

УДК 796.011

МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

*Питкин Виктор Александрович, старший преподаватель, Кубанский государственный
технологический университет, Краснодар*

Аннотация

Данная научная статья посвящена исследованию эффективности различных методов коррекции тела у девушек с типом фигуры эндоморф. В работе представлены и обоснованы методы пилатеса, йоги, функционального тренинга и комплекса упражнений для домашней практики. Тип фигуры эндоморф характеризуется склонностью к лишнему весу, медленным обменом веществ и быстрым развитием силовых показателей при занятиях спортом. В эксперименте, продолжающемся 6 месяцев, 60 девушек в возрасте от 18 до 22 лет были разделены на 4 группы: группа, занимающаяся йогой (15 человек), группа, занимающаяся пилатесом (15 человек), группа, занимающаяся функциональным тренингом (15 человек) и группа, выполняющая персональный комплекс упражнений (15 человек). Результаты данного исследования позволят определить наиболее эффективные методы коррекции тела для девушек с типом фигуры эндоморф.

Ключевые слова: физические упражнения, фигура, коррекция, пилатес, йога, функциональный тренинг, здоровье.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p266-269

METHODS FOR BODY CORRECTION USING PHYSICAL EXERCISES

Pitkin Viktor Aleksandrovich, senior teacher, Kuban State Technological University, Krasnodar

Abstract

This scientific article is devoted to the study of the effectiveness of various methods of body correction in girls with an endomorph body type. The paper presents and substantiates the methods of Pilates, yoga, functional training and a set of exercises for home practice. The endomorph body type is characterized by a tendency to be overweight, a slow metabolism and the rapid development of strength indicators when playing sports. In an experiment lasting 6 months, 60 girls aged 18 to 22 were divided into 4 groups: a yoga group (15 people), a Pilates group (15 people), a functional training group (15 people), and a group performing a personal set of exercises (15 people). The results of this study will determine the most effective methods of body correction for girls with an endomorph body type.

Keywords: physical exercises, figure, correction, pilates, yoga, functional training, health.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема лишнего веса является одной из главных проблем современного мира. Она связана с неправильным питанием, ограниченной физической активности, стрессом и другими факторами. Лишний вес может привести к различным заболеваниям, таким как диабет, сердечно-сосудистые заболевания, артериальная гипертензия, ожирение и др. Известно, что физические нагрузки способствуют коррекции фигуры, ведут к общему улучшению состояния организма и внешнего вида, улучшается физическая активность, сон и жизнедеятельность [1]. Правильное питание – это залог поддержания своего организма в хорошей форме, активной жизнедеятельности, основной функцией питания является обеспечение организма энергией [2, 3]. В данном исследовании предлагается экспериментально обосновать пользу от комплекса упражнений для дома и метода тренировок в сферах йоги, пилатеса и функционального тренинга для коррекции телосложения. Предполагается, что регулярные занятия этими методами тренировок помогут улучшить физическую форму и внешний вид участниц, а также повысить их самооценку и уверенность в себе. Кроме того, тренировки будут полезны для общего физического и

психического здоровья. Для достижения этой цели участницы экспериментальной группы будут выполнять специально разработанный комплекс упражнений для домашних занятий, включающий элементы йоги, пилатеса и функционального тренинга. Тренировки проводились три раза в неделю в течение 6 месяцев. Автором измерялись и анализировались физические показатели участниц, такие как вес, процент жира, объем мышц и т. д., до начала тренировок, после 6, 13, 20 и 26 недель тренировок. Так же проводился опрос для оценки морального состояния участниц и их восприятия изменений в своем телосложении. Ожидалось, что результаты этого исследования подтвердят положительное влияние на коррекцию телосложения и улучшение физического и морального состояния участниц.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для организации исследования были привлечены 60 девушек с возрастом от 18 до 22 лет, имеющих эндоморфный тип телосложения. Испытуемые были разделены на 4 группы по 15 человек в каждой. Средний возраст участниц составил 20,5 лет. Исследование проводилось в течение периода с 5 декабря 2022 года по 5 июня 2023 года. Участницы экспериментальной группы выполняли комплекс упражнений, прикрепленных к их группе, три раза в неделю. Важно отметить, что испытуемые строго соблюдали все рекомендации, предоставленные автором. В рамках исследования измерялись физические показатели участниц, такие как вес, процент жира, объем мышц и т. д., но и анализировали их моральное состояние после внедрения физических упражнений в их повседневную жизнь. Для этого использовались различные методы, включая опрос. Целью исследования было выявление влияния спортивных занятий на физическое и моральное состояние девушек с эндоморфным типом телосложения. Результаты исследования помогут понять, как физические упражнения могут положительно влиять на жизнь и самочувствие данной группы людей.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

