

Контактная информация: ilichovao@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 15.11.2023

УДК 796.035

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ ГРУППОВЫХ ФИТНЕС-ЗАНЯТИЙ LES MILLS РАЗНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН 25– 35-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

*Виктория Валерьевна Сударь, кандидат педагогических наук, доцент, Юлия Олеговна
Ефремова, магистрант, Кубанский государственный университет физической куль-
туры, спорта и туризма, Краснодар*

Аннотация

В работе были выявлены специфические особенности организации и проведения занятий по разным направлениям Les Mills, в сравнительной характеристике была определена эффективность их воздействия на показатели развития отельных физических качеств, телосложение и функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма женщин 25–35-летнего возраста. Также впервые были установлены особенности мотивации женщин к посещению тренировок по направлениям Les Mills в сетевых фитнес-клубах города Краснодара. По результатам проведения эксперимента было выявлено, что фитнес-занятия группового формата по направлениям Body Pump, Body Combat Les Mills позволяют достоверно повысить показатели развития силовой и общей выносливости, гибкости организма женщин 25–35-летнего возраста, уменьшив у них избыточную массу тела, улучшив соотношение жировой и мышечной массы, повысив адаптационные возможности их организма. Неоспоримые достоинства подобных тренировок – актуальность и полезность для женщин различного уровня подготовки, мотивирующая атмосфера и заряд положительных эмоций. Фитнес-занятия в группе дисциплинируют, формируют стремление не отставать от других и постоянно улучшать свои результаты.

Ключевые слова: фитнес-занятия группового формата, Les Mills, мотивация, женщины 25–35-летнего возраста.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p405-409

EFFECTIVENESS OF THE INFLUENCE OF LES MILLS GROUP FITNESS CLASSES OF DIFFERENT ORIENTATION ON THE PHYSICAL CONDITION OF WOMEN 25–35 YEARS OF AGE

*Victoria Valeryevna Sudar, candidate of pedagogical sciences, docent, Yulia Olegovna
Efremova, master student, Kuban State University of Physical Culture, Sport and Tourism,
Krasnodar*

Abstract

The work revealed the specific features of the organization and conduct of classes in different directions of Les Mills, in a comparative characteristic, the effectiveness of their impact on the indicators of the development of hotel physical qualities, physique and functional state of the cardiovascular and respiratory systems of women aged 25–35 was determined. Also, for the first time, the peculiarities of women's motivation to attend Les Mills trainings in the network fitness clubs of the city of Krasnodar were established. According to the results of the experiment, it was revealed that group fitness classes in the areas of Body Pump, Body Combat Les Mills can significantly increase the development of strength and general endurance, flexibility of the body of women aged 25–35 years, reducing their excess body weight, improving the ratio of fat and muscle mass, increasing the adaptive capabilities of their body. The indisputable advantages of such trainings are the relevance and usefulness for women of various levels of training, a motivating atmosphere and a charge of positive emotions. Fitness classes in the group discipline, form the desire to keep up with others and constantly improve their results.

Keywords: group fitness classes, Les Mills, motivation, women 25–35 years old.

