

УДК 796.035

**Развитие общей и силовой выносливости на основе средств
оздоровительной аэробики у женщин 25-35 лет**

Романенко Наталья Ивановна¹, кандидат педагогических наук, доцент

Ладейщикова Дарья Валерьевна¹

Кудяшева Альбина Наильевна², кандидат педагогических наук, доцент

Тумаров Константин Борисович³, кандидат педагогических наук, доцент

¹*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар*

²*Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань*

³*Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева, Набережночелнинский филиал, г. Набережные Челны*

Аннотация. За последнее десятилетие наблюдается снижение уровня физической подготовленности женщин первого зрелого возраста, связанное с ускоренным темпом жизни (нехватка времени), автоматизацией труда, появлением новых «сидячих» профессий, что приводит к гиподинамии и как следствие к заболеваниям различных систем организма. Как показывает ряд исследований, предотвращению этого процесса способствуют занятия физической культурой, в том числе и оздоровительной аэробикой. В статье рассматриваются средства оздоровительной аэробики на основе танцевальной, степ- и слайд-аэробики, способствующих эффективному повышению уровня развития общей и силовой выносливости женщин 25-35 лет.

Ключевые слова: женщины 25-35 лет, оздоровительная аэробика, общая и силовая выносливость.

**Development of general and power endurance on the basis of health-improving
aerobics for women aged 25-35**

Romanenko Natalia Ivanovna¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Ladeishchikova Daria Valeryevna¹

Kudyasheva Albina Nailiyevna², candidate of pedagogical sciences, associate professor

Tumarov Konstantin Borisovich³, candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹*Cuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar*

²*Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan*

³*Kazan National Research Technical University named after. A.N. Tupolev, Naberezhnye Chelny branch*

Abstract. Over the past decade, there has been a decrease in the level of physical fitness of women of the first adulthood, associated with an accelerated pace of life (lack of time), automation of labor, the emergence of new "sedentary" professions, which leads to hypodynamia and, as a result, to diseases of various body systems. As a number of studies show, physical education, including health-improving aerobics, contributes to the prevention of this process. The article discusses the means of health-improving aerobics based on dance, step and slide aerobics, which contribute to an effective increase in the level of development of general and power endurance of women 25-35 years old.

Keywords: women 25-35 years old, health-improving aerobics, general and power endurance.

ВВЕДЕНИЕ. Демографический кризис в России сопровождается негативными тенденциями в состоянии здоровья населения, в связи с чем привлекает особое внимание государства. Авторы некоторых исследований (Н.И. Дворкина, О.Д. Рябова, А.Б. Павлова, А.Н. Кудяшева) утверждают, что сокращение живого труда за счет автоматизации сводится к замене действий человека машиной, это, с одной стороны, облегчает труд, а с другой, приводит к снижению двигательной активности, что, несомненно, отражается на понижении функциональных возможностей и физической подготовленности трудоспособного населения, особенно женщин ре-

продуктивного возраста [1, 2]. Известно, что особую значимость в физической подготовленности представляют результаты развития выносливости, определяющие работоспособность человека в целом. Выносливость развивается до 30 лет и далее без должной физической нагрузки начинает неуклонно снижаться. Проблемой сохранения здоровья населения занимаются различные специалисты не только в области здравоохранения, но и в сфере физической культуры. Одним из популярных направлений у женщин является система фитнес и, в частности, оздоровительная аэробика, привлекающая новизной и пластичностью движений, музыкальностью и эмоциональностью занятий. Результаты исследований В.В. Сударь, Ю.О. Ефремовой, А.В. Фоминой убеждают в эффективности применения занятий аэробикой в физическом воспитании женщин, способствующих улучшению физического и психоэмоционального состояния [3, 4]. Однако практикующие специалисты (О.С. Трофимова, В.В. Сударь, А.Ю. Морозова К.В. Шкалаберда) выделяют ряд нерешенных проблем по поводу подбора адекватных средств физического воспитания, дозирования нагрузки по развитию выносливости и оценки эффективности различных видов двигательной активности [5, 6]. Данное обстоятельство и определило актуальность нашего исследования.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – повышение уровня развития общей и силовой выносливости женщин 25-35 лет на основе средств оздоровительной аэробики.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. Эксперимент осуществлялся в городе Краснодаре на базе фитнес-клуба «Дом физкультурника» в течение 6 месяцев. Под наблюдением находились 2 группы женщин 25-35 лет по 13 человек в каждой. Контрольная группа выполняла комплексы аэробных и силовых упражнений, а женщины экспериментальной группы занимались танцевальной, степ- и слайд-аэробикой. В течение первых двух месяцев женщины экспериментальной группы посещали танцевальную аэробику Dance mix, базирующуюся на различных танцевальных стилях; в течение следующих двух – степ-аэробику на основе базовых шагов и хореографических соединений; и последние два месяца – слайд-аэробику, основанную на скользящих движениях, выполняемых во фронтальной плоскости. В основной части в занятиях степ- и слайд аэробикой выполнялся комплекс силовых упражнений на различные группы мышц с весом отягощения в виде гантелей 1,5-2 кг (табл. 1).