Полученные данные средних значений измерения эндоморфного типа девушек свидетельствует о том, что во всех четырех группах после эксперимента, который длился 6 месяцев, наблюдается положительный результат в сфере коррекции фигуры, что подтверждает эффективность комплекса и методов, предложенных нами. Например, средняя разница объема талии между «До» и «После» составила ~9 см, где группа девушек занималась по функциональному тренингу. Также, благодаря измерению средних параметров девушек, мы выяснили, что самой большой разницы объема таза добилась группа, которая занималась по нашему комплексу упражнений для дома, где им было комфортнее заниматься, чем в публичных местах.

Таблица 1 – Средние значения измерений эндоморфного типа девушек

Показатели	Йога		Пилатес		Функциональный тренинг		Комплекс упражнений для дома	
	До	После	До	После	До	После	До	После
Объем талии	78,2~4,6	73,3~3,4	80,3~3,7	73,1~2,4	80,4~5,3	71,1~4,2	82,3~3,8	76,4~3,2
Объем таза	86,3~7,5	82,1~4,1	86,1~3,3	81,5~2,5	86,5~3,5	78,7~3,1	85,2~2,6	76,4~3,1
Объем левого бедра	31,3~4,3	28,1~3,2	31,3~2,3	28,2~2,4	31,1~2,5	28,2~2,3	31,5~2,8	27,9~3,1
Объем правого бедра	31,1~4,3	28,2~3,4	31,3~4,2	27,9~3,5	31,2~5,3	28,2~3,2	31,4~2,9	27,7~3,2

Группы йоги и пилатеса разделили между собой объем левого и правого бедра, где средняя разница «До» и «После» составила ~3,5 см.

Кроме средних значений измерений, были оценены не только физические изменения в теле девушек, моральное состояние жизни девушек эндоморфного типа после появления физической активности в их повседневной жизни.

Йога: из 15 человек в группе (100%), 10 человек (66%) отметили качество сна, 8 человек (53%) отметили улучшение самочувствия, 6 человек (40%) отметили повышение физической активности, а 8 человек (53%) заметили положительные внешние изменения.

Таблица 2 – Моральные изменения в жизни девушек после появления физических нагрузок

Группы	Здоровый сон	Улучшение самочувствия	Повышение физической активности	Положительные изменения внешнего вида
Йога	66%	53%	40%	53%
Пилатес	60%	73%	73%	80%
Функциональный тренинг	46%	40%	86%	100%
Комплекс упражнений для дома	60%	40%	93%	80%

Пилатес: из 15 человек в группе (100%), 9 человек (60%) отметили качество сна, 11(73%) человек отметили улучшение самочувствия и повышение физической активности, 12 человек (80%) заметили положительные внешние изменения.

Функциональный тренинг: из 15 человек (100%), 7 человек (46%) отметили качество сна, 6 человек (40%) отметили улучшение самочувствия, 13 человек (86%) повышение физической активности и 15 человек (100%) отметили положительные изменения во внешнем виде.

Комплекс упражнений для дома: из 15 человек (100%), 8 человек (60%) отметили качество сна, 6 человек (40%) отметили улучшение самочувствия, 14 человек (93%) повышение физической активности и 12 человек (80%) отметили положительные изменения во внешнем виде.

Качество сна лидирует в группе, которая занималась йогой, из 15 человек (100%) 10 человек (66%) подчеркнули, что качество сна заметно улучшилось. Занимающиеся пилатесом, из 15 человек (100%), 11 человек (73%) отметили улучшение своего самочувствия. Функциональный тренинг лидирует в положительной трансформации внешнего вида, все 15 человек (100%) отметили улучшение своего внешнего вида.

Комплекс упражнений для дома стал лидером в повышении активности, ведь из 15 человек (100%), 14 человек (93%) отметили улучшение своей жизнедеятельности.

