

**Результаты и их обсуждение.** Контрольное тестирование упражнений на силовую выносливость мышц живота (поднимание и опускание туловища из положения лежа) констатируют достоверность улучшения показателей студенток экспериментальной группы. Диагностировались следующие результаты данного теста: экспериментальная группа - 8,3% ( $p \leq 0,05$ ), изменение текущего показателя студенток контрольной группы оказалось незначительным - 3,1% ( $p \geq 0,05$ ). Итоговые данные показателей мышц плечевого пояса, выявили достоверность результатов в обеих группах, участвующих в эксперименте. Однако достоверность достижения студенток экспериментальной группы оказалась выше. Так показатели, сгибания и разгибания рук в упоре от скамейки имеют следующие данные: студентки экспериментальной группы - 6,8% ( $p \leq 0,05$ ). Девушки контрольной группы улучшили тестовый показатель на 3,5%, это не дало достоверности достижения ( $p \leq 0,05$ ). Для оценки функционального состояния студенток обеих групп, нами использовались пробы Штанге и проба Генчи. Девушки контрольной группы не показали улучшения в данных показателях: проба Штанге – 5,41%; Генчи - 6,13%. Студентки экспериментальной группы показали более высокий прирост результатов: проба Штанге – 8,74% и проба Генчи – 9,95%.

**Заключение.** По результатам проведенной экспериментальной диагностики можно констатировать факт того, что правомерность предложенной нами методики проведения академических занятий со студентками специальной медицинской группы в высшей школе имеет рациональное обоснование. Именно использование элементов фитнеса в процессе физического воспитания девушек, отнесенных к специальной медицинской группе, имеет положительное воздействие на организм данной категории учащихся и может быть рассмотрено, как один из разделов программы дисциплины «физическая культура» для девушек с низким уровнем здоровья.

#### **Литература**

1. Аникин, А. А. Использование соревновательно – игрового метода для решения проблемы формирования устойчивой потребности в двигательной активности у студентов / А. А. Аникин, Т. С. Аникина // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: сб. материалов международной науч.-практич. конференции 27–28 сентября 2018, Коломна / под общ. ред. Б. Ф. Прокудина. – Коломна: ГСГУ, 2018. – С. 117-181.

2. Колошкина, В.А., Дударева И.М. Нетрадиционные методы улучшения функционального состояния организма студенческой молодежи / Материалы Международной научно-практической конференции «II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов». – Минск, БГУФК, 2019. – Т.3. – С.114-117.

3. Перова Г. М. Повышение уровня физической подготовленности студенток с использованием упражнений скоростно-силовой направленности / Г. М. Перова, А. В. Нечаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 5. С. 41-44.

УДК [797.2:796.412]:796.012.1-055.25

### **ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ АКВААЭРОБИКИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК 17–25 ЛЕТ**

**Е.И. Петрушевич, М.А. Карелин**

*Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Республика Беларусь*  
E-mail: elenamilar3@gmail.com

**Аннотация.** Данная статья посвящена влиянию экспериментальной методики использования аквааэробики на показатели физического развития и функциональной подготовленности девушек 17–25 лет.

**Ключевые слова:** аквааэробика, физическое развитие, функциональное состояние, девушки 17–25 лет, методика.

Одной из основных задач физического воспитания является повышение уровня физической подготовленности молодежи. К результатам ее выполнения постоянно привлекалось внимание многих специалистов в области физической культуры [1, С. 23-27].

Научными исследованиями установлено, что физические упражнения в воде помогают женщинам избавиться от лишнего веса, стимулируют ведение здорового образа жизни, формируют терапевтический и расслабляющий эффект, улучшают общее самочувствие, укрепляют здоровье. Научной основой для этих работ послужили исследования по организации и методике проведения занятий аэробикой, выполненные [2, С. 36–41]

Наряду с этим необходимо отметить недостаток научно обоснованных данных о влиянии занятий аквааэробикой на физическое состояние и здоровье девушек в возрастном диапазоне 17-19 лет

*Цель исследования* - разработка эффективной методики повышения физической подготовленности девушек 17-25 лет на основе применения средств аквааэробики.

**Материал и методы.** Для достижения поставленной цели исследования использовалась система теоретических и практических научных методов исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое тестирование физического развития и физической подготовленности; анкетирование; пульсометрия; психологическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики. Эксперимент проводился на базе бассейна «Молодость» г. Витебска, для чего были сформированы две группы- экспериментальная и контрольная по 15 человек в каждой. В начале эксперимента сформированные группы по физической подготовленности и физическому развитию были однородными ( $\alpha > 0,05$ ).