Обе группы женщин занимались 3 раза в неделю по 50-55 минут.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. При первоначальном тестировании выносливости в 12-минутном тесте Купера и беге на 2000 м, а также при оценке динамической силы в тестах прыжок в длину с места, сгибание-разгибание рук в упоре лежа и подъем туловища в сед за 1 минуту у женщин 25-35 лет обеих групп обнаружены показатели, характеризующие уровень ниже среднего. По истечении 6 месяцев занятий танцевальной, степ- и слайд аэробикой с силовым компонентом выявлено достоверное преимущество женщин экспериментальной группы по всем исследуемым тестам. Наиболее статистически значимый (при $P < 0,001$) прирост обнаружен в 12-минутном тесте Купера ($2100 \pm 13,7$; $2500 \pm 12,2$) и беге на 2000 м ($14,7 \pm 0,3$; $13,1 \pm 0,6$).

Таблица 1 – Содержание и дозирование физической нагрузки женщин 25-35 лет

Вид занятий	Содержание	Объем	Интенсивность
Танцевальная аэробика	Танцевальные движения направлений Go-Go, Latina, House	50-55 минут	Темп музыки 130-136 акц/мин ЧСС 50-80 от ЧСС max
Степ-аэробика	Хореографические комбинации на основе уни- и билатеральных шагов, разученных методом модификации. Комплекс силовых упражнений на мышцы спины, груди, живота.	50-55 минут 4-6 силовых упражнений 3х16-24 повторений	Темп музыки 132-134 акц/мин ЧСС 50-80 от ЧСС max
Слайд аэробика	Латеральное скольжение на основе базовых шагов. Комплекс силовых упражнений на мышцы ног, плечевого пояса, рук, живота.	50-55 минут 4-6 силовых упражнений 3х16-24 повторений	Темп музыки 130-132 акц/мин ЧСС 50-80 от ЧСС max

Также женщины достоверно (при $P < 0,05$) улучшили свой результат в тесте сгибание-разгибание рук в упоре лежа ($4,5 \pm 0,5$; $6,7 \pm 0,8$), оценивающем силовую выносливость мышц рук. Более статистически значимый (при $P < 0,01$) прирост обнаружен в тестах прыжок в длину с места ($166,1 \pm 1,2$; $171,4 \pm 0,6$) и подъем туловища в сед за 1 минуту ($21,2 \pm 1,8$; $30,5 \pm 1,1$), оценивающих динамическую силу мышц ног и брюшного пресса соответственно. По всем исследуемым тестам установлены межгрупповые различия (при $P < 0,05$). Женщины экспериментальной группы с уровня ниже среднего перешли на средний и выше среднего.

Наибольший темп прироста выявлен в тесте сгибание-разгибание рук в упоре лежа – 48,8%, на втором месте подъем туловища в сед – 43,8% и на третьем 12 минутный тест Купера – 19% (рисунок 1).

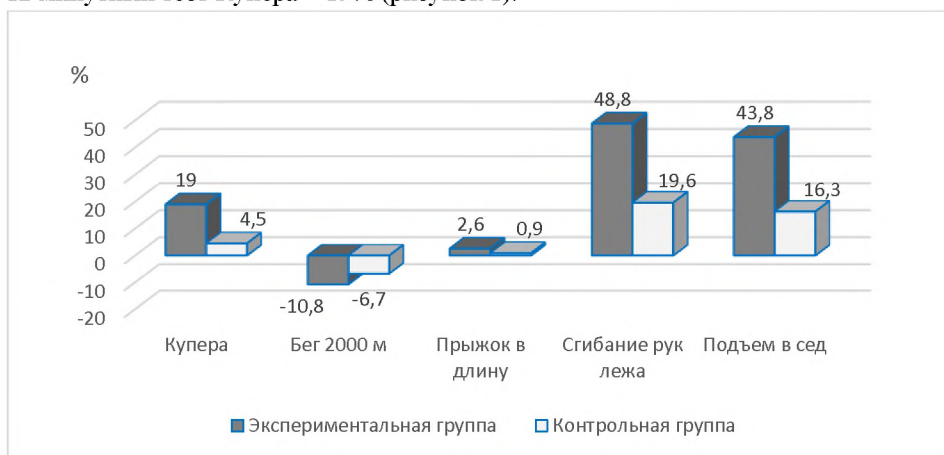


Рисунок 1 – Относительный прирост показателей общей и силовой выносливости женщин 25-35 лет

