

## ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЖЕНЩИН 21–29 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ И ШЕЙПИНГОМ

*Дорофеева Т.В., Коробешко Ю.М.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

**Введение.** Приоритетным направлением физической культуры является укрепление здоровья населения. Сегодня это направление характеризуется бурным увеличением разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Среди них довольно широкое распространение получил «оздоровительный фитнес». Эффективность фитнес-программ обеспечивается различным сочетанием оздоровительных средств и их построением с учетом индивидуальных возможностей занимающихся. Большинство факторов, определяющих состояние здоровья современного человека, относится к образу жизни. Среди них удельный вес принадлежит недостатку двигательной активности. Движение – биологическая потребность организма, самый естественный регулятор и стимулятор жизнедеятельности. Восполнить дефицит двигательной активности могут регулярные занятия физическими упражнениями. Многочисленными работами отечественных и зарубежных врачей и ученых доказано, что физически тренированные люди реже болеют, у них повышается работоспособность и жизненная активность, медленнее идут процессы старения [2].

Совершенствование и поддержание состояния здоровья, двигательных и вегетативных функций организма у женщин связано с наличием специально организованной двигательной активности. При недостаточном объеме движений изменяется внешний вид (форма) человека, ухудшаются функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

В последние годы при наличии большого количества форм и методов оздоровительной физической культуры наиболее популярными у женщин первого зрелого возраста являются оздоровительная аэробика и шейпинг [3, 4]. Проблема избыточного веса, укрепления здоровья, является актуальной для женщин 21–29 лет, так как помимо гипокинезических условий работы и жизни, сама физиология женского организма способствует отложению подкожного внутреннего жира. Это определяется, по всей видимости, тем, что именно в возрасте после 23 лет большинство женщин завершают регулярные занятия физическими упражнениями, значительно сокращают свой двигательный режим в силу особенностей трудовой, семейной жизни и другим причинам. Занятия оздоровительной аэробикой и шейпингом комплексно воздействуют на организм: они укрепляют все мышечные группы, развивают подвижность суставов, способствуют повышению эластичности связок и сухожилий, тренируют общую и силовую выносливость организма, активизируют иммунные силы организма, совершенствуют координацию движений и чувство ритма [5].

В целом направленное развитие оздоровительной аэробики и шейпинга заключается в поддержании здоровья, в гармоничном физическом и функциональном совершенствовании. При этом решаются достаточно важные частные задачи: увеличение степени общей двигательной активности, коррекция фигуры, психологическая разрядка [1].

Нами было проведено исследование, целью которого явилось выявление динамики уровня работоспособности у женщин первого зрелого возраста, занимающихся оздоровительной аэробикой и шейпингом.

**Методы исследования.** Анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической статистики.

**Организация исследования.** Исследование проводилось с сентября 2008 по май 2009 года, на базе ЦФОР Заводского района. Объектом исследования выступили женщины в возрасте 21–29 лет, занимающиеся в группах по оздоровительной аэробике и шейпингу.

Занятия в группе оздоровительной аэробики (ЭГ-1) проходили с музыкальным сопровождением (темп 120–138 ударов в минуту). В подготовительной части показатель ЧСС находился на уровне 120–140 ударов в минуту, в основной части – 140–160 ударов в минуту, а в заключительной работа заканчивалась фазой восстановления, ЧСС достигал исходного уровня – 60–80 ударов в минуту. Занятия в этой группе проходили три раза в неделю, продолжительностью 60 минут и носили аэробную направленность.

В группе по шейпингу (ЭГ-2) занятия проходили с музыкальным сопровождением (80–120 ударов в минуту). В подготовительной части показатель ЧСС повышался до уровня 100–120 ударов в минуту, в основной части – 120–150 ударов в минуту, а в заключительной – восстанавливался до исходного уровня – 60–80 ударов в минуту. Занятия проводились 3 раза в неделю по 60 минут, упражнения носили силовой характер.

**Результаты исследования и обсуждение.** В ходе эксперимента выявлены изменения работоспособности занимающихся оздоровительной аэробикой и шейпингом (таблица).