ВЫВОД

Предложенные методы и комплекс тренировок действительно изменили в лучшую сторону внешний вид девушек. Об этом говорит расчёт их параметров на «До» и «После». Выявлено, что и другие аспекты их жизни значительно улучшились, такие как: качество сна, жизнедеятельность и самочувствие. Это подтверждает эффективность и универсальность данного подхода к тренировкам и здоровому образу жизни. Благодаря правильному питанию, регулярным тренировкам и заботе о своем теле, можно достичь значительных результатов в улучшении физической формы и общего самочувствия независимо от возраста и пола, обратить внимание на свое здоровье и начать заниматься физической культурой, чтобы получить все преимущества, которые приносит активный образ жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коррекция массы тела в зависимости от соматотипа человека / С.В. Орлова, Л.С. Василевская, Л.И. Карушина, А.С. Белоусова. – Москва : РУДН, 2002. – 79 с.
2. Питкин В.А. Питание студентов в режиме рабочего дня / В.А. Питкин, Л.А. Холодная // Вестник Воронежского государственного университета инженерных технологий. – 2021. – Т. 83, № 2 (88). – С. 67–71.
3. Питкин В.А. Основные требования к питанию студентов, занимающихся физической культурой и спортом. / Питкин В.А. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 1 (215). – С. 381–384.

REFERENCES

1. Orlova, S.V., Vasilevskaya, L.S., Karushina, L.I. and Belousova, A.S. (2002), *Correction of body weight depending on the human somatotype*, Publishing house of Patrice Lumumba Peoples' Friendship University of Russia, Moscow.
2. Pitkin, V.A. and Kholodnaya, L.A. (2021), "Meals for students during the working day", *Bulletin of the Voronezh State University of Engineering Technologies*, Vol. 83, No. 2 (88), pp. 67–71.

3. Pitkin, V.A. (2023) "Basic requirements for the nutrition of students involved in physical culture and sports", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft*, No. 1 (215), pp. 381–384.

Контактная информация: irvik25@mail.ru

Статья поступила в редакцию 27.08.2023

УДК 378.046.4

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛОГИСТИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ
СПЕЦИАЛИСТОВ СФЕРЫ ГОСУДАРСТВЕННОГО МАТЕРИАЛЬНОГО
РЕЗЕРВА**

Владимир Николаевич Поздняков, аспирант, Московский государственный университет просвещения, Мытищи, Московская область; Галина Долматовна Хорошавина, доктор педагогических наук, профессор, Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, Москва

Аннотация

Данная статья посвящена актуальной проблеме – формированию информационного компонента профессионально-логистической компетентности специалистов государственного материального резерва в условиях цифровой трансформации отрасли. Анализ проблемы исследования позволяет констатировать, что для повышения эффективности профессиональной подготовки отраслевых специалистов представляется целесообразным воспользоваться возможностями технологического сопровождения процесса формирования информационного компонента профессионально-логистической компетентности. В частности, благодаря использованию технологического сопровождения обновления ИКТ-оборудования прогнозируется повышение оперативности работы специалистов с базами данных корпорации, что ускоряет взаимосвязь между структурами и логистикой агентства. Также предусматривается повышение уровня цифровой зрелости специалистов сферы государственного материального резерва согласно требованиям, заложенным в "Ведомственной программе цифровой трансформации Федерального агентства по государственным резервам" (утв. Росрезервом 17.12.2021).

Ключевые слова: цифровая трансформация, информационный компонент профессионально-логистической компетентности, отраслевые специалисты.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p269-272

**TECHNOLOGICAL SUPPORT FORMATION OF PROFESSIONAL AND
LOGISTICAL COMPETENCE OF SPECIALISTS IN THE SPHERE OF THE STATE
MATERIAL RESERVE**

Vladimir Nikolaevich Pozdnyakov, post-graduate student, Moscow State University of Education, Mytishchi, Moscow Region; Galina Dolmatovna Khoroshavina, doctor of pedagogical sciences, professor, Bauman Moscow State Technical University

Abstract

This article is devoted to an urgent problem – the formation of the information component of the professional and logistics competence of specialists of the state material reserve in the conditions of digital transformation of the industry. The analysis of the research problem allows us to state that in order to increase the effectiveness of professional training of industry specialists, it seems advisable to use the possibilities of technological support for the process of forming the information component of professional and logistics competence. In particular, thanks to the use of technological support for updating ICT equipment, it is predicted that the efficiency of specialists' work with the corporation's databases will increase, which accelerates the relationship between the agency's structures and logistics. It is also envisaged to increase the level of digital maturity of specialists in the field of the state material reserve in accordance with the requirements laid down in the "Departmental program of digital Transformation of the Federal Agency for State