

УДК 796.035

## **ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ BODY PUMP С ЖЕНЩИНАМИ ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

*Ольга Сергеевна Трофимова, кандидат педагогических наук, доцент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар; Евгений Анатольевич Мазуренко, старший преподаватель, Вячеслав Николаевич Ниживенко, старший преподаватель, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар*

### **Аннотация**

На сегодняшний день актуальной задачей государства РФ является сохранение здоровья населения, которое напрямую зависит от половозрастных особенностей и мотивационных установок занимающихся. В работе описаны и проанализированы результаты влияния занятий силовой направленности Body Pump на физическую подготовленность женщин. В работе мы предположили, что методика занятий Body Pump с женщинами, обеспечит эффективное улучшение показателей здоровья занимающихся на фоне повышения показателей их физической подготовленности. В фитнес-клубе «Kinext» в течение четырех месяцев проводилась экспериментальная работа, в которой участвовали 24 женщины. 11 женщин вошли в состав контрольной группы и занимались Power Ball, экспериментальная группа по разработанной методике занятий Body Pump (n=13), 3 раза в неделю по 60 минут. В заключении мы пришли к выводу, что именно правильно организованные и разработанные силовые занятия в фитнес зале играют огромную роль в оздоровительном эффекте на весь женский организм. Методика оказывает позитивное воздействие на показатели силовой выносливости, по которым были отмечены наибольшие приросты результатов в тестировании.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность; фитнес; силовые программы; Body Pump; женщины первого зрелого возраста.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p344-347**

## **ORGANIZATION AND CONTENT OF BODY PUMP CLASSES WITH WOMEN OF THE FIRST MATURE AGE**

*Olga Sergeevna Trofimova, candidate of pedagogical sciences, docent, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar; Evgeny Anatolyevich Mazurenko, senior teacher, Vyacheslav Nikolaevich Nizhivenko, senior teacher, Kuban State Technological University, Krasnodar*

### **Abstract**

Today the urgent task of the Russian Federation state is to preserve the health of the population, which directly depends on the gender and age characteristics and motivational attitudes of those involved. The paper describes and analyzes the results of the influence of Body Pump strength training on the physical fitness of women. In the work we assumed that the methodology of Body Pump exercises with women will provide effective improvement of health indicators of the participants on the background of increasing the indicators of their physical fitness. In the fitness club “Kinext” during four months the experimental work was carried out, in which 24 women participated. 11 women were part of the control group and practiced Power Ball, the experimental group according to the developed method of Body Pump classes (n=13), 3 times a week for 60 minutes. In conclusion, we came to the conclusion that it is properly organized and developed strength training in the fitness hall play a huge role in the health-improving effect on the whole female body. The methodology has a positive effect on the indicators of strength endurance, for which the greatest gains in the test results were noted.

**Keywords:** physical fitness; fitness; strength programs; Body Pump; first mature women.

### **ВВЕДЕНИЕ**

В современном мире все больше и больше приобретают популярность фитнес-клубы, так как немалая часть населения направлена на формирование здоровья и красивого телосложения. Среди девушек и женщин становится все больше предпочитающих

тренировки силовой направленности для формирования физической формы человека [1, С. 180].

По мнению В.В. Сударь, Н.И. Романенко, 2021 силовая фитнес тренировка позволяет корректировать физическое состояние занимающихся [2, С. 288]. В контексте решения данного вопроса видится разработка программ для данного контингента, которые базируются на принципах популярного сегодня направления фитнеса – силового фитнеса.

Следовательно, фитнес технологии, в частности силовой фитнес, обладают высокими потенциальными возможностями в плане коррекции телосложения, повышения уровня физических способностей занимающихся, оздоровления и т. д., однако их реализация не всегда сопровождается положительными сдвигами в этих направлениях на практике. Вышесказанное определяет проблему исследования, заключающуюся в недостаточном освещении как в теоретическом, так и практическом направлении в имеющейся научной литературе, что обусловило разработать для женщин первого зрелого возраста содержание занятий силовой направленности Body Pump для проведения исследования.

Цель исследования – разработать и обосновать методику занятий Body Pump с женщинами первого зрелого возраста.

### МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

В фитнес-клубе «Kinext» в течение четырех месяцев проводилась экспериментальная работа, в которой участвовали 24 женщины. Контрольная группа женщин занималась по программе фитнес-клуба Power Ball. Экспериментальная – по разработанной методике занятий Body Pump, 3 раза в неделю по 60 минут.