**Результаты и их обсуждение.** Девушки экспериментальной группы ( $n=15$ ) занимались 2 раза в неделю по 45 минут аквааэробикой, которые проводились по разработанной нами программе. Для повышения интенсивности занятий по предложенной методике использовали специальный и дополнительный инвентарь (нудлы, гантели, перчатки, пояса) Занятия девушек контрольной группы ( $n=15$ ) проводились по программе оздоровительной аэробики в спортивном зале. Построение занятий и выполняемые нагрузки аналогичны нагрузкам в экспериментальной группе. Следовательно, метод эксперимента включал возможность определения эффекта влияния водной среды на физическую подготовленность и функциональное состояние девушек.

В ходе эксперимента непосредственно на занятиях методом педагогических наблюдений проводились оценки и вносились коррективы в выполнение упражнений как для всей группы в целом, так и индивидуально. Общая схема занятий аквааэробикой представлена на рисунке 1.

Основная часть комплексов включала 3 блока упражнений в зависимости от этапа эксперимента: 1 блок – упражнения на неглубокой воде без оборудования, продолжительность 10 минут; 2 блок – упражнения на неглубокой воде с оборудованием (10 минут);

По данным таблицы видно, что наибольшие изменения произошли в таких антропометрических показателях, как окружность таза и окружность живота. Средний показатель массы тела у девушек экспериментальной группы изменился от 54,4 кг до 52,1 кг, в контрольной группе от 65,7 кг до 63,4 кг ( $\alpha < 0,05$ ). Показатели изменения размеров окружности напряженного плеча, плеча в расслабленном состоянии, бедра, голени в экспериментальной группе составили 1 – 2 см ( $\alpha > 0,05$ ). Окружность талии от 68 см. до 62 см.(0,05).

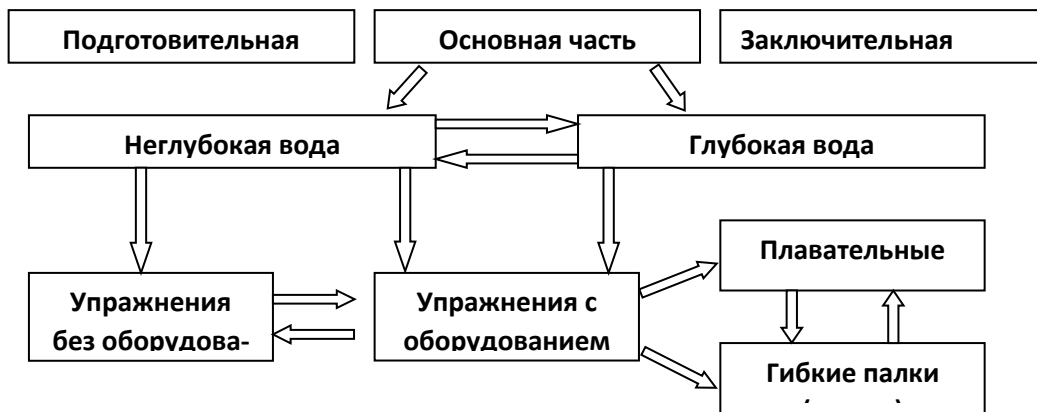
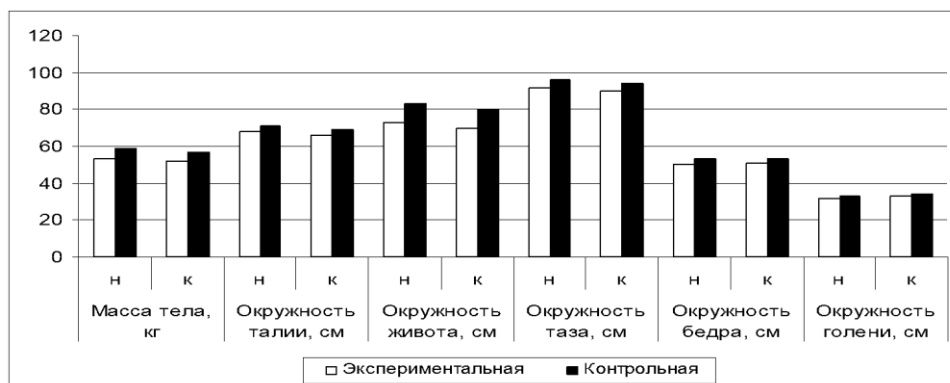


