

ИСХОДНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЖЕНЩИН 28–29 ЛЕТ

Рябцова О.К., канд. пед. наук, доцент,

Гудебская Д.С.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Выносливость определяется как способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности [1]. Одним из видов выносливости, существенно влияющим на здоровье человека, является аэробная (общая) выносливость, которая проявляется в относительно длительной работе при функционировании всех основных мышечных групп в режиме аэробного обмена [5]. Для ее развития используются различные средства, одним из которых является оздоровительная аэробика.

Физические упражнения аэробики создают хорошие предпосылки для активизации физиологических систем организма. В результате регулярных занятий уменьшается подкожная жировая прослойка, снижается вес, меняется соотношение жировой и мышечной массы, достоверно увеличиваются аэробные возможности.

Однако положительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся происходит лишь при правильном подборе средств и методов, дозировании нагрузки в соответствии с возрастом и физической подготовленностью занимающихся. В связи с этим нами было проведено исследование, направленное на определение исходных показателей развития общей выносливости у женщин 28–29 лет.

Организация исследования. Исследование проходило на базе ГУ «Эстетик» города Минска. В нем приняли участие 20 женщин 28–29 лет, распределившихся по двум экспериментальным группам.

На начальном этапе обследования для оценки аэробной выносливости занимающихся были использованы двигательные тесты: 12-минутный тест Купера, 6-минутный бег и Гарвардский степ-тест [2; 3; 4].

Результаты исследования. Результаты 12-минутного теста Купера показали, что в начале эксперимента 30 % женщин ЭГ-1 и 50 % ЭГ-2 имели плохую степень подготовленности. 20 % занимающихся ЭГ-1 и 10 % испытуемых ЭГ-2 – хорошие показатели. Удовлетворительные величины в ЭГ-1 и ЭГ-2 находились в пределах 50 и 40 % соответственно (рисунки 1 и 2).

Средний балл развития аэробной выносливости в 12-минутном тесте Купера в ЭГ-1 соответствовал удовлетворительной степени подготовленности, а в ЭГ-2 – плохой (таблица 1).

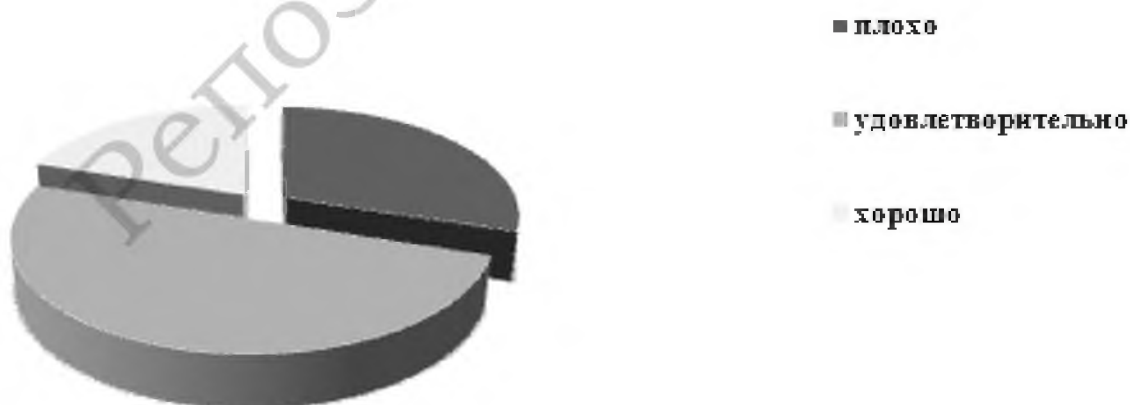


Рисунок 1 – Исходные показатели степени подготовленности женщины 28–29 лет ЭГ-1 (12-минутный тест Купера), %

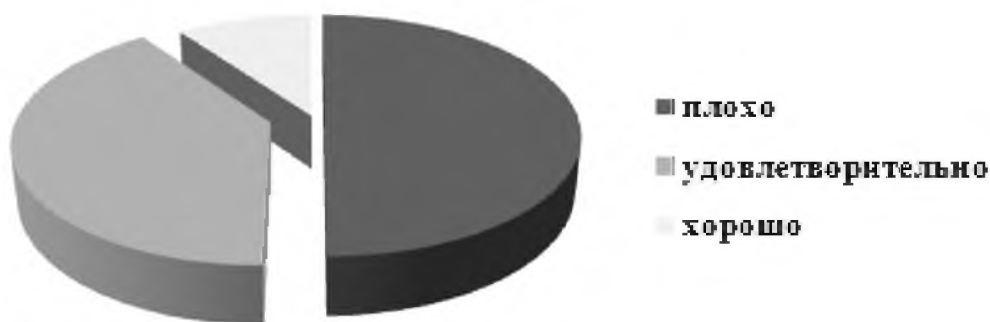


Рисунок 2 – Исходные показатели степени подготовленности женщин 28–29 лет ЭГ-2 (12-минутный тест Купера), %