Исследование показало, что уровень  $PWC_{170}$  ЭГ-1 оказался выше на 45,41 кгм/мин, чем у ЭГ-2, что говорит о большем уровне ее аэробной работоспособности. Оценка ЭГ-1 – «хороший», ЭГ-2 – «удовлетворительный». Во втором исследовании определили, что уровень  $срPWC_{170}$  ЭГ-1 снизился на 37,5 кгм/мин, а у ЭГ-2 – увеличился на 11,29 кгм/мин. Оценка уровня  $срPWC_{170}$  двух групп – «хороший». Данные изменения говорят о том, что методика занятий ЭГ-2 более эффективна для развития аэробной выносливости.

Таблица – Показатели проведения модифицированного степ-теста и МПК (средние значения показателей)

Показатели (ср. знач.)	Первое исследование		Второе исследование	
	ЭГ-1	ЭГ-2	ЭГ-1	ЭГ-2
ЧСС <sub>пок</sub> , уд/мин	60,3	62,8	60,7	61,1
Ps <sub>1</sub> , уд/10 с	19,0	19,5	8,4	19,1
Ps <sub>2</sub> , уд/10 с	22,6	23,3	2,3	22,7
Вес, кг	57,5	58,6	6,1	56,9
К (коэффициент)	16,79	15,6	6,2	16,41
Оценка PWC <sub>170</sub>	хорош.	удовл.	хорош.	хорош.
PWC <sub>170</sub> , кгм/мин	964,3	918,89	926,8	930,18
МПК, л/мин	2,9	2,7	2,82	2,82
Оценка МПК	оч. высок.	высок.	оч. высок	оч. высок.

Рассматривая уровень МПК, следует отметить, что в результате регулярных занятий в ЭГ-2 он увеличился, ЭГ-1 – остался стабильным.

Таким образом, анализируя показатели PWC<sub>170</sub> и МПК, следует отметить, что методика занятий в ЭГ-2 была подобрана правильно. Положительный эффект занятий шейпингом связан также с системой шейпинг-питания. В ЭГ-1 наблюдалось снижение физической работоспособности занимающихся, возможно это связано с нерегулярным посещением занятий по состоянию здоровья.

1. Междубаева, С.Ю. Методические указания по использованию ритмической гимнастики в физическом воспитании в вузе / С.Ю. Междубаева, О.С. Томашук, Е.Н. Ярчак. – Гомель: ГПИ каф. ФВиС, 1990. – 38 с.

2. Мильнер, Е.Г. Физиологические основы занятий массовой физической культурой / Е.Г. Мильнер. – Смоленск: Фонд, 1988. – 254 с.

3. Ростова, В.А. Оздоровительная аэробика / В.А. Ростова, М.О. Ступкина. – СПб.: Высшая административная школа, 2003. – 62 с.

4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2007. – 480 с.

5. Юсупова, Л.А. Аэробика / Л.А. Юсупова, В.М. Миронов. – Минск: БГУФК, 2005. – 100 с.

## РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ СРЕДСТВАМИ АФК

*Калюжин В.Г., канд. мед. наук, Зыбин Ю.В., Калюжин В.В.,*  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
Белорусский государственный университет,  
Республика Беларусь

На современном этапе развития общества, в связи с изменениями в различных сферах жизни особенно остро стоят вопросы, связанные с подготовкой к самостоятельной жизни подрастающего поколения.

Отклонения в развитии (нарушения интеллекта, речи, сенсорной, двигательной, психической сфер) приводят к ограничению коммуникативных возможностей человека, а вследствие этого к возникновению значительных проблем в процессе социализации. Формирующейся личности грозит «вышадение» из социального и культурно обусловленного пространства, что нарушает связь с социумом, культурой как источником развития. Нарушение интеллекта может сопровождаться расстройством не только двигательных способностей и координации движений, но и речевой функции, что ограничивает познавательную и коммуникативную деятельность инвалидов [1, 3, 5].

Развитие двигательных и координационных способностей является важной стороной процесса образования. При их недостаточном развитии обучение двигательным действиям затруднено, а в некоторых случаях и вовсе невозможно, так как взаимосвязь двигательного навыка и двигательных способностей рассматривается как диалектическое единство.

Будучи относительно самостоятельной, независимой от высших интеллектуальных функций и легко упражняемой, двигательная сфера дает богатейшую возможность для компенсации интеллектуального дефекта, поэтому многие исследователи указывают на необходимость и педагогическую значимость работы по коррекции двигательных способностей у детей в комплексе коррекционно-развивающих мероприятий [2, 3].