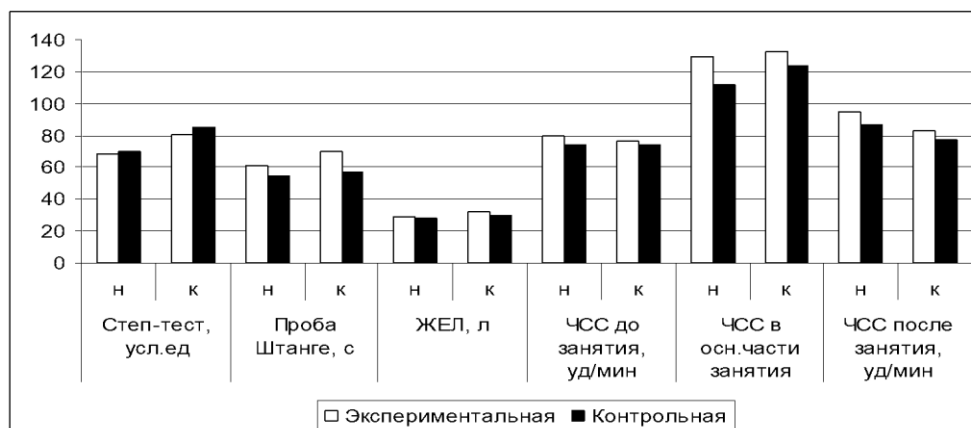
Рисунок 1. Общая схема построения занятий аквааэробикой

Таблица 1. – Динамика антропометрических показателей у девушек экспериментальной (n=15) и контрольной (n=15) групп в начале (н) и конце (к) второго этапа (%).



Среди функциональных показателей их уровень в экспериментальной группе оказался выше по результатам пробы Штанге - 70с, чем в контрольной группе – 56 с (таб. 2), а влияние занятий в водной среде также отразилось на динамике показателя ЖЕЛ. Он достоверно увеличился с 2,8 до 3,1 л, а в контрольной группе – с 2,7 до 2,9 л. Результаты наблюдений показали достоверное улучшение изучаемого показателя жизненной емкости легких в экспериментальной группе, которые составили 2,4 л в начале и 3,1 л в конце исследования ( $\alpha < 0,05$ ). Прирост составил 0,7 л (29%), в экспериментальной, в контрольной группе - 0,5 л (20%).

Таблица 2. – Динамика функциональных показателей у девушек экспериментальной (n=15) и контрольной (n=15) групп в начале (н) и конце (к) второго этапа (%).



**Заключение.** Занятия в водной среде повышают функциональное состояние девушек в возрасте 17-25 лет и способствует повышению эффективности тренировочного процесса. А так же, физические упражнения в воде являются хорошим средством для корректировки фигуры, стимулируют ведение здорового образа жизни, формируют терапевтический и расслабляющий эффект, улучшают общее самочувствие, укрепляют здоровье.

Разработанная экспериментальная методика организации и проведения занятий аквааэробикой с применением комплексов упражнений позволяет также улучшить показатели антропометрии и положительной динамики физического развития. девушек в возрасте 17-25 лет;

### Литература

1.Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи/В.К. Бальсевич // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 1996. - №1. – С. 23-27.

2.Казакова, Н.А. Аквааэробика как нетрадиционное средство для улучшения физического состояния студенток / Н.А. Казакова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». -2007.-№6 (28).-С.36-41.

УДК 796.83:[61:378]

## ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС-БОКСА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

**Ж.А. Позняк, В.Е. Позняк**

*Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет,  
Республика Беларусь*

E-mail: sknar2009@mail.ru

**Аннотация.** В статье раскрывается содержание учебных занятий по фитнес-боксу в рамках учебной дисциплины «Физическая культура в учреждении высшего образования. Представлены физические упражнения для использования в основной части занятия. Отражены результаты педагогического эксперимента о влиянии фитнес-бокса на умственную работоспособность студентов-медиков.

**Ключевые слова:** фитнес-бокс; учреждение высшего образования; студенты; учебная дисциплина «Физическая культура».

На сегодняшний день наблюдается стойкая тенденция внедрения в физическое воспитание студентов инновационных технологий. О чем свидетельствует проведенный анализ материалов об использовании фитнеса в образовательном процессе по учебной дисциплине «Физическая культура» белорусских и зарубежных студентов (Ж.Г.Аникиенко, Ж.А. Беликова, Т.В. Василистова, В.Н. Дворак, Т.В. Екомосова, А.Р.Еникеева, И.Ф. Калинина, В.В. Незгодинская, Д.Э. Шкирьянов, А.В. Константинова и др.). Также следует отметить применение фитнеса и оздоровительной аэробики во внеучебное время в форме факультативных занятий и секций в учреждениях высшего образования (УВО) страны. Исходя из полученного результата можно сказать, что классический подход к проведению учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» вытесняется, и мы наблюдаем тенденцию в формировании инновационных трендов в организации учебных занятий (В.И. Григорьев, В.А. Коледа, Е.К. Куликович, О.Н. Онищук и др.) [1]. Это стремление отражено в высказывании педагогов: «В современном обществе наблюдается стремление молодежи к отрицанию устоявшихся физкультурно-