Таблица 1 – Исходные показатели степени подготовленности женщин 28–29 лет по результатам 12-минутного теста Купера

Экспериментальные группы	\bar{X}
ЭГ-1	1,8
ЭГ-2	1,74

По результатам Гарвардского степ-теста было установлено, что 20 % женщин ЭГ-1 и 40 % ЭГ-2 имели слабые результаты развития аэробной выносливости. В ЭГ-1 (50 %) и ЭГ-2 (40 %) были зарегистрированы средние значения, а 30 % занимающихся ЭГ-1 и 20 % обследуемых ЭГ-2 показали хорошие величины (рисунки 3 и 4).

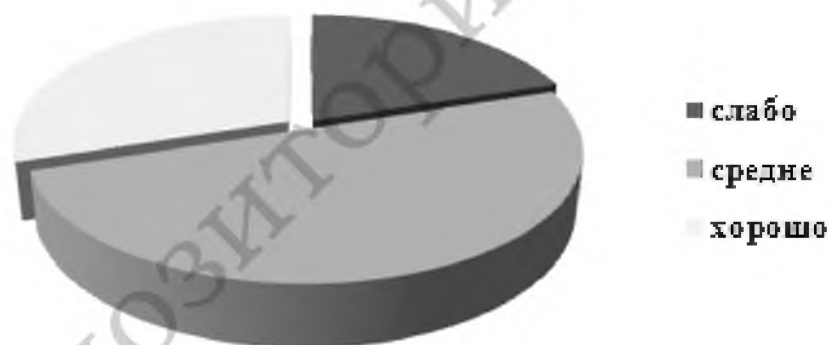


Рисунок 3 – Исходные показатели развития аэробной выносливости женщин 28–29 лет ЭГ-1 (Гарвардский степ-тест), %

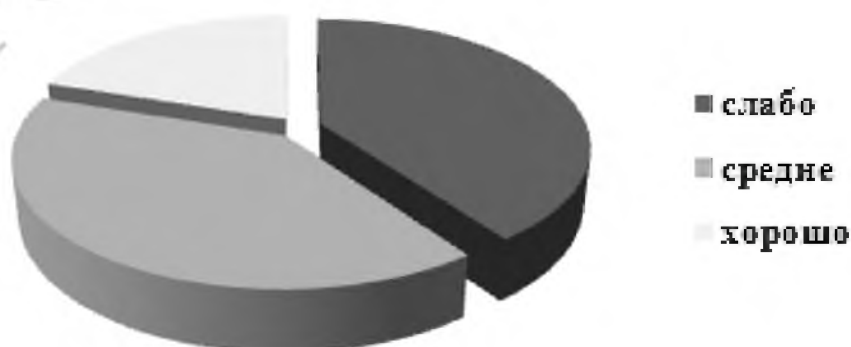


Рисунок 4 – Исходные показатели развития аэробной выносливости женщин 28–29 лет ЭГ-2 (Гарвардский степ-тест), %

Средние показатели развития аэробной выносливости в Гарвардском степ-тесте в двух экспериментальных группах соответствовали средней оценке (таблица 2)

Таблица 2 – Исходные показатели развития аэробной выносливости у женщин 28–29 лет по результатам Гарвардского степ-теста

Экспериментальные группы	\bar{X}
ЭГ-1	74,4
ЭГ-2	69,9

По данным 6-минутного бега выявлено, что в ЭГ-1 (60 %) и ЭГ-2 (70 %) был низкий уровень развития аэробной выносливости. 40 % испытуемых ЭГ-1 и 30 % занимающихся ЭГ-2 – ниже среднего (рисунки 5 и 6).

