

2. Планирование учебной нагрузки по физической культуре этим группам в объёме не менее 3-4-х занятий в неделю продолжительностью по 45 минут не требует выделения дополнительных часов и укладывается в определённые Госстандартом 400 часов на весь период обучения.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Аксенова А.Н. Сравнительная оценка уровня физической подготовленности студентов с различным состоянием здоровья / А.Н. Аксенова, Е.Г. Монахова, Н.В. Перегудова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204). – С. 9–13.
2. Критерии оценки физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями здоровья / Н.С. Помогаева, А.В. Мох, О.В. Николаева [и др.] // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10 (212). – С. 337–341.
3. Прошляков В.Д. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья: монография / В.Д. Прошляков, А.С. Никитин. – Санкт-Петербург : Эко-Вектор, 2016. – 160 с.
4. Прошляков В.Д. О совершенствовании процесса физического воспитания в вузе / В.Д. Прошляков, Г.В. Пономарева, С.В. Кудряшов // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы 16-й Международной науч.-практ. конф., посвящённой 90-летию ФГБОУ ВО «УГАТУ». – Уфа, 2022. – С. 162–166.
5. Поиск путей совершенствования процесса физического воспитания обучающихся в высшей школе / В.К. Таланцева, А.И. Орлов, Т.Н. Петрова, Н.Н. Пьянзина // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22, № 2. – С. 100–107.

#### REFERENCES

1. Aksenova A.N., Monakhova E.G. and Peregudova N.V. (2022), “Comparative assessment of the level of physical fitness of students with different health conditions”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (204), pp. 9–13.
2. Pomogaeva N.S., Mokh A.V., Nikolaeva O.V., Volkova L.M., Strigelskaya I.Yu. and Golubev A.A. (2022), “Criteria for assessing physical fitness of students with disabilities”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (212), pp. 337–341.
3. Proshlyakov V.D. and Nikitin A.S. (2016), *Physical education of students with health disorders*, monograph, Eco-Vector, St. Petersburg.
4. Proshlyakov V.D., Ponomareva G.V. and Kudryashov S.V. (2022). “On improving the process of physical education at the university”, *Actual problems of physical culture, sports and tourism: materials of the 16th International Scientific and Practical Conference dedicated to the 90th anniversary of the UGATU*, Ufa, pp. 162–166.
5. Talantseva V.K., Orlov A.I., Petrova T.N. and Pyanzina N.N. (2022), “Search for ways to improve the process of physical education of students in higher school”, *Man. Sport. Medicine*, vol. 22, No. 2, pp. 100–107.

**Контактная информация:** g.ponomareva@rzgmu.ru

*Статья поступила в редакцию 19.04.2023*

УДК 796.035

### **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН 25-35 ЛЕТ РАЗЛИЧНОГО СОМАТОТИПА**

*Наталья Ивановна Романенко, кандидат педагогических наук, доцент, Виктория Анатольевна Распопова, магистрант, Светлана Андреевна Горбунова, студент, Диана Владимировна Черняк, студент, Екатерина Сергеевна Шенцова, студент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар*

#### **Аннотация**

В настоящее время популярным направлением среди населения и особенно женщин зрелого возраста является система фитнес с большим разнообразием фитнес-программ. Однако анализ

научно-методической литературы и собственные наблюдения показали, что на практике дается усредненная физическая нагрузка без учета типа телосложения и индивидуальных особенностей занимающихся женщин. В статье раскрыта эффективность занятий оздоровительной аэробикой с женщинами 25–35 лет на основе учета соматотипа, способствующая повышению показателей функционального состояния занимающихся.

**Ключевые слова:** женщины 25–35 лет, оздоровительная аэробика, тип телосложения, функциональное состояние.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p333-336

## **INFLUENCE OF RECREATIONAL AEROBICS CLASSES ON THE FUNCTIONAL STATE OF 25-35-YEAR-OLD WOMEN OF VARIOUS SOMATOTYPES**

*Natalia Ivanovna Romanenko, the candidate of pedagogical sciences, docent, Victoria Anatolyevna Raspopova, the master's student, Svetlana Andreevna Gorbunova, the student, Diana Vladimirovna Chernyakh, the student, Ekaterina Sergeevna Shentsova, the student, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar*

### **Abstract**

Currently, a popular destination among the population and especially mature women is a fitness system with a wide variety of fitness programs. However, the analysis of scientific and methodological literature and own observations have shown that in practice an average physical load is given without taking into account the type of physique and individual characteristics of women involved. The article reveals the effectiveness of recreational aerobics classes with women 25-35 years old based on the somatotype, which contributes to improving the indicators of the functional state of those involved.