Занятие Body Pump состояло из трех частей. Занятие начиналось с разминки, подготавливающей организм к выполнению основной мышечной работы. Основная часть занятия соответствовала зоне максимальной эффективности, упражнения выполнялись методом повторных усилий, на каждое упражнение отводилось от 4-5 мин, отдых между упражнениями составлял от 40 до 50 сек. Частота сердечных сокращений варьировалась в пределах 145–175 уд./мин. В виде основного оборудования на занятии Body Pump использовались разборная штанга и набор дисков разного веса (1 кг, 2,5 кг и 5 кг). Вес штанги во время занятия менялся исходя из сложности выполняемых упражнений. Некоторые упражнения выполнялись с собственным весом тела.

Программа Body Pump состоит из десяти блоков. Важно отметить, что для каждого блока предназначена своя музыкальная композиция. В содержании основной части занятия Body Pump представлены блоки на проработку основных мышечных групп (таблица).

Таблица – Методика занятий Body Pump с женщинами экспериментальной группы

Часть	Содержание
1. Подготовительная (10 мин) ЧСС в пределах 130–140 уд./мин	Приветствие, краткий инструктаж по технике безопасности, выполнение подводящих упражнений для разогрева мышц, динамический стретчинг.
2. Основная (35–40 мин) ЧСС в пределах 145–175 уд./мин	1. Приседания. Проработка мышц ног и ягодиц. 2/15 (10 кг). 2. Грудь. Упражнения для грудных мышц выполняются лежа на скамье с дополнительными весами, отжимания. 1/15 (5 кг) 2/15 (7 кг). 3. Спина. Тяга и жим штанги со средним весом. 1/15 (5 кг) 2/20 (7 кг). 4. Трицепс. Изолирующие упражнения для трицепса с дополнительными весами и отжимания. 3/15 (1 кг). 5. Бицепс. Подъемы штанги и дисков разными хватами. 3/15 (1 кг). 6. Выпады. Проработка мышц ног и ягодиц. 2/15 (2 кг). 7. Плечи. Отжимания с широкой постановкой рук, а также разведение и подъемы рук с дополнительными весами. 3/15 (1 кг). 8. Пресс. Упражнения для пресса и косых мышц живота, используя различные варианты скручиваний, планок. 2/15. (отдых между блоками от 40 до 50 сек)
3. Заключительная (5–10 мин) ЧСС в пределах 140–100 уд./мин	Дыхательные упражнения, статический стретчинг.

Заключительная часть занятия состояла из выполнения дыхательных упражнений, статического стретчинга. В данной части занятия подводили итоги, задачами заключительной части было успокоение дыхания и сердечного ритма занимающихся. ЧСС в пределах 140–100 уд./мин.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Прежде, чем приступить к апробации экспериментальной методики, мы протестировали женщин, участвующих в исследовании по показателям физической подготовленности. Статистически значимых различий между исследуемыми значениями педагогическое тестирование не определило.

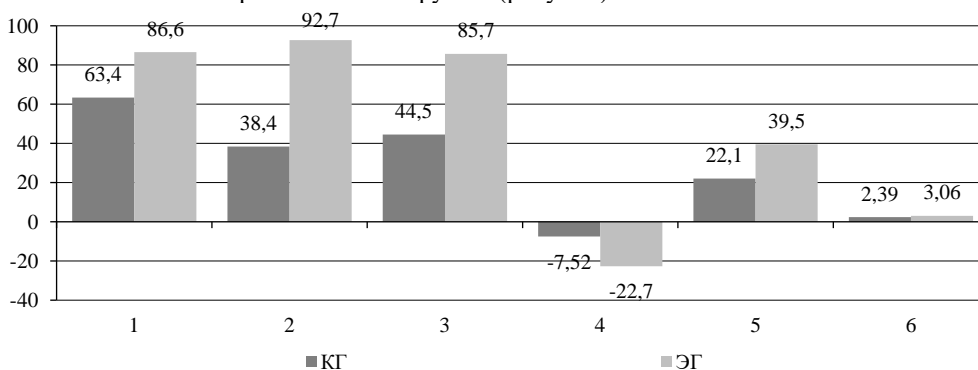
За время исследования мы выявили, что особо изменились и были достоверны у женщин, входящих в состав экспериментальной группы показатели силовой выносливости. Мы можем пояснить это тем, что занятия Body Pump подразумевают проработку большого количества крупных мышц под отягощением, строго учитывая последовательность упражнений, количество подходов и повторов, а также продолжительность отдыха между подходами.