ВВЕДЕНИЕ

Фитнес в широком смысле является современной формой оздоровительной физической культуры. Понятие «фитнес» говорит о стремлении к гармонии между собой, своим телом и окружающей средой. Именно поэтому фитнес имеет несколько направлений на любой «вкус» человека, желающего заниматься двигательной активностью [1]. Некоторыми исследователями [4] подтверждается, что эффективность различных направлений фитнес-занятий группового формата (аэробных, силовых, функциональных, психорегулирующих) заключается в комплексном воздействии на телосложение, физическую и функциональную подготовленность женщин, профилактику различных заболеваний. Это позволяет групповой фитнес разных направлений рассматривать как высокоэффективную систему оздоровительных занятий, направленных на улучшение физических кондиций женского организма. Всем вышеуказанным направлениям развития оздоровительного фитнеса в настоящее время соответствуют и программы компании Les Mills. Рассматривая историю возникновения программ Les Mills, определили, что это название новозеландской компании, которая уже более 55 лет находится в мировой фитнес-индустрии, выпуская собственные авторские форматы тренировки. Фитнес-занятия Les Mills для взрослых включают десять основных (наиболее популярных) направлений: Body Pump, Body Balance, Body Combat, Body Step, Body Jam, Core, Grit, Sh'Bam, Barre, RPM. Все эти фитнес-программы сопровождаются качественной музыкой, предоставляемой компанией ежеквартально, которая помогает тренеру-инструктору в группе занимающихся поддерживать заданный темп и интенсивность занятий, интерес к ним на высоком уровне [2, 3]. В возрасте 25–35 лет тренировки фитнесом группового формата для женщин по направлениям компании Les Mills – это методически-обоснованные программы и методики, разработанные для коллективного пользования, направленные на оздоровление, многие из них на снижение лишнего веса и коррекцию фигуры в целом. По данным статистики 2023 года мир Les Mills составляют 140 000 сертифицированных инструкторов в 21 тысячи спортклубов, которые размещены в 110 странах мира. Эти инструкторы – глубоко преданные своему делу и просто талантливые люди осуществляют свою физкультурно-оздоровительную деятельность, постоянно тренируясь и повышая квалификацию. По утверждению самих разработчиков программ, Les Mills – это не просто система эффективных тренировок, это целая субкультура со своими «заповедями» здорового образа жизни и своими ценностями.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Ведущей задачей нашей исследовательской работы явилось проведение экспериментального анализа эффективности влияния фитнес-занятий группового формата Body Pump, Body Combat, Body Step Les Mills на показатели физической и функциональной подготовленности, физического развития у женщин 25–35 лет. Педагогический эксперимент продолжительностью в 3 месяца носил сравнительный характер, проведен в фитнес-клубе «М Fitness» в марте-июне 2022 года. Было сформировано 3 экспериментальные женские группы: в первой (ЭГ1) занимались по программе Body Pump, во второй (ЭГ2) – по программе Body Step, в третьей (ЭГ3) – по программе Body Combat. Режим фитнес-тренинга в каждой из экспериментальных групп соответствовал уровню начинающих заниматься оздоровительной тренировкой по программам Les Mills людей. В работе использовали анализ литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, методы определения параметров физического развития у женщин (силы кисти, массы тела и ее отдельных компонентов – жирового и мышечного в %), метод индексов (относительной силы кисти, ИГСТ), тестирование показателей физической подготовленности, физиометрические методы определения ЧСС, артериального давления, метод оценки уровня функционального состояния (адаптационного потенциала) по Р.М. Баевскому (1987), сравнительный педагогический эксперимент, методы математической статистики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

При решении второй задачи работы нам было интересно выявить основные мотивы у женщин первого периода зрелого возраста к посещению именно групповых программ Les Mills в процессе их физкультурно-оздоровительных занятий в условиях городских фитнес-центров Краснодара. В марте 2022 года для этого при помощи анкетирования нами были изучены мнения 112 женщин от 23 до 35 лет, посещающих два краснодарских фитнес-клуба – «World Class» и «М Fitness». Часть опрошенных женщин и составили выборки трех экспериментальных групп нашего сравнительного педагогического эксперимента. Всем женщинам, посещающих фитнес-программы Les Mills в указанных клубах, предложено было ответить на вопросы: «Что вас мотивирует посещать групповые оздоровительные тренировки в нашем фитнес-клубе именно по направлениям Les Mills?» и «Программы, каких направлений Les Mills вас наиболее привлекают для занятий в вашем фитнес-клубе?». В результате опроса выявили, что основными мотивами для занятий по разным направлениям фитнес-программ Les Mills являются разнообразие программ компании (17,8%); относительно быстрое снижение избыточной массы тела и коррекция фигуры (28,6%); современное постоянно обновляемое музыкальное сопровождение занятий (16,1%). По второму вопросу 35,6% из всех женщин-респондентов ответили, что это «Body Pump», на второй месте почти для пятой части (19,8%) опрошенных по популярности оказались интереснее «Body Step», а на третьем месте – «Body Combat» (у 17,8%), четвертом и пятом месте – «Body Balance» (у 13,4%) и программа «Grit» (у 13,4%).

Перед началом сравнительного эксперимента, обследовав показатели функциональной подготовленности, физического развития и двигательной подготовленности у женщин экспериментальных групп попарно выявили, что эти группы между собой статистически неразличимы по t-критерию Стьюдента с вероятностью 95% по всем исследуемым показателям. Через 3 месяца сразу после проведения эксперимента мы увидели внутригрупповой прирост по большинству измеряемым параметрам развития силовых и скоростных способностей, подвижности позвоночника и гибкости, выносливости у женщин, занимающихся разными направлениями группового фитнеса направлений Les Mills, что мы можем увидеть в нижеследующей таблице.

