УДК 379
ББК Ч74.200.55

# ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТЕП-АЭРОБИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ И ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЖЕНЩИН 25–30 ЛЕТ

**И. А. Грец, Т. М. Булкова, В. В. Зарецкий, С. В. Силюгин**

*Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Смоленск, Россия*

Рассматриваются актуальные вопросы, связанные с исследованием влияния физкультурно-оздоровительных занятий степ-аэробикой на показатели физической и функциональной подготовленности женщин 25–30 лет.

**Ключевые слова:** *физкультурно-оздоровительные занятия, степ-аэробика, женщины 25–30 лет, физическая и функциональная подготовленность.*

**Актуальность**. В настоящее время в практике физкультурно-оздоровительной деятельности наиболее популярной формой спортивных занятий женщин среднего возраста является применение различных видов аэробики в сочетании с разнообразными методиками фитнес-тренировки (И. А. Грец, Е. П. Самсонова, 2010; А. Н. Легейда, Н. Н. Шеменюк, В. Н. Селуянов, 2014). По мнению Т. М. Булковой, Ю. П. Галкина (2010), Г. В. Зароднюк, М. Н. Ларионовой, В. Ф. Костюченко, С. С. Козлова (2014), Е. Г. Сайкиной (2016), данные занятия являются эффективным средством профилактики различных заболеваний и улучшения состояния здоровья занимающихся.

**Цель исследования**: выявить влияние физкультурно-оздоровительных занятий на основе применения средств степ-аэробики в сочетании с силовыми упражнениями на физическую и функциональную подготовленность женщин 25–30 лет.

**Организация исследования**. Исследование осуществлялось на базе фитнес-клуба «Олимпик» г. Ярцево (Смоленская область), в котором приняло участие две группы женщин 25–30 лет — контрольная ($n$ = 11) и экспериментальная ($n$ = 11). В ходе формирующего эксперимента занятия участниц контрольной группы проводились по программе, включающей средства классической степ-аэробики. В экспериментальной группе программа физкультурно-оздоровительных занятий строилась на основе средств степ-аэробики в сочетании с силовыми упражнениями.

**Результаты исследования**. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий степ-аэробики в сочетании с силовыми упражнениями на физическое состояние женщин 25–30 лет определялось по динамике и темпам прироста показателей физической и функциональной подготовленности.

Необходимо отметить более высокие показатели приростов в контрольном упражнении «поднимание туловища из исходного положения лёжа на спине за 30 секунд» у женщин экспериментальной группы (7,41 раза, или 29,96 %) по сравнению с контрольной (2,98 раза, или 13,51 %) (табл. 1).

В наклоне туловища вперёд из положения сидя испытуемые экспериментальной группы показали более высокие абсолютный прирост и темп прироста по сравнению с контрольной — 4,89 см, или 42,99 %, и 2,10 см, или 19,64 %, соответственно.

Выявлено, что в сгибании/разгибании рук в исходном положении упор лёжа женщины экспериментальной группы опережают более чем в два

*Таблица 1*

**Динамика физической подготовленности женщин 25–30 лет контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп за период эксперимента**

| Контрольное испытание | Группа | $X \pm \sigma$ | | Динамика | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | До эксперимента | После эксперимента | абсолютная | % |
| Прыжок в длину с места толчком двух ног, см | КГ | 158,3±5,50 | 162,4±4,79 | 4,10 | 2,56 |
| | ЭГ | 159,6±5,67 | 178,2±4,74 | 18,60 | 11,01 |
| Поднимание туловища из исходного положения лёжа на спине, количество подъёмов за 30 с | КГ | 20,56±0,88 | 23,54±0,97 | 2,98 | 13,51 |
| | ЭГ | 21,03±0,84 | 28,44±0,80 | 7,41 | 29,96 |
| Наклон туловища вперёд из исходного положения сидя, см | КГ | 9,64±0,39 | 11,74±0,53 | 2,10 | 19,64 |
| | ЭГ | 8,93±0,37 | 13,86±0,37 | 4,89 | 42,99 |
| Сгибание и разгибание рук в исходном положении упор лёжа, количество сгибаний/разгибаний | КГ | 11,16±0,40 | 13,22±0,44 | 2,06 | 16,90 |
| | ЭГ | 10,94±0,39 | 16,33±0,41 | 5,39 | 39,53 |

раза по абсолютному приросту и темпам прироста женщин контрольной группы (2,06 раза, или 16,90 %); 5,39 раза, или 39,53 %, соответственно).

Таким образом, выявленная статистически достоверная динамика показателей женщин экспериментальной группы в контрольных упражнениях свидетельствует о положительном влиянии физкультурно-оздоровительных занятий на основе применения средств степ-аэробики в сочетании с силовыми упражнениями на физическую и функциональную подготовленность женщин 25–30 лет.

Динамика результатов функциональной подготовленности представлена в табл. 2.

Абсолютный прирост и темп прироста результатов пробы Штанге у испытуемых экспериментальной группы за время эксперимента на 5,97 с (13,72 %) больше, чем у испытуемых контрольной группы.

В тестовом испытании проба Генчи абсолютный прирост и темп прироста результатов у испытуемых экспериментальной группы за время эксперимента на 2,44 с, или 8,29 %, больше, чем у испытуемых контрольной группы.

Абсолютный прирост и темп прироста результатов в тестовом испытании индекс Руфье у испытуемых экспериментальной группы за время эксперимента на 1,67 с, или 18,65 %, выше, чем у испытуемых контрольной группы.

