксперимента является явно недостаточным для получения статистически достоверных сдвигов во всех анализируемых антропометрических показателях ($p > 0.05$), несмотря на явную тенденцию к положительной динамике всех антропометрических показателей. Хотя у двух испытуемых индекс массы тела (ИМТ) изменился с «избыточного» на «нормальный». Здесь необходимо указать, что при анализе используется общепринятая классификация ИМТ: недостаточный вес – менее 18.5; нормальный вес – от 18.5 до 24.9; избыточный вес – от 25 до 29.9; ожирение – от 30 и выше [3].

Заключение. Результаты проведенного исследования показывают, что используемые дополнения базовой программы подготовки девушек элементами аутогенной тренировки повышают ее эффективность. Дальнейшее продолжение лонгитудинального педагогического эксперимента является целесообразным и позволит добиться более значимых сдвигов (статистически достоверных) физических кондиций испытуемых.

Список литературы:

1. Абдурасулов Р.А. Научно-методические основы применения аутогенных тренировок в спортивной деятельности //Изнестия Самарского научного центра Российской академии наук—2018г—с.1468-1471.
2. Иванов В.Д., Медикова А.Д. Фитнес-технологии в физическом воспитании //Актуальные проблемы педагогики и психологии— 2021г—№5—с.24-32.

3. Никитюк Д.Б., Николенко В.Н., Клочкова С.В., Миннибаев Т.Ш. Индекс массы тела и другие антропометрические показатели физического статуса с учетом возраста и индивидуально-типологических особенностей конституции женщин // Вопросы питания—2015г. —№4— с.47-54.
4. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры //Известия Российского государственного педагогического университета им. Герцена — 2008 г— с.182-189.
5. Хоффман М.С., Еркомайшвили И.В. Влияние силовых тренировок на женский организм //Проблемы современного педагогического образования—2017 г. — №57— с. 245-251.