

## **ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ С ЛИЦАМИ ЖЕНСКОГО ПОЛА СРЕДСТВАМИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ**

*А.А. Яковлев, Ю.В. Корогвич, 3курс*

*Научный руководитель – А.Н. Яковлев, к.п.н., доцент*

*Полесский государственный университет*

Актуальность данного исследования определена необходимостью применения наиболее современных форм физических упражнений, которые обладают рядом преимуществ комплексного характера [].

Объект исследования: тренировочный процесс с лицами женского пола в условиях функционирования высшей школы.

Цель исследования – выявить эффективность метода круговой тренировки на занятиях фитнесом для студенток ПолесГУ.

Задачи: 1. Анализ научно-методической литературы. 2. Разработать комплекс физических упражнений, с приоритетным применением метода круговой тренировки на занятиях фитнесом. 3. Обосновать эффективность применения КТ для лиц женского пола, занимающихся на спортивных объектах ПолесГУ.

Методы исследования: анализ литературы; педагогическое наблюдение; тестирование; методы математической статистики.

Были набраны две группы девушек по десять человек, с условием регулярного посещения тренировочных занятий (три раза в неделю) на спортивных объектах ПолесГУ. На занятиях первой группы планировалось использование силовой тренировки X-CROSS (направление силовой тре-

нировки по методу чередования кардио и силы), а для второй группы применение метода круговой тренировки. Оценка уровня физической подготовленности проводилась по результатам тестирования, три раза (в начале и конце эксперимента). На начальном этапе были сданы нормативы в обеих группах, а также сняты замеры (обхват груди, обхват талии, обхват бедер) и осуществлено взвешивание. Работа выполнялась в течение 2019-2020г.г. На первом этапе (сентябрь – октябрь) изучалась литература по исследуемой теме. Проводились наблюдения за проведением занятий специалистами г. Пинска в сфере фитнеса. Вторым этапом исследования (октябрь 2019 – март 2020) включал апробацию тренировочных занятий с использованием комплексов упражнений, проводимых по методу КТ на занятиях фитнесом, осуществлялось литературно-графическое оформление результатов.

**Результаты исследований их обсуждение.** В процессе занятий применялся комплекс тренировочных занятий:

X-CROSS (понедельник): аэробная разминка; кардио часть (прыжки со скакалкой, берпи (плиометрическое упражнение, которое представляет собой сочетание прыжка, планки и отжимания); джампинг-джэк (упражнение, которое представляет собой прыжки с одновременным разведением рук и ног); степ-прыжки (тренировки с использованием платформы); приседания 1x1, 2x1, 2x2, статика; выпрыгивания из приседа; выпады с гантелями (статика, динамика, 1x1, 2x1); прыжки в выпаде и выпады в статике плюс пружина; отжимания с диагональным касанием плечевого сустава и переходом вперед-назад в упоре лежа; упражнения с гантелями на мышцы рук; упражнения на мышцы живота (ситапы, скручивания, планка, выход из планки, скалолазы, складка); растяжка, восстановление дыхания, упражнение вакуум.

Круговая тренировка (вторник): аэробная разминка (аэробика с элементами разминки, круговые движения во всех суставах); кардио-часть (1 круг, отдыха нет). Первый этап – бег на месте. Второй этап – джампинг-джэк. Третий этап – бег с захлестыванием голени на месте. Четвертый этап – прыжки на месте. Пятый этап – бег с высоким подниманием бедра на месте; тренировочный круг (8 упражнений, 4 круга, каждый круг по 30 секунд, отдых между кругами 1-1,5 минуты). Первый этап – Ситапы. Второй этап (берпи) – Третий этап – отжимания. Четвертый этап – гиперэкстензия. Пятый этап – приседания. Шестой этап – берпи. Седьмой этап – планка. Восьмой этап – скалолазы.

Растяжка, упражнения на восстановление дыхание, вакуум X-CROSS (среда): аэробная разминка; приседания с грифом 1x1, 2x1, 2x2, пружина, стульчик; мертвая тяга 1x1, 2x2, 1x2; ягодичный мостик с грифом 1x1, 2x2, статика; отжимания; упражнения с гантелями на мышцы рук; упражнения на мышцы живота (ситапы, скручивания, складка, скалолазы, планка на прямых руках, выход из планки); растяжка, упражнения на восстановление дыхания.

