**Татарова С.Ю., Татаров В.Б.**

**Методика коррекции телосложения и повышение физической подготовленности женщин в занятиях шейпингом**

Финансовый университет при Правительстве РФ (г. Москва)

Финансово-Технологичеcкая Академия (г. Королёв)

В длительном (2011-2013гг.) сравнительном педагогическом эксперименте выявлена эффективность методики шейпинга с аэробной направленностью (кардиофанк, степ-аэробика) и методики, основанной на силовых и скоростно-силовых упражнениях (калистеника), с использованием кругового опыта тренировки. Исследовано их влияние на сердечно-сосудистую и мышечную системы, физическую подготовленность и работоспособность, состав и вес тела.

В эксперименте приняло участие 87 женщин молодого и среднего возраста (25-35 лет), занятия проводились три раза в неделю по 1 часу. Исследовалось состояние двух групп. Первая – контрольная (40 человек), занимались по методике с преимущественно аэробной направленностью; вторая (47 человек) – экспериментальная, тренировалась по методике с преимущественно силовой и скоростно-силовой направленностью.

Анализ состояния физических качеств до и после эксперимента показал существенный прирост уровня развития физических качеств, как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Так, показатель гибкости (наклон вперед) за время занятий в экспериментальной группе возрос с 5,9 ± 1,1 см до 11.4 ± 1,4 см (р ˂ 0,05), в то время как в контрольной группе эти изменения более существенны (увеличение с 8,6 ± 0,7 до 14,6 ± 1,5 см при р ˂ 0,005). Та же тенденция зафиксирована в показателях быстроты. После эксперимента они несколько лучше в контрольной группе (сдвиг 8,5 ± 2,6 при р ˂ 0,05 в контрольной против 6,8 ± 1,3 при 0,05 в экспериментальной). Видимо, интенсивные занятия на тренажерах несколько «сковывают» мышцы, что диктует усиление раздела стретчинга. Показатели силовой выносливости достоверно изменились в экспериментальной группе. Так, в тесте на сгибания и разгибания рук в упоре в экспериментальной группе показатели увеличились в 4,6 раза (при р ˂ 0,05), а в контрольной лишь на 0,3 при р ˂ 0,05. Тест – подъем туловища из исходного положения «лежа», показал, что интенсивные занятия калистеникой значительно улучшают силовую выносливость. Так, показатели прироста в экспериментальной группе следующие: 13,7 ± 2,1 при р ˂ 0,05 против 2,6 ± 1,8 при р ˂ 0,05 в контрольной, что наиболее ярко характеризует преимущества методики с акцентом на силовые и скоростно-силовые упражнения.

Показано, что частота сердечных сокращений в покое (ЧСС) к концу эксперимента снизилась с 77,2 ± 2,6 до 72,9 ± 2,7 уд/мин, то есть на; 4,3 ± 2,8 уд/мин (р ˂ 0,05), в то время как в контрольной группе – на 5,9 ± 2,2 (при р ˂ 0,05). Данные показатели мы характеризуем спецификой нагрузки. Превалирование аэробной работы в контрольной группе и привело к большому урежение пульса к концу эксперимента, что согласуется с данными многих исследований. В то же время и в экспериментальной группе произошли достаточные изменения в показателях пульса в покое, что подтверждает правильность выбранной методики.

Показатели физической работоспособности, как в контрольной, так и в экспериментальной группах достоверно увеличились в абсолютной величинах на 8,8 ± 4 Вт и 9,0 ± 2,0 Вт на 0,3 ± 0,1 Вт и 0,4 ± 0,15 Вт в относительных величинах. Аналогическая динамика прослеживается и в показателях частоты дыхания в покое. Так, зафиксировано достоверное урежение частоты дыхания в покое, как в контрольной, так и в экспериментальной группах с 19,1 ± 2,1 дых/мин до 11,8 ± 2,2 дых/мин против 20,2 ± 1,9 к 14,9 ± 2,1 дых/мин. Причем в контрольной группе показатели лучше (7,3 ± 2,1 против 5,2 ± 2,1 дых/мин).

Проба Штанге (время задержки дыхания после выдоха) и контрольная пауза после вдоха (критерий здоровья по К.П. Бутейко), характеризующие резервные возможности организма достоверно выросли к концу эксперимента в обеих группах.

К концу исследования вес тела испытуемых достоверно снизился на 5,0 ± 3,1 кг в контрольной и на 6,5 ± 2,3 кг в экспериментальной группах. Причем показатель мышечной массы – как абсолютной, так и относительной изменился достоверно лишь в экспериментальной группе с 17,0 ± 2,1 кг до 17,5 ± 2,4 кг против 16,2 ± 2,0 до 16,4 ± 2.3 кг в контрольной.

Исследования показали, что снижение массы тела в экспериментальной группе происходит главным образом за счет потери жировой массы на 4,5 ± 2,3 кг (р ˂ 0,005), преобладающая роль в этом процессе принадлежит подкожному жиру (снижение веса на 3,1 ± 2,3 кг).

Полученные данные показали, что потеря веса в экспериментальной группе происходила за счет «сгорания» и частичного преобразования из жировой массы в мышечную массу значительно интенсивней, чем в контрольной.

Результаты эксперимента подтвердили гипотезу о возможности применения методик занятий шейпингом, как в аэробном режиме, так и в режиме скоростно-силовой работы для коррекции телосложения и повышения физической подготовленности женщин. Причем, последняя методика более приемлема для коррекции телосложения и повышения физической подготовленности женщин молодого и старшего возраста.