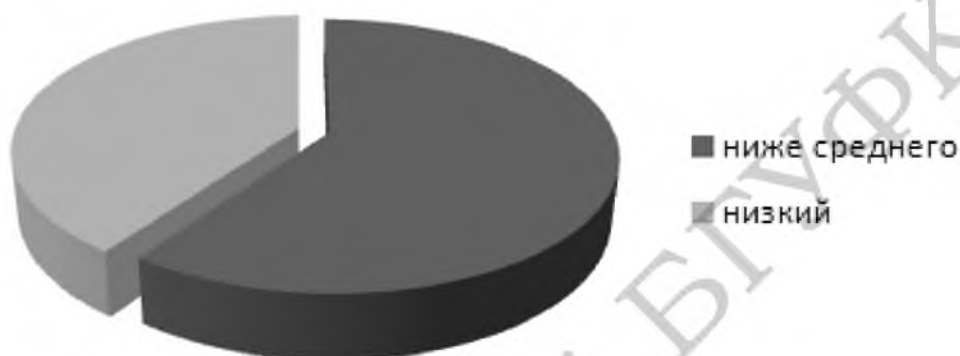


Рисунок 5 – Исходный уровень развития аэробной выносливости женщин 28–29 лет ЭГ-1 (6-минутный бег), %



Рисунок 6 – Исходный уровень развития аэробной выносливости женщин 28–29 лет ЭГ-2 (6-минутный бег), %

Уровень развития аэробной выносливости в 6-минутном беге в двух экспериментальных группах соответствовал низкому (таблица 3).

Таблица 3 – Исходный уровень развития аэробной выносливости у женщин 28–29 лет по результатам 6-минутного бега

Экспериментальные группы	\bar{X}
ЭГ-1	783
ЭГ-2	779

Таким образом, результаты проведенного эксперимента показали, что развитие аэробной выносливости у женщин 28–29 лет по результатам 12-минутного теста Купера соответствовало

удовлетворительному (ЭГ-1) и плохому (ЭГ-2) уровню. Показатели «Гарвардского степ-теста» и «6-минутного бега» позволили констатировать среднюю оценку и низкий уровень развития общей выносливости у занимающихся двух экспериментальных групп соответственно.

1. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания / В. М. Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
2. Карпман, В. Л. Спортивная медицина: учеб. для ин-тов физ. культуры / В. Л. Карпман. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 304 с.
3. Кряж, В. Н. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (4–8 ступени, возраст 22–59 лет) / В. Н. Кряж, З. С. Кряж. – Минск, 1999. – 106 с.
4. Купер, К. Новая аэробика / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 125 с.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КЛАСТЕРА ФИТНЕСА В БЕЛАРУСИ

Садовникова В.В., канд. пед. наук, доцент,
ИППК БГУФК,
Республика Беларусь

Мировой опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового психологического климата в коллективах и в обществе в целом. В настоящее время в Республике Беларусь существует ситуация, когда необходимо принимать радикальные меры по качественному улучшению состояния здоровья населения, формированию новых ценностных ориентиров молодежи, формированию фитнес-культуры.

Анализ первоисточников теории и практики образования кластеров позволяет сделать вывод о том, что наиболее эффективной организационной формой построения кластера является добровольное объединение независимых производителей услуг и товаров для фитнеса, научной и информационной продукции по оздоровлению в Беларуси. Стимулом представленной деятельности участников кластера является конкуренция на рынке услуг. При жестком государственном регулировании побудительными мотивами для достижения любых результатов является контроль вышестоящим органом выполнения плановых показателей. При этом каждый из участников кластера ограничен в свободе маневра. Такая модель очень эффективна в экстремальных, кризисных условиях, когда предельно ясна цель и известно, что ее достижение возможно только при полном напряжении всех сил. Но в условиях свободной конкуренции она подавляет инициативу участников, абсолютно необходимую для ведения инновационной деятельности. Из этого следует, что наиболее целесообразной является организационно-правовая форма потенциального кластера в виде добровольного объединения независимых производителей на условиях прямых хозяйственных договоров без образования нового юридического лица. По мнению Д.И. Алёхина (2014), эта форма не исключает существования на стартовом этапе создания кластера некоего механизма, обеспечивающего координацию и организационную поддержку работ по созданию кластера. Несмотря на крайне высокую важность для экономики страны формирования инновационных кластеров и крайне высокую заинтересованность государства в инновационном развитии экономики регионов, на сегодняшний день отсутствуют государственные механизмы прямого действия, направленные на развитие территориальных инновационных кластеров [1], в том числе и в фитнесе [2].

Целью нашего исследования является обоснование социально-экономических, институциональных и правовых механизмов развития кластера фитнеса на рынке оздоровительных услуг Беларуси.