**Заключение**. Таким образом, итоговое контрольно-педагогическое тестирование физического состояния женщин 25–30 лет, занимающихся степаэробикой в сочетании с силовыми упражнениями,

*Таблица 2*

**Динамика функциональной подготовленности женщин 25–30 лет контрольной и экспериментальной групп**

| Контрольное испытание | Группа | $X \pm \sigma$ | | Динамика | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | До эксперимента | После эксперимента | абсолютная | % |
| Проба Штанге, с | КГ | 39,52 ± 1,56 | 42,13 ± 1,27 | 2,61 | 6,39 |
| | ЭГ | 38,37 ± 1,59 | 46,95 ± 1,21 | 8,58 | 20,11 |
| Проба Генчи, с | КГ | 24,52 ± 0,83 | 27,56 ± 0,92 | 3,04 | 11,67 |
| | ЭГ | 24,71 ± 0,79 | 30,19 ± 1,00 | 5,48 | 19,96 |
| Индекс Руфье, с | КГ | 10,22 ± 0,37 | 9,82 ± 0,36 | 0,40 | 3,99 |
| | ЭГ | 10,18 ± 0,36 | 8,11 ± 0,31 | 2,07 | 22,64 |

позволило установить достоверное превосходство испытуемых экспериментальной группы по всем исследуемым показателям физической и функциональной подготовленности ($p$<0,05).

## Список литературы

1. Булкова, Т. М. Теоретико-методические основы оздоровительной аэробики : учеб. пособие / Т. М. Булкова, Ю. П. Галкин. — Смоленск : СГАФКСТ, 2010.

2. Грец, И. А. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий фитнес-йогой на здоровье женщин 25–40 лет / И. А. Грец, Е. П. Самсонова // Учёные зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2010. — № 1 (59). — С. 28–31.

3. Зароднюк, Г. В. Методика физкультурно-оздоровительных занятий для женщин зрелого возраста / Г. В. Зароднюк, М. Н. Ларионова, В. Ф. Костюченко, С. С. Козлов // Теория и практика физ. культуры. — 2014. — № 2. — С. 41–44.

4. Легейда, А. Н. Комплексный подход к организации тренировочного процесса с женщинами первого и второго периодов зрелого возраста, посещающих физкультурно-оздоровительные клубы / А. Н. Легейда, Н. Н. Шеменюк, В. Н. Селуянов // Теория и практика физ. культуры. — 2014. — № 1. — С. 102–104.

5. Сайкина, Е. Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности / Е. Г. Сайкина // Вестн. спортив. науки. — 2016. — № 1. — С. 50–53.

*Поступила в редакцию 6 июня 2017 г.*

**Для цитирования:** Грец, И. А. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий степ-аэробикой на физическую и функциональную подготовленность женщин 25–30 лет / И. А. Грец, Т. М. Булкова, В. В. Зарецкий, С. В. Силюгин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 4. — С. 61–64.

### Сведения об авторе

**Грец Ирина Антоновна** — доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Смоленск, Россия. *grets-irina@mail.ru*

**Булкова Татьяна Михайловна** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Смоленск, Россия. *uta.bulls@gmail.com*

**Зарецкий Владимир Васильевич** — магистрант, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Смоленск, Россия. *uta.bulls@gmail.com*

**Силюгин Сергей Васильевич** — магистрант, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Смоленск, Россия. *uta.bulls@gmail.com*

**PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION**
2017, vol. 2, no. 4, pp. 61–64.

## Influence of Physical Culture and Recreational Step-aerobic Trainings on Physical and Functional Readinessof Women of 25–30 Years Old

**I. A. Grets[1], T. M. Bulkova[2], V. V. Zaretsky[2], S. V. Silyugin[2]**
Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Smolensk, Russia
[1]*grets-irina@mail.ru,* [2]*uta.bulls@gmail.com*

The article deals with actual issues related to the research of the effect of physical culture and recreational step-aerobic trainings on indicators of physical and functional readiness women of 25–30 years old.

**Keywords:** *physical culture and recreational trainings, step-aerobic, women of 25–30 years old, physical and functionalreadiness.*

## References

1. Bulkova T.M., Galkin Yu.P. *Teoretiko-metodicheskiye osnovy ozdorovitel'noy aerobiki* [Theoretical and Methodological Foundations of Wellness Aerobics]. Smolensk, 2010.

2. Grets I.A., Samsonova E.P. Vliyaniye fizkul'turno-ozdorovitel'nykh zanyatiy fitnes-yogoy na zdorov'ye zhenshchin 25–40 let [Influence of Sports Fitness Yoga on the Health of Women 25–40 years]. *Uchyonyye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of Lesgaft University], 2010, no. 1 (59), pp. 28–31.

3. Zarodnyuk G.V., Larionova M.N., Kostyuchenko V.F., Kozlov S.S. Metodika fizkul'turno-ozdorovitel'nykh zanyatiy dlya zhenshchin zrelogo vozrasta [Methodology of Physical Culture, Health Classes for Women of Mature Age]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2014, no. 2, pp. 41–44.

4. Legeyda A.N. Shemenyuk N.N., Seluyanov V.N. Kompleksnyy podkhod k organizatsii trenirovochnogo protsessa s zhenshchinami pervogo i vtorogo periodov zrelogo vozrasta, poseshchayushchkih fizkul'turno-ozdorovitel'nyye kluby [A Comprehensive Approach to the Training Process Organization with the Women of the First and Second Periods of Mature Age Attending Fitness Clubs]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2014, no. 1, pp. 102–104.

5. Saykina E.G. Fitnes-tehnologii: ponyatiye, razrabotka i spetsificheskiye osobennosti [Fitness Technology: Concept, Development and Special Features]. *Vestnik sportivnoy nauki* [Bulletin of Sports Science], 2016, no. 1, pp. 50–53.