**Keywords:** women 25–35 years old, recreational aerobics, body type, functional condition.

### **ВВЕДЕНИЕ**

В настоящее время в связи с внедрением автоматизации на производстве и в быту существенно снизилась двигательная активность населения, что приводит к появлению различного рода заболеваний. По мнению специалистов занятия, оздоровительной культурой активизируют работу всех систем организма способствуют улучшению физического состояния. Однако результаты анализа научно-методической литературы показывают, что подавляющее число физкультурно-оздоровительных программ не учитывают особенности типов телосложения занимающихся. В свою очередь, учёт особенностей сформировавшегося организма, позволяет не только оценить его функциональные возможности, но и подобрать наиболее оптимальную программу оздоровления, что позволит значительно повысить эффективность занятий и в наибольшей степени дать организму проявить его физиологические особенности.

Цель исследования – выявить влияние занятий аэробной направленности на функциональное состояние женщин 25–35 лет с учетом типа телосложения.

### **МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Педагогический эксперимент проводился в г. Краснодаре на базе фитнес-клуба «Точка фитнеса» в течение 8 месяцев, в нем приняло участие 48 женщин 25–35 лет.

В экспериментальной группе 36 женщин были разбиты на 3 подгруппы по 12 человек в каждой с учетом типа телосложения, который определялся соотношением продольных и поперечных размеров тела к его длине в процентах по классификации предложенной П.Н. Башкировым. Были выделены 3 типа пропорций: долихоморфный (с длинными ногами, узким и коротким туловищем), брахиморфный (с короткими ногами, широким и длинным туловищем) и мезоморфный (со средней длиной ног и туловища).

Экспериментальная группа занималась по разработанной программе занятий с использованием средств оздоровительной аэробики на основе индивидуально-дифференцированного подхода. Представительницы долихоморфного типа (ЭГ<sub>1</sub>) с низкой массой тела

и уровнем физической работоспособности занимались фитнес-программой Body Attack компании Les Mills, включающей кардио- и силовые упражнения со степ-платформой и гантелями, женщины (ЭГ<sub>2</sub>) мезоморфного типа с низким уровнем давления – танцевальной программой Zumba-fitness, женщины (ЭГ<sub>3</sub>) брахиморфного типа с повышенным весом тела и низкими показателями дыхательной системы – Slaid aerobika с блоками силовых упражнений.

Контрольная группа в составе 12 женщин (по 4 человека долихоморфного, мезоморфного и брахиморфного типа) занималась базовой аэробикой по классической схеме (аэробная и силовая части) на основе стандартно-нормативного подхода. Перспективное планирование экспериментальных групп состояло из 3-х мезоциклов:

1. Базовый включал 4-недельных микроцикла (1 месяц), где женщины обучались базовым движениям, постановке техники выполнения упражнений.
2. Втягивающий состоял из 8 микроциклов (2 месяца), где происходило закрепление разученных движений и их модификация.
3. Тренирующий 20 микроциклов (5 месяцев) – совершенствовалась техника выполнения упражнений, повышалась физическая нагрузка за счет объема и интенсивности.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В начале эксперимента достоверных различий между двумя группами по показателям функционального состояния не выявлено. По окончании эксперимента обнаружено преимущество экспериментальной группы.

Достоверно улучшилась деятельность сердечно-сосудистой системы, оцениваемая пробой Руффье у всех представительниц экспериментальных подгрупп, однако наибольший относительный прирост обнаружен у женщин долихоморфного типа (ЭГ<sub>1</sub>) занимающихся фитнес-программой Body Attack (таблица).

Таблица – Показатели функционального состояния женщин 25–35 лет после эксперимента

Тесты	ЭГ <sub>1</sub> (n=12)	ЭГ <sub>2</sub> (n=12)	ЭГ <sub>3</sub> (n=12)	КГ (n=12)	P, ЭГ1-КГ	P, ЭГ2-КГ	P, ЭГ3-КГ
	M±m	M±m	M±m	M±m			
Проба Руффье (балл)	6,7±0,9	7,2±0,4	6,9±0,5	8,6±1,2	<0,05	<0,05	<0,01
Коэффициент здоровья (у. е.)	2,9±0,9	2,5±0,7	2,1±0,4	3,4±1,8	<0,05	<0,05	<0,05
ЖЕЛ (л)	3,3±1,4	3,5±1,6	3,7±1,7	3,1±2,1	<0,05	<0,05	<0,05
Проба Штанге (с)	49,6±1,3	52,8±1,2	57,6±1,1	46,3±1,9	<0,05	<0,05	<0,01
Проба Генчи (с)	25,9±0,9	27,6±1,2	30,2±0,7	23,5±1,8	<0,05	<0,05	<0,05

Оптимизировался и адаптационный потенциал системы кровообращения, который является одним из эффективных критериев уровня здоровья у женщин экспериментальных подгрупп. Наибольший относительный прирост наблюдался у мезоморфного типа (ЭГ<sub>2</sub>), занимающихся танцевальной программой Zumba-fitness. В оценке деятельности дыхательной системы по тестам ЖЕЛ, пробе Штанге и Генчи лучшие показатели и высокие приросты обнаружены у женщин (ЭГ<sub>3</sub>) занимающихся Slaid aerobika (рисунок).