Таблица – Сравнительный анализ показателей двигательной подготовленности женщин групп ЭГ1, ЭГ2, ЭГ3 на разных этапах эксперимента

Период эксперимента	Показатели (M±m)					
	Смешанные упоры, с	Приседания за 30 с, кол-во раз	Сгибание, разгибание рук в упоре, кол-во раз	Тест на равновесие, с	Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз	Наклон вперед стоя, см
ЭГ1 (n=11)						
В начале	17,7±1,12	21,9±1,86	5,9±0,71	14,8±0,99	24,7±1,12	1,9±0,21
Через 3 месяца	14,0±0,71	25,1±0,35	9,2±0,44	15,9±1,12	28,5±0,74	2,5±0,07
P	<0,01	<0,01	<0,01	<0,05	<0,05	<0,05
ЭГ2 (n=10)						
В начале	16,9±0,98	22,6±1,74	6,2±0,53	15,2±1,18	25,0±0,81	3,1±0,17
Через 3 месяца	16,0±1,04	24,9±0,81	7,5±0,71	18,2±1,31	25,6±0,69	3,8±0,28
P	>0,05	<0,05	<0,05	<0,01	>0,05	<0,05
ЭГ3 (n=12)						
В начале	17,2±0,86	22,1±1,34	5,1±0,83	13,9±1,07	23,9±0,91	2,2±0,23
Через 3 месяца	13,5±1,02	28,1±0,91	8,8±0,41	18,1±1,1	27,1±0,85	5,6±0,17
P	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	<0,05	<0,01

Вычислив процентные изменения в показателях физической подготовленности женщин всех трех групп, выявили, что максимальный достоверный прирост (154,4%) был определен по тесту на гибкость «наклон вперед стоя» у женщин ЭГ2, занимающихся по методике Body Combat, что, согласно нашим педагогическим наблюдениям связано с использованием в программе каждого занятия достаточно большого количества упражнений динамического и статического стретчинга, как в начале, так и в конце тренировок, а также

динамических элементов специфической техники восточных единоборств, увеличивающих подвижность позвоночного столба через частые наклоны, повороты, уклоны корпусом. При этом наименьший и недостоверный прирост за 3 месяца в 5,6% и 2,4% наблюдался у женщин ЭГ2, занимающихся по методике Body Step соответственно по показателю развития скоростно-силовых качеств по результатам теста «Смешанные упоры» и по среднему показателю теста «Поднимание туловища из положения лежа», что связано со спецификой содержания занятий по программам степ-аэробики. По развитию общей выносливости и работоспособности организма испытуемых по поданным Гарвардского степ-теста, индекс (ИГСТ) которого больше увеличился у ЭГ2 (на 23,5%) и ЭГ3 (на 16,6%), т. е. у них улучшилась способность продолжительно выполнять нагрузку преимущественно аэробного характера, что безусловно, объясняется использованием поточного способа выполнения шаговых элементов на степ-платформе (в группе Body Step), а в группе Body Combat – сочетания шаговых и упражнений ударной техники средней интенсивности и их комбинаций. Наглядно данные по процентному изменению выше указанных показателей двигательной подготовленности женщин 25–35-летнего возраста из всех трех экспериментальных групп представлены на рисунке, в котором рядом с цифрой процентного прироста знаком * отмечены достоверные изменения при уровне значимости $P=0,01$.

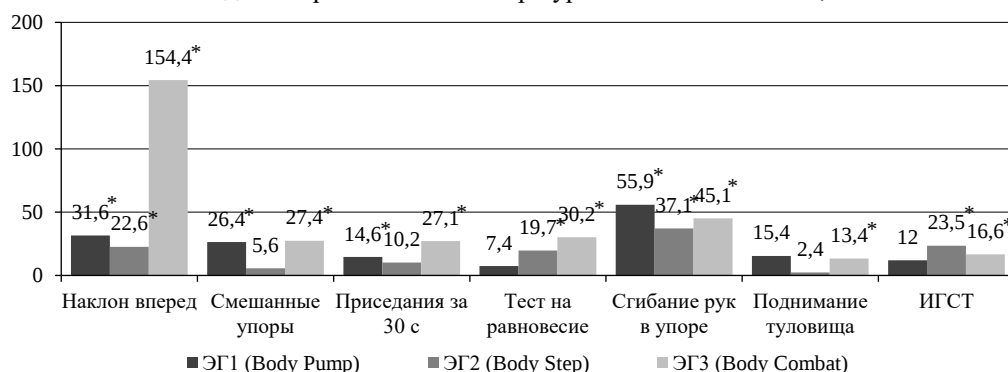


Рисунок – Относительный прирост показателей двигательной подготовленности женщин 25–35 лет за весь период эксперимента

