

при разработке, в первую очередь, учебно-программной документации по физической культуре в УВО педагогического профиля, что актуализирует проведения дальнейших исследований.



### **Литература**

1. Гайдук, С. А. Компетентный и профессиографический подходы к разработке программного обеспечения учебной дисциплины «Физическая подготовка» / С. А. Гайдук, Г.И. Башлакова // Актуальные проблемы реализации образовательных программ направления образования «Пограничная безопасность»: материалы Респ. научн.-метод. конф., Минск, 27 апр. 2012 г. / Ин-т погранич. службы Респ. Беларусь; редкол.: В. Г. Моисеенко (отв. ред.) [и др.]. – Минск, 2012. – С. 160–162.
2. Полиевский, С. А. Физическое воспитание учащейся молодежи (гигиенические аспекты) / С.А. Полиевский. – М. : Медицина, 1989. – 156 с.
3. Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений : учеб.-метод. пособие / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский ; под общ. ред. Р. Т. Раевского. – Одесса : Наука и техника, 2010. – 380 с.
4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура : учебник / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 526 с.

---

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ ЖЕНЩИН 25–30 ЛЕТ**

**Безына Е.А., Остапенко Г.А.**  
*г. Минск, Республика Беларусь*

Systematic fitness classes on various programs allow you to maintain the level of physical fitness, improve health, have an aesthetic effect on women 25–30 years. The fundamental task of development of modern society of Republic of Belarus are maintenance and maintenance of physical health and high functional vital of women signs up-to-the-mark.

В нашем современном мире поддержание своего организма, стремление к хорошему самочувствию, эстетичной привлекательности и мышечной силе, повышение собственной самооценки является осознанием у большинства людей необходимости придерживаться здорового образа жизни. Основопологающей задачей развития современного общества Республики Беларусь является сохранение и поддержание физического здоровья и высоких показателей функционального состояния организма женщин на должном уровне.

Женщины вовлеченные во многие общественные, социально-экономические аспекты жизнедеятельности, выполняют главнейшее биологическое предназначение – материнство и воспитание подрастающего поколения, увеличивающих их социально значимую роль. При значительной нехватке свободного времени достаточно актуально стоит вопрос о привлечении женщин 25–30 лет к занятиям фитнесом во всем его многообразии.

Результаты исследования. Трактование понятия «фитнес» имеет весьма широкое значение, которое в качестве иностранного аналога представляет такие определения, как «пригодный», «здоровый» и «приспособленный».

Анализ научно-методической литературы указывает на то, что понятие «фитнес» трактуется по-разному. Его понимают как: «образ жизни, позволяющий сохранить и укрепить здоровье, уравновешивать эмоциональное состояние, совершенствовать физическую форму, вести активный образ жизни» (Н. Н. Венгерова) [1, с. 72], как: «многофакторные компоненты интересов личности: планирование жизненной карьеры, личная гигиена, физическая тренировка, рациональное питание, профилактика заболеваний, социальная активность, психоэмоциональная регуляция, в том числе борьба со стрессами и вредными привычками, факторы здорового образа жизни» (В. А. Товт, И. И. Марионда, Е. М. Сивохоп, В. Я. Сусла) [4, с. 22], как: «система занятий физической культурой, включающая не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало» (О. В. Сапожникова) [3, с. 7].

На рисунке 1 представлена классификация видов фитнеса и их сущность, установленная в ходе анализа и обобщения научно-методической литературы [5, 2].

**Общий.** Используется на начальном этапе занятий и подразумевает оптимальное качество жизнедеятельности, охватывающее социальные, умственные, духовные и физические компоненты, определяющие «положительное здоровье».

**Физический.** Используются упражнения силового и аэробного характера, нормальное реагирование на психические нагрузки за счет формирования способностей переносить напряжения; подразумевает рациональное питание, здоровые нормы поведения, разнообразие деятельности и эмоциональный комфорт.

**Спортивно-ориентированный.** Используется соотношение условий конкретного вида спортивной деятельности и требований к проявлению соответствующих способностей с возможностями реализации их в процессе занятий, характеризуется наиболее высокой степенью двигательной активности, направленной на развитие двигательных способностей и физических качеств для решения спортивных задач.

*Рисунок 1 – Содержание видов фитнеса*

Анализ, проведенный Н. В. Южаковой и Е. П. Удаловой, свидетельствует о том, что «специфика фитнеса состоит в подборе разных видов спортивных упражнений и других мер по улучшению здоровья, укреплению систем организма и коррекции» [6].

Для нашего исследования было важным из всего разнообразия силовых программ выбрать оптимальный метод тренировок с использованием силовых упражнений для женщин 25–30 лет, которые посещали спортивно-оздоровительный комплекс «Дельфин» на протяжении 3 месяцев. ABL (Abdominal–buttocks–legs) – силовой класс для тренировки мышц живота, нижней части спины и ног. Step-Interval – это тип занятия, направленный на развитие основных групп мышц тела при чередовании фрагментов аэробной и силовой нагрузки.

Результаты педагогического наблюдения и сравнительный анализ показателей уровня развития физической подготовленности женщин 25–30 лет под воздействием занятий фитнесом – ABL и Step-Interval, представлены в таблице 1. Достоверных

различий в показателях, характеризующих уровень физической подготовленности женщин 25–30 лет, посещающих занятия фитнесом по различным программам не выявлено в связи с небольшим промежутком времени для поведения данного исследования. Однако наблюдается тенденция улучшения данных показателей во всех показателях для женщин как группы ABL, так и группы Step-Interval.

**Таблица – Показатели уровня развития физической подготовленности женщин 25–30 лет на различных этапах исследования ( $M \pm m$ )**

Контрольные упражнения (тесты)	Начальный этап		Заключительный этап	
	ABL	Step-Interval	ABL	Step-Interval
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	13,30±1,67	12,70±2,21	14,50±1,34	14,60±3,62
Поднимание туловища за 1 минуту (раз)	27,40±1,80	32,70±2,22	32,40±1,66	38,30±2,70
Прыжок в длину с места (см)	141,91±2,15	136,01±7,88	145,20±2,48	149,50±8,18
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	16,10±0,72	15,80±0,93	18,75±1,41	17,65±1,03

**Заключение.** Таким образом, систематические занятия фитнесом по различным программам (ABL и Step-Interval) позволяют повысить уровень физической подготовленности, улучшить здоровье, оказывают эстетическое воздействие на женщин 25–30 лет. Перспективы дальнейшего исследования видятся в изучении влияния различных фитнес-программ на физическое состояние женщин 25–30 лет.



### **Литература**

1. Венгерова, Н. Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста монография / Н. Н. Венгерова. – СПб. : Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья, 2011. – 251 с.
2. Романенко, Н. И. Содержание физической подготовки женщин 35–45 лет с использованием различных видов фитнеса на основе учета соматотипа : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. И. Романенко. – Краснодар, 2013. – 200 с.
3. Сапожникова, О. В. Фитнес : учеб. пособие / О. В. Сапожникова. – Екатеринбург : Урал. федер. ун-т, 2015. – 144 с.
4. Товт, В. А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів / В. А. Товт, І. І. Маріюнда, Е. М. Сивохоп, В. Я. Сусла. – Ужгород : Говерла, 2015. – 88 с.
5. Хоули, Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 362 с.
6. Южакова, Н. В. Использование фитнес-программ в практике физического воспитания студентов / Н. В. Южакова, Е. П. Удалова / Молодой ученый. – 2016. – № 3. – С. 1037–1040. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/107/25514/>. – Дата доступа: 10.08.2019.