ВЫВОДЫ. Анализ научно-методической литературы показал необходимость подбора адекватных средств физического воспитания, дозирования нагрузки по развитию выносливости и оценки эффективности различных видов двигательной

активности. В соответствии с данным обстоятельством было предложено внедрить в процесс физического воспитания женщин 25-35 лет средств оздоровительной аэробики на основе танцевальной, степ- и слайд аэробики с силовым компонентом. Первичное тестирование физической подготовленности женщин 25-35 лет показало, что развитие общей и силовой выносливости находится на уровне ниже среднего. В ходе проведенного 6-месячного исследования доказана эффективность использования аэробного и силового компонентов, входящих в занятия танцевальной, степ- и слайд аэробики, что способствует повышению физической подготовленности женщин 25-35 лет, а именно развитию общей и силовой выносливости по сравнению с традиционным подходом.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Дворкина Н. И., Рябова О. Д. Состояние здоровья женщин 30-35 лет, занятых интеллектуальным трудом // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Международная научно-практическая конференция. Краснодар, КГУФКСТ, 2021. С. 170–171.
2. Павлова А. Б., Кудяшева А. Н. Влияние занятий степ-аэробикой на выносливость девушек 20-25 лет // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе. II Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. Казань : ПГУФКСТ, 2022. С. 173–175.
3. Сударь В. В., Ефремова Ю. О., Фомина А. В. Организационно-методические особенности проведения занятий по направлению Les Mills с женщинами 25-35-летнего возраста // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Международная научно-практическая конференция. Краснодар : КГУФКСТ, 2022. С. 343–346.
4. Сударь В. В. Использование средств оздоровительной аэробики для повышения уровня физической работоспособности девушек 16-17-летнего возраста // Научная и научно-методическая конференция профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. Краснодар, 2020. № 1. С. 199–200.
5. Трофимова О. С., Сударь В. В., Морозова А. Ю. Содержание экспериментальной работы по формированию физической подготовленности женщин 30 лет на основе применения программ аэробного направления // Научная и научно-методическая конференция профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. Краснодар, 2020. № 1. С. 205–206.
6. Шкалаберда К. В., Сударь В. В. Влияние методики оздоровительной тренировки силовой направленности на коррекцию телосложения женщин 25-35 лет // Тезисы докладов XLVIII науч. конф. студентов и молодых ученых вузов Южного федерал. округа. Краснодар : КГУФКСТ, 2021. С. 173–175.

REFERENCES

1. Dvorkina N. I., Ryabova O. D. (2021), «The state of health of women 30-35 years old engaged in intellectual work», *Physical education and sports. Olympic education*, International scientific and Practical Conference, Krasnodar, pp. 170–171.
2. Pavlova A. B., Kudyasheva A. N. (2022), «The influence of step aerobics classes on the endurance of girls 20-25 years old», *The state, problems and ways to improve sports and wellness training in gymnastics, dance sports and fitness*, II All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation, Kazan, pp. 173–175.
3. Sidar V. V., Efremova Yu. O., Fomina A. V. (2022), «Organizational and methodological features of conducting classes in the direction of Les Mills with women of 25-35 years of age», *Physical education and sports. Olympic education*, International scientific and Practical Conference, Krasnodar, pp. 343–346.
4. Sudar V. V. (2020), «The use of recreational aerobics tools to increase the level of physical performance of girls aged 16-17 years», *Scientific and scientific-methodical conference of the teaching staff of KSUFKST*, Krasnodar, pp. 199–200.
5. Trofimova O. S., Sudar V. V., Morozova A. Yu. (2020), «The content of experimental work on the formation of physical fitness of women aged 30 on the basis of the application of aerobic programs», *Physical education and sports. Olympic education*, International scientific and Practical Conference, Krasnodar, pp. 205–206.
6. Shkalaberda K. V., Sudar V. V. (2021), «The influence of the method of strength-oriented wellness training on the correction of the physique of women aged 25-35 years», *Abstracts of the XLVIII scientific conference of students and young scientists of universities of the Southern Federal District*, Krasnodar, pp. 173–175.

Информация об авторах: Романенко Н.И., доцент кафедры физкультурно-оздоровительных технологий, romanenko_ni@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1131-6014>. Ладейщикова Д.В., darya.ladejshnikova@mail.ru. Кудяшева А.Н., доцент кафедры теории и методики гимнастики, bulgarochka@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7029-6420>. Тумаров Т.Б., доцент кафедры экономических и гуманитарных дисциплин, tumarov-kostya@mail.ru.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 25.06.2024.

Принята к публикации 20.07.2024.