Все женщины трех групп существенно ($p<0,01$) улучшили уровень функционального состояния – адаптационный потенциал на 42–51% в среднем, также уменьшили жировой компонент своего тела на 21,2% в ЭГ1, 29,9% – в ЭГ2 и на 21,7% – в ЭГ3 ($p<0,01$). При этом по мышечному компоненту массы тела наибольший существенный прирост показали женщины, занимающиеся по программе Body Pump (показать на 17,7%), что можно связать с силовой направленностью комплексов упражнений этой программы и рекомендациями по питанию которые давал тренер-инструктор своим занимающимся.

ВЫВОДЫ

При относительно низких начальных двигательных возможностях у женщин ЭГ3, у них проявился самый оптимальный эффект оздоровительной тренировки, согласно методике формата Body Combat, что позволило повысить их физическую подготовленность по всем исследуемым показателям, по сравнению с участницами эксперимента ЭГ1 и ЭГ2. Таким образом, на основе результатов проведенных исследований можно утверждать, что регулярные 55-минутные групповые занятия по таким направлениям Les Mills, как Body Pump, Body Step, Body Combat по 3 раза в неделю положительно влияют на физическое состояние женщин 25–35-летнего возраста и выражаются в улучшении большинства исследуемых показателей их функциональной и физической подготовленности, основных параметров физического развития женщин.

ЛИТЕРАТУРА

1. Корсакова Л.В. Фитнес в системе физической воспитания населения / Л.В. Корсакова, О.Н. Оплетаева, Н.И. Романенко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Междунар. науч.-практ. конф., 20 мая 2019 г. – Чувашская ГСХА, Чебоксары, 2019. – С. 181–184.
2. Сударь В.В. Содержательные основы тренировочных занятий по направлениям Les Mills в современной фитнес-индустрии / В.В. Сударь Ю.О. Ефремова // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 29 апреля 2022 года. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 225–228.
3. Сударь В.В. Организационно-методические особенности проведения занятий по направлению Les Mills С женщинами 25–35-летнего возраста / В.В. Сударь, Ю.О. Ефремова, А.В. Фомина // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : материалы международной научно-практической конференции (Краснодар, 06–07 октября 2022 г.). – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 343–346.
4. Трофимова О.С. Методика комплексного применения аэробных программ на занятиях с женщинами 30–35 лет / О.С. Трофимова, Е.А. Мазуренко, В.Н. Ниживенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 6 (220). – С. 427–430.

REFERENCES

1. Korsakova, L.V., Opletaeva, O.N. and Romanenko, N.I. (2019), "Fitness in the system of physical education of the population", *Actual problems of physical culture and sports in modern socio-economic conditions*, materials of the International Scientific Conference, May 20, 2019, Chuvash State Agricultural Academy, Cheboksary, pp. 181–184.
2. Sudar, V.V. and Efremova, Yu.O. (2022), "Substantial bases of training sessions in Les Mills directions in the modern fitness industry", *Sports medicine and rehabilitation: traditions, experience and innovations*, materials of the All-Russian Scientific and Practical conference, Krasnodar, April 29, 2022, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, pp. 225–228.
3. Sudar, V.V., Efremova, Yu.O. and Fomina, A.V. (2022), "Organizational and methodological features of conducting classes in the direction of Les Mills With women of 25-35 years of age", *Physical culture and sport. Olympic education*, materials of the International scientific and practical conference, Krasnodar, October 6-7, 2022, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, pp. 343–346.
4. Trofimova, O.S., Mazurenko, E.A. and Nizhivenko, V.N. (2023), "Methodology of complex application of aerobic programs in classes with women 30-35 years old", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (220), pp. 427–430.

Контактная информация: unona-vvs@mail.ru

Статья поступила в редакцию 11.11.2023

УДК 796.06

КЛАССИФИКАЦИЯ МОДЕЛЕЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД И ОЦЕНКА ИХ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Владимир Дмитриевич Тимофеев, кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник, Центр спортивной подготовки сборных команд России, Москва; **Валерий Владимирович Клешинев**, кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник, BioRow Ltd., Слай, Великобритания

Аннотация

Для построения классификации моделей научно-методического обеспечения национальных сборных команд использовалась система оценки каждой из них по следующим параметрам: 1) наличие руководителя, который работает как спортивный ученый, методист и организатор; 2) наличие блоков тестирования различных сторон подготовленности, анализа и переносимости тренировочных