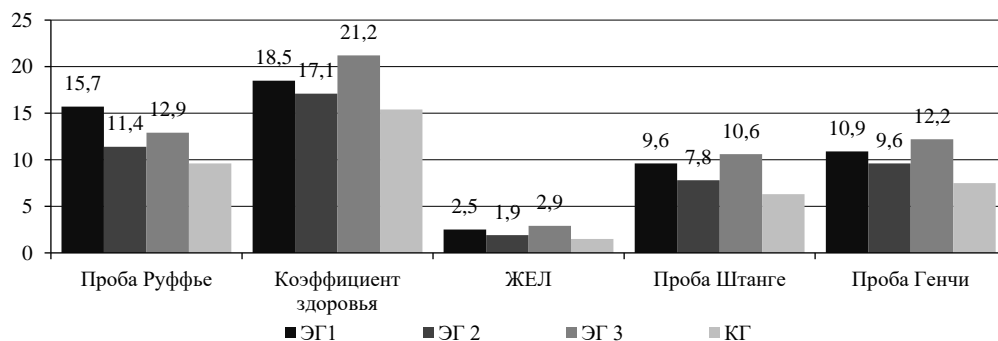


Рисунок – Относительный прирост показателей функционального состояния женщин 25–35 лет

## ВЫВОДЫ

В результате проведенного исследования у женщин установлены 3 типа телосложения долихоморфный, мезоморфный, брахиморфный и в соответствии с функциональным состоянием каждого типа подобраны эффективные средства оздоровительной аэробики, а именно для долихоморфного типа с низкой массой тела и уровнем физической работоспособности – фитнес-программа Body Attack компании Les Mills, для мезоморфного типа с низким уровнем артериального давления – танцевальная программа Zumba-fitness, для брахиморфного типа с повышенным весом тела и низкими показателями дыхательной системы – Slaid aerobika. Таким образом, результаты педагогического исследования доказали эффективность применения дифференцированных средств оздоровительной аэробики в соответствии с типом телосложения, способствующих достоверному улучшению сердечно-сосудистой, кровеносной и дыхательной систем женщин 25–35 лет.

**Контактная информация:** romanenko\_ni@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 06.04.2023*

УДК 796.92

### **ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ФОРМИРОВАНИИ БАЗОВЫХ НАВЫКОВ ТЕХНИКИ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ ОБУЧАЮЩИМИСЯ В ПРОЦЕССЕ ЛЫЖНЫХ СБОРОВ**

*Александр Михайлович Рыльцов, кандидат педагогических наук, доцент, Краснодарское высшее военное авиационное училище летчиков имени А.К. Серова, Краснодар;*  
*Иван Иванович Горбиков, кандидат педагогических наук, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар;* **Вячеслав Борисович Парамзин, кандидат педагогических наук, доцент, Краснодарское высшее военное училище им. генерала армии С.М. Штеменко, Краснодар;** *Светлана Викторовна Разновская, кандидат биологических наук, Петрозаводский государственный университет, Петрозаводск*

#### **Аннотация**

Проблема, рассматриваемая в работе, заключается в недостаточном количестве времени на изучение дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта – лыжная подготовка», в которую входит не только освоение техники, но и возможность ее дальнейшего преподавания, а также в различной спортивной подготовке студентов, которая может положительно и отрицательно влиять на освоение сложной в координационном плане техники передвижения на лыжах. Цель – ускорение формирования базовых навыков техники лыжных ходов в рамках трехнедельного учебно-тренировочного сбора студентов с разной специализацией. В работе применялись общепринятые методы педагогических исследований, основными из них были поисковый эксперимент, проведенный в рамках учебных занятий по лыжероллерной подготовке со студентами 1 курса, не специализирующихся в данном виде, и параллельный эксперимент в рамках учебного сбора с привлечением сорока студентов 1–4 курсов различной специализации. В результате конкретизированы специально-подготовительные упражнения для освоения базовых элементов лыжных ходов и требования к их подбору, из которых были сформированы группы, направленные на развитие координации, вестибулярного аппарата, динамического и статического равновесия, последовательного формирования навыков выполнения базовых элементов техники лыжных ходов в процессе ежедневных трехразовых занятий в течение трех микроциклов лыжного сбора. Повышение интенсивности применения средств, выполняемых без лыжного инвентаря и на лыжах с методически обоснованной последовательностью их усложнения в тренировочных микроциклах, позволило на фоне форсированного развития функциональных способностей ускорить процесс формирования базовых элементов техники лыжных ходов. Данный вывод подтверждается достоверностью результатов проведенных тестов, а именно – функциональные способности ( $P < 0,05$ ), базовые элементы техники лыжных ходов ( $P < 0,05$ ). Педагогическое наблюдение и экспертная оценка, проводимая в ходе занятий, обосновывало «развивающее