

## **ДЖАМПИНГ-ФИТНЕС В ОПТИМИЗАЦИИ СОСТАВА ТЕЛА У ЖЕНЩИН 30–40 ЛЕТ**

**И. В. Гуштурова, И. И. Шумихина**  
(ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»,  
Ижевск, Россия)

Биоэлектрическим импедансным методом с помощью прибора «Диамант-АИСТ» изучен состав и динамика показателей состава тела у женщин 30–40 лет в процессе занятий джампинг-фитнесом. Показана эффективность джампинг-фитнеса для оптимизации состава тела у женщин.

Джампинг-фитнес – это система тренировок с применением специальных спортивных батутов, уникальных, динамических упражнений и ритмичной музыки, которая предлагает организму занимающегося значительную аэробную нагрузку, помогающую не только снижать массу тела, но также повышать выносливость и силу мышц, повышать иммунитет и резистентность организма к различным соматическим заболеваниям. Тренировки на мини-батутах отличаются от других фитнес-направлений малой травматичностью суставов, поэтому данное направление популярно среди женщин, уже имеющих определенные возрастные изменения опорно-двигательного аппарата.

Однако данный вид фитнес-тренинга является достаточно новым и поэтому не располагает мощным научным-исследовательским ресур-

сом. Поэтому нам не удалось найти работ, посвященных изучению влияния джампинг-фитнеса на состав тела у женщин в возрасте 30-40 лет.

Исследования влияния занятий джампинг-фитнесом на изменение состава тела проводились в течение двух месяцев. В исследовании принимали участие 8 женщин. Возраст исследуемых – 30-40 лет. Оценка состава тела исследуемых проводилась биоэлектрическим импедансным методом с помощью прибора «Диамант-АИСТ». Из показателей состава тела нами учитывались: индекс массы тела (ИМТ), вес тела, жировая масса (ЖМ), безжировая масса (БЖМ), общий объем жидкости (ООЖ), объем внеклеточной жидкости (ОВнек.), объем внутриклеточной жидкости (ОВнут.), активная клеточная масса (АКМ).

При анализе данных состава тела у женщин 30-40 лет на начальном этапе исследования мы заметили значительные индивидуальные колебания изучаемых показателей. По показателю массы тела нами были выделены две группы исследуемых: с массой тела выше нормы (1 группа) и с нормальной массой тела (2 группа).

Анализ показателей состава тела у женщин 1 группы выявил, что показатели ИМТ, ЖМ, %ЖМ, БЖМ у испытуемых данной группы превышают физиологическую норму. Так, средний показатель ИМТ составил 26,19 у.е, при должном – 22 у.е, среднее отклонение от нормы составляет +4,19 у.е. Средний показатель жировой массы составил 21,25 кг, при должном – 14 кг (среднее отклонение +7,25 кг), при этом индивидуальные отклонения колебались от 3 до 19 кг. Среднее значение %ЖМ равняется 31,25%, при этом должное значение – 25%, отклонение достигает 6,25%. Средний показатель БЖМ составляет 46,5 кг, среднее отклонение +3,3 кг. При этом показатель АКМ в как абсолютном значении, так и в процентном соотношении находится в пределах нормы. Показатели насыщенности организма водой ОВнек., ОВнут., ООЖ также находятся в пределах физиологической нормы. Таким образом, масса тела у женщин этой группы повышена не за счет метаболически активных тканей и насыщенности тканей водой, а за счет избыточной жировой массы.

Анализируя вторую группу – женщины с нормальной массой тела, мы отмечаем, что все изученные нами показатели состава тела: ИМТ, ЖМ, АКМ, БЖМ, Овнек.Ж, Овнут.Ж, ООЖ. у испытуемых этой группы находятся в пределах физиологической нормы.

Мы изучали динамику показателей состава тела у женщин 1 и 2 группы на протяжении 8 недель тренировочных занятий джампинг-

фитнесом. По нашим данным, у женщин 1 группы за 8 недель занятий джампинг-фитнесом показатель веса снизился на 3,79%, ИМТ на 4,6%, ЖМ на 5,88%, при этом показатели БЖМ и АКМ практически не изменились (-0,22% и -0,5%, соответственно). Показатели ООЖ, Овнук.Ж. и Овнук.Ж. не изменились и остались в пределах физиологической нормы. Математико-статистическая обработка результатов указывает на то, что описанные нами сдвиги не были статистически значимыми.

Таким образом, мы наблюдаем, что у испытуемых этой группы под влиянием занятий отмечена тенденция к улучшению состава тела. Вес испытуемых с исходно-повышенной массой тела после оздоровительных занятий джампинг-фитнесом снизился, но не за счет метаболически активных тканей или гидратации тканей в организме, а за счет жировой массы, что является положительным изменением в составе тела исследуемых.

Анализ динамики средних показателей состава тела у женщин с исходно-нормальной массой тела (2 группа) под влиянием занятий джампинг фитнесом показал, что у женщин данной группы также отмечается незначительное снижение веса (на 2,25%). Снижение веса у женщин этой группы происходит за счет незначительного снижения ЖМ (на 1,84%) и ОВ (на 0,69%) в организме, при этом отмечается тенденция к увеличению показателей тощей массы тела (БЖМ) и активной клеточной массы (АКМ), что можно расценивать как оптимизацию состава тела.

Полученные результаты позволяют сделать следующие выводы. Показано, что на начальном этапе исследования у 62,5% исследуемых выявлены повышенные показатели: веса, ЖМ, %ЖМ, ИМТ, при этом показатели насыщенности тканей водой – ОВ, ООЖ, Овнук.Ж, Овнук.Ж и АКМ находились в пределах нормы. У 37,5% женщин все основные показатели состава тела не выходили за пределы нормы. Выявлено, что у женщин с повышенной массой тела средние показатели веса, ЖМ, ИМТ, ОВ к концу исследований снижаются и практически приблизились к должному значению. У испытуемых с нормальной массой также произошло улучшение состава тела. Занятия джампинг-фитнесом положительно сказываются на составе тела женщин 30-40 лет, что позволяет применять данный вид оздоровительного фитнеса для нормализации состава тела и поддержания физической формы у женщин.

### Список использованной литературы

1. Гушгурова, И. В. Динамика показателей физического развития и состава тела у спортсменок-гандболисток сборной «УдГУ» в соревновательном периоде / И. В. Гушгурова

рова, И. И. Шумихина, В. Л. Исаева // «Спорт и спортивная медицина» : сб. материалов II междунар. науч.-практ. конф. / под общ. ред. В. В. Зебзеева. – Чайковский: Изд-во Чайков. гос. ин-т физич. культуры, 2021. – С. 56-61.

2. Николаев, Д. В. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д. В. Николаев, А. В. Смирнов, И. Г. Бобринская, С. Г. Руднев. – М. : Наука, 2009. – 392 с.
3. Рубаненко, Е. П. Медицинское обеспечение фитнеса / Е. П. Рубаненко, А. В. Буторина // Спортивная медицина: наука и практика. – 2015. – № 1. – С. 68-76.