

студентов на основе интегрального показателя адаптированности к обучению в вузе./ В.Л. Веретенников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. №10(80). – 51 с.

2. *Линькова-Даниелс, Н.А., Ершова, А.В.* Анализ депрессионного состояния студентов очной формы обучения. // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: Матер.международ. науч.- практ. конфер.. Екатеринбург, РГППУ, 2013.- С. 97-100.

3. *N. Linkova-Daniels.* The problem of the students depression and Methods of its study. // Инновационный транспорт № 1(11), Научно-публицистическое издание, Екатеринбург: УрГУПС, 2014. – С. 62

Василец В.В.

Полесский государственный университет,
г. Пинск, Брестская область, Беларусь

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИНДИВИДУАЛЬНО ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРУЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ НА ЗАНЯТИЯХ СТЕП-АЭРОБИКОЙ

Аннотация. В настоящей статье представлен анализ изменений функционального состояния женщин, занимающихся степ-аэробикой с дозированием нагрузки по частоте сердечных сокращений на уровне индивидуального порога анаэробного обмена (ПАНО). Применение указанной организации тренирующих воздействий на занятиях, способствует повышению функциональных возможностей, обеспечивающих адаптационные процессы в ответ на оптимальную физическую нагрузку.

Одной из наиболее популярных форм проведения занятий в оздоровительной тренировке являются групповые занятия различными видами аэробики, которые объединяют лиц разного возраста, имеющих разный уровень физической подготовленности [3, 4, 6]. В научно-методической литературе посвященной степ-аэробике весьма разноречивые рекомендации о методике регулирования объема нагрузки, интенсивности занятия, где не прослеживается зависимость от возраста, физического развития, и аэробных возможностей занимающихся [1, 2].

Вместе с тем, в реальных условиях групповые занятия степ-аэробикой, проводятся без должным образом организованного контроля функционального состояния занимающихся и при отсутствии индивидуального подхода, с разновозрастным, отличающимся по уровню функциональных возможностей контингентом.

Целью исследования: обосновать применение индивидуально

дифференцированного подхода к оценке функционального состояния организма женщин на занятиях степ-аэробикой.

Для достижения поставленной цели исследования были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ) женщин в возрасте 23 - 45 лет, занимающихся степ-аэробикой. Интенсивность нагрузки в ЭГ (n=21) контролировалась по индивидуальной частоте сердечных сокращений (ЧСС) на уровне ПАНО. Контрольная группа (n=17) занималась по стандартной программе, интенсивность нагрузки для всей группы задавалась одинаковая.

Дозирование нагрузки в ЭГ исследуемых осуществлялось по индивидуальным пороговым значения ЧСС ПАНО. Контроль частоты сердечных сокращений во время занятия проводился с помощью кардиомониторов «POLAR», которыми были оснащены кардиолидеры.

После цикла занятий (6 месяцев с перерывом между занятиями - 3 раза в неделю) в ЭГ произошли статистически значимые изменения: увеличение частоты сердечных сокращений на уровне ПАНО в среднем на 8,5% ($p < 0,05$), тогда как в КГ прирост составил в среднем 3% ($p > 0,05$).

В ЭГ со стороны жирового компонента наблюдается достоверное снижение, как жировой массы, так и процентного содержания жира в теле ($p < 0,05$). В системе внешнего дыхания: жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ) возросла на 17 % ($p < 0,05$); увеличилось процентное соотношение фактической и должной ЖЕЛ (%ДЖЕЛ) на 16 % ($p < 0,05$); повысился показатель относительной жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ/вес) на 15% ($p < 0,05$). В КГ зафиксирована значительно меньшая динамика указанных показателей. Со стороны системного артериального давления в ЭГ выявлено достоверное снижение систолического давления на 3,3%, пульсового давления на 15,2%. Наблюдается статистически достоверное снижение хронотропной функции сердца, что выражается в уменьшении показателя частоты сердечных сокращений в покое на 7,5%.

По сумме набранных баллов в тесте «Оценка уровня здоровья» женщины ЭГ повысили своё здоровье до среднего уровня и увеличили общее количество баллов в среднем на 30 %.

Выводы. Результаты данного исследования показали, что использование степ-аэробики в качестве оздоровительной тренировки в сочетании с дозированием нагрузки по частоте сердечных сокращений на уровне ПАНО приводит к развитию положительных эффектов в организме. Свидетельством этого являются полученные значительные позитивные изменения функционального состояния в экспериментальной группе исследуемых по сравнению с контрольной.

Библиографический список:

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология / Серия «Гиппократ». Ростов н/Д.: Феникс, 2000. 248 с.

2. Губа В.П., Королёв Л.В. Методические особенности занятий оздоровительно-аэробикой у женщин // Аэробика, весна 2001. - М., 2001.-С. 2-5.

3. Давыдов В.Ю., Краснова Г.О. Научно-методическое обеспечение тренировочного процесса спортсменов, занимающихся аэробикой. Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2000. 158 с.

4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Тестирование физической подготовленности в аэробике. - Москва: Федерации Аэробики России, 2001.-13 с.

5. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. 480 с.

6. Мартиросов, Э.Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе: учебное пособие для студентов вузов / Э.Г. Мартиросов, С.Г. Руднев, Д.В. Николаев. – М.: Физическая культура, 2010. 119 с.

Ватомов А.В. Марчук С.А.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

О ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ИНТЕЛЛЕКТОМ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: В работе представлен анализ научных данных взаимосвязи физического и интеллектуального развития человека. Регулярные физические нагрузки способствуют гармоничному развитию личности. От физической составляющей человека зависит его работоспособность, интеллектуальное развитие и духовное состояние.

Ключевые слова: интеллект человека, физическая активность, спорт.

Гармоничное сочетание интеллекта, физических и духовных сил высоко ценилось человеком на протяжении его развития и совершенствования.

Каким образом взаимосвязаны физическая культура и интеллект? Тема является актуальной, так как в современном обществе ценятся не только умные личности, но и физически развитые. Цель работы состоит в том, чтобы проанализировать и выявить эту взаимосвязь.

Существует двусторонняя связь умственного и физического воспитания: с одной стороны, физическое воспитание создает лучшие условия для умственной работоспособности и содействует развитию интеллекта; с другой стороны, умственное воспитание повышает эффективность фи-