Круговая тренировка (четверг): аэробная разминка; круговая (11 упражнений, 3 круга, каждое упражнение по 30 секунд, отдых между кругами 1-2 минуты). Это джампинг, диагональные выпады (на обе ноги), берпи, боковая планка (правый бок), боковая планка (левый бок), берпи, приседания, руки за голову, отжимания, джампинг, ситапы, бег в стойке на прямых руках (в упоре лежа).

Круговая (1 упражнение по 30 секунд, 4 круга, отдых между кругами 30 секунд): ягодичный мостик, растяжка, упражнения на восстановления дыхания, вакуум.

X-CROSS (пятница): аэробная разминка; приседания – 100 раз; джампинг – джэк 40-50 раз; присед с грифом 1x1, 1x2, 2x2, 3x1, 3x3; мертвая тяга 1x1, 2x2; кардио-часть (выпрыгивания из полного приседа); упражнения с гантелями на мышцы рук; кардио-часть (прыжки со скакалкой); упражнения на мышцы живота (планка, скалолазы, скручивания, ситапы); растяжка, упражнения на восстановление дыхания, вакуум

Круговая тренировка (суббота): аэробная разминка; круговая (4 упражнения по 30 сек, 2 круга без отдыха), приседания, джек в планке на прямых руках, выпады, планка на предплечьях; круговая (4 упражнения по 30 секунд, 3 круга без отдыха): отжимания, гиперэкстензия, статическая гиперэкстензия; круговая (4 упражнения по 30 секунд, 4 круга без отдыха): скалолазы, ягодичный мостик, ситапы, айг-приседы, растяжка, упражнения на восстановление дыхания, вакуум.

Таблица – Результаты тестирования лиц женского пола ЭГ и КГ в начале и в конце эксперимента ( $M \pm m$ )

| Тесты                                | Контрольная группа |             | Экспериментальная группа |             |
|--------------------------------------|--------------------|-------------|--------------------------|-------------|
|                                      | Октябрь            | Март        | Октябрь                  | Март        |
| Степ-тест, индекс                    | 72,8±0,08 *78,2    | *78,9±0,08  | 62,0±0,06                | *85,1±0,01* |
| Сгибание разгибание рук в упоре, раз | 5,5±0,20           | *14,5±0,20  | 5,7±0,20                 | *15,2±0,08* |
| Берпи, раз                           | 19±5,07            | *22±3,03    | 14,6±3                   | *22,6±0,1*  |
| Складка из положения сед, см.        | 10,2±0,15          | *14,5±0,22* | * 5,3±0,30               | *13,5±0,12  |

Звездочкой \* слева – отмечены достоверные отличия показателей в каждой группе относительно октября; \* справа –  $p < 0,01$ .

Степ-тест: наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Сгибание разгибание рук в упоре лежа ( $p < 0,01$ ) выявлено, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Берпи. Сравнительный анализ показал, что положительное различие показателей между группами в конце эксперимента, наблюдается в экспериментальной группе. Складка из положения «сед». Наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тесте ( $p < 0,01$ ), с преимуществом в экспериментальной группе.

**Выводы.** Уровень развития физических качеств в ЭГ у лиц женского пола, занимающихся фитнесом, характеризуется увеличением результатов во всех тестах, что позволяет констатировать, что при индивидуальной дозировке выполняемых упражнений в условиях ограниченного времени можно уменьшить объемы и жировую массу, это способствует гармоничному развитию, прямолинейно воздействует на организм, прорабатывая все группы мышц.

#### Список использованных источников

1. Гульянц, А. Е. Использование методов круговой тренировки в физическом воспитании студентов: Дис... канд. пед. наук. – М., – 2007. – 157 с.
2. Давыдов, В. Ю. Совершенствование дифференцированного подхода к развитию физических качеств спортсменов / В. Ю. Давыдов, А. Ю. Журавский, А. Н. Яковлев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт, №3 – 2013. – № 3. – С. 95-104.
3. Кряж, В. П. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В. П. Кряж. – Москва: Высшая школа, – 1982. – 120 с.