

*Миронова Сусана Хачиковна, научный руководитель, ст. преподаватель  
кафедры "Физическое воспитание и спорт", КубГТУ ВО "Кубанский  
государственный технологический университет"  
г. Краснодар, Российская Федерация*

*Зимовец Софья Алексеевна, автор, студент 2-го курса, КубГТУ ВО  
"Кубанский государственный технологический университет"  
г. Краснодар, Российская Федерация*

## **ИЗМЕНЕНИЕ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Аннотация:** У каждой женщины свой уникальный тип телосложения, а это значит, что универсальных программ физического совершенствования просто не существует. Каждая женщина нуждается в индивидуальном подходе и индивидуальной программе коррекции антропометрических данных.

**Ключевые слова:** состояние, фитнес, женщина, антропометрические данные.

**Annotation:** Every woman has her own unique body type, which means that there are simply no universal physical improvement programs. Every woman needs an individual approach and an individual program of correction of anthropometric data.

**Keywords:** condition, fitness, woman, anthropometric data.

Сегодня жизнь социально активной женщины определяет необходимость большую часть своего времени уделять учебе, построению карьеры, семье и детям. По мнению ряда авторов, среди многих негативных факторов ухудшения здоровья женщин - неудовлетворенность формой своего тела, избыточный вес,

отсутствие мотивации. В статье рассматриваются способы коррекции антропометрических данных женщин с помощью физических упражнений.

На данный момент фитнес развивается в двух направлениях – оздоровительном и физическом. Современная аэробика и фитнес — это очень мобильные системы, которые постоянно обновляют арсенал используемых инструментов, поскольку они представляют собой, помимо прочего, блестящую коммерческую идею, сочетающую оздоровительные занятия с модой, разумным питанием, соревнованиями и т.д.

Прежде чем приступить к тренировкам, проверьте состояние позвоночника, проконсультируйтесь с эндокринологом. Остеохондроз, сколиоз, хронические заболевания щитовидной железы и гинекологические заболевания могут потребовать ограниченной нагрузки. Силовые упражнения запрещены при гипертонии, аритмии, астме, после сердечного приступа, а также во время менструации и беременности.

Анализ публикаций нескольких исследователей, показал, что боль в суставах и позвоночнике практически любого происхождения, исходящая из пораженного корня, сустава, связки и висцерального органа, почти всегда "перерастает" мышечный спазм, который создает новый источник боли, и основная функция лечебных физических упражнений - обездвижить позвоночник, крупный сустав, висцеральный орган, создать вокруг них мышечный корсет, поддерживать правильный двигательный стереотип жизни [2].

Начало занятий фитнесом — это мощная нагрузка на женский организм. Для того чтобы организм привык к новым нагрузкам на мышцы, он должен возбудить двигательную, нервную, гормональную, сердечно-сосудистую и другие системы. И это совсем не плохо, потому что в этот момент иммунитет укрепляется. Любителям следует остановиться на этом, просто управлять различными нагрузками и не увлекаться никакими супер-квестами. Спорт, в данном случае фитнес-тренировка, стимулирует работу центральной нервной системы. Они также вызывают дополнительные нервные ответвления.

Развивается двигательная память, а также скорость и легкость реагирования на внешние раздражители.

Для того чтобы добиться максимально положительных результатов в силовых упражнениях, необходимо учитывать субъективные показатели при выполнении упражнений во время занятий. Характерной особенностью этой части занятия является нагрузка на мышцы, участвующие в упражнении, а также сильное воздействие на сердечно-сосудистую систему и проявление изменений частоты дыхания, артериального давления и частоты пульса.

Персонаж типа "О" характеризуется пышным бюстом, плоскими ягодицами, узкими бедрами и короткой шеей. Жировые отложения образуются на талии, животе. В то же время ноги в основном стройные.

Для женщин этот тип фигуры включен, например, разработаны программы упражнений, включающие 2 аэробные тренировки по 30-40 минут плюс силовые тренировки для мышц спины с небольшой нагрузкой. Раз в неделю тренировка в тренажерном зале, которая тренирует мышцы нижней части тела, включая приседания и жим ногами. Кроме того, необходимо было не реже одного раза в неделю подзаряжать каждую группу мышц, включая аквааэробiku, которая предполагает нагрузку на все мышцы и снимает нагрузку на позвоночник и суставы. Индекс массы тела изначально увеличился, начал двигаться к среднему (нормальному диапазону), если продолжать тренироваться в том же состоянии с коррекцией программ, то можно уйти от степени лишнего веса и снизить риск заболеваний.

Поскольку женщины этого типа практически не нуждались в коррекции индекса массы тела, в ходе эксперимента параметры оставались в пределах нормы.

Таким образом, эффективность этой программы, специальностью которой является индивидуальное сочетание силовой и аэробной подготовки, а также дифференцированный подход с учетом антропометрических и морфологических показателей каждого участника, подтверждает результаты положительных изменений массы тела и обхвата, улучшения сердечно-

сосудистой системы и увеличения физической подготовка.

Следует также отметить, что курс занятий фитнесом повысил уровень физической подготовки, почти все ученики перешли с низкого уровня физической подготовки до среднего, от среднего до выше среднего. При постоянных тренировках увеличилась не только мышечная сила, но и затраты энергии, улучшилось самочувствие и сон.

Результаты предлагаемой оздоровительной программы заключались в повышении тонуса и улучшении мышечной формы, причем у большинства женщин отмечался высокий уровень удовлетворенности своей внешностью. Также, по изученным показателям, наблюдались положительные изменения активности ССС, проявляющиеся в виде функциональной брадикардии.

Возможности для дальнейших исследований связаны с разработкой научно обоснованных женских аэробных и силовых фитнес-программ, направленных на укрепление здоровья и коррекцию массы тела и фигуры.

#### **Библиографический список:**

1. Анатомия силовых упражнений для женщин / Фредерик Делаваье, Рипол Классик. Москва, 2017. - 540 с.
2. Анатомия человека / Под ред. А. А. Гладышевой / / Учебник для техникумов физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 343с.
3. Амосов Н. М. Сердце и физические упражнения. Киев: Здоровье, 2019. - 80 с.
4. Аэробика в домашних условиях / авт. сост. Е. А. Яных, В. А. Захарки. М.: АСТ; Сталкер, 2019. - 175с.
5. Аэробика. Теория и методика занятий / Под ред. Е. Б. Мякиниченко, М. П. Шестакова. Издательство Академии спорта, 2020. - 304 с.