В целом, за время проведения педагогического эксперимента, определения влияния занятий Body Pump на физическую подготовленность женщин, отмечены положительные и достоверные изменения в тестах, оценивающих силовую выносливость – подъем туловища из положения лежа на спине за 30с., сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 30с., удержание положения упор лежа на согнутых руках (<0,05). Тест, оценивающий общую выносливость – бег 2 км показал об отсутствии достоверности и в экспериментальной, и в контрольной группах (>0,05), однако более явные приросты были обнаружены в экспериментальной группе.

Изучаемые показатели в контрольной группе также претерпели изменения и повысились, но это увеличение не доказывается статистической достоверностью в четырех тестах из шести.

В итоге, определяя эффективность разработанной методики занятий Body Pump установлено, что женщины, участвующие в эксперименте, достоверно превосходят женщин контрольной группы в оценке межгрупповых показателей уровня физической подготовленности.

У женщин, занимавшихся Power Ball, показатели физической подготовленности также изменились, но их относительный прирост оказался гораздо ниже, в сравнении с показателями из экспериментальной группы (рисунок).



Примечание: 1 – Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с, кол. раз; 2 – Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 30с., кол. раз; 3 – Удержание положения упор лежа на согнутых руках, с; 4 – Бег 2 км, мин; 5 – Наклон вперед из положения сидя, см; 6 – Отведение рук назад с гимнастической палкой, град.

Рисунок – Изменения относительных показателей физической подготовленности женщин за период эксперимента, %

В экспериментальной группе наибольшие приросты результатов показателей физической подготовленности были отмечены в тестах, определяющих силовую выносливость – на 92,7; 86,6; 85,7% соответственно.

#### ВЫВОДЫ

Следовательно, доказана эффективность занятий Body Pump на улучшение показателей физической подготовленности женщин, которые достигли более высоких приростов в результате данного исследования. Таким образом, занятия Body Pump можно рекомендовать к применению в современных фитнес-клубах. Методические разработки и практические рекомендации могут быть использованы в практической деятельности профессионалов в области фитнеса.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ончукова Е.И. Преимущество применения средств прикладной кинезиологии в физкультурно-оздоровительной тренировке / Е.И. Ончукова, Н.И. Дворкина, А.В. Соловьева // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ, г. Краснодар, 2017. – № 1. – С. 180–181.
2. Сударь В.В. Влияние занятий персональной фитнес-тренировкой силовой направленности на антропометрические показатели женщин первого зрелого возраста / В.В. Сударь, Н.И. Романенко // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки : материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием Казань, 2021. – С. 287–289.

#### REFERENCES

1. Onchukova, E.I., Dvorkina, N.I. and Solovyova, A.V. (2017), “The advantage of applying applied kinesiology tools in physical culture and health training”, *Materials of the scientific and scientific-methodological conference of the faculty of KSUFKST, Krasnodar*, No. 1. pp. 180–181.
2. Sudar, V.V. and Romanenko, N.I. (2021), “The influence of personal fitness training of strength orientation on the anthropometric indicators of women of the first mature age”, *The state, problems and ways of improving sports and wellness training*, materials of the I All-Russian Scientific and practical conference with international participation, Kazan, pp. 287–289.

**Контактная информация:** votrofim@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 18.08.2023*

УДК 372.879.6

### **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ В ФОРМИРОВАНИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Михаил Юрьевич Трошин, исследователь, Педагогический институт им. В.Г. Беллинского, Пензенский государственный университет, Пенза*

#### **Аннотация**

В статье рассматривается теоретическая основа понятия (физическое развитие) в источниках по теории и методики физической культуры (Баландин В.П., Горовой В.А., Пиянзин А.Н., Степаненкова Э.Я.). Определена цель исследования, научная новизна, практическая значимость. Представлены методы исследования, обозначена задача, обнародованы результаты экспериментальных классов на базе семьдесят седьмой школы за две тысячи двадцатый, двадцать первый учебный год. Приведены показатели семьдесят девятой школы в две тысячи двадцать третьем году для сравнения с семьдесят седьмой школой. Дан обзор показателей по нормативам (пресс, отжимания и наклон, челночный бег, прыжки с места, бег тридцать метров и тысяча метров) состоящий из двух разделов «Сильные, гибкие и быстрые» и второй раздел «Президентские состязания». Очерчена модель физического развития в формировании самостоятельности младших школьников на уроках физической культуры и приведены моменты обсуждения для успешного физического развития младших