

Разнообразие средств фитнес-аэробики в вузе

Платонова Л.М., Ажгирей Г.В., Латыш М.М.
Белорусский национальный технический университет

Актуальность изменения концепции физического воспитания, отказ от его утилитарного использования, учёт мотивационно-потребностной сферы, использование современного арсенала средств, большая эффективность занятий по выбору подчеркнуты многочисленными исследованиями. По данным нашего исследования, отношение к занятиям студентов групп общей физической подготовки (ОФП) и занимающихся аэробикой различно. Значительная часть не удовлетворена занятиями в группах ОФП. Со знаком «минус» они характеризуют свою удовлетворенность новизной (56 %), разнообразием (50 %), эмоциональностью (51 %). Тогда как занимающиеся аэробикой удовлетворены занятиями в целом (91 %), новизной (80 %), разнообразием (85 %), эмоциональностью (84 %), результатами (83 %).

Это соответствие, адекватность особенно важны для женского контингента, т.к. не все, а лишь определённые виды физической активности вписываются в понятие половой идентичности и совместимы с представлениями о женственности и имидже фигуры. Аэробика в наибольшей мере относится к таким видам и может соответствовать запросам студенток. Аэробика как базовый компонент фитнеса использует его современные средства. Большой акцент фитнеса на телосложение совпадает с мотивацией студентов. Хотели бы улучшить телосложение 86 % занимающихся аэробикой, снизить массу тела – 81 %. Потребность улучшить свой внешний облик (снизить вес, улучшить общий внешний вид, осанку, походку) – главный мотив занятий аэробикой. Не все виды физической активности позволяют добиться соответствующих этим целям результатов, а аэробика с её разновидностями даёт такую возможность. По мнению занимающихся, чтобы занятия были интересными, необходима регулярная смена программ. Опыт работы со студентами показывает, что, в зависимости от степени новизны, сложности и усвоения не следует прорабатывать программу более трёх раз. Поэтому проблема разнообразия фитнес-аэробики и используемых программ всегда актуальна для преподавателей и занимающихся. Виды средств и направлений современной фитнес-аэробики, которые можно использовать в вузе многообразны: кардио-координационное направление, степ-аэробика, силовая, стретчинг, смешанные виды, специфические виды, танцевальные разновидности аэробики и др. Многообразие направлений, видов и разновидностей, их

содержательное и качественное развитие – особенность современной аэробики.

УДК 615.831.42

Коррекция вестибулярной устойчивости при протезировании бедра

Попова Г.В.*, Кобринский М.Е.*, Парамонова Н.А.**, Калюжин В.Г.*

*Белорусский государственный университет физической культуры,

**Белорусский национальный технический университет

С целью повышения степени тренированности вестибулярной сенсорной системы пациентов, осваивающих протезы нижних конечностей в условиях минимального воздействия сбивающих факторов, применялось устройство для самостоятельного подъема больного в кровати, а также устройство для восстановления равновесия пациентов с ампутированной конечностью.

На этапе первичного протезирования были обследованы 65 пациентов в возрасте 47–62 лет, перенесших ампутацию бедра. Для определения порога чувствительности вестибулярного анализатора был использован тест Яроцкого. Тестирование проводилось с применением устройств для самостоятельного подъема пациента в кровати и без них дважды: на 3 и 7 сутки от момента получения протезных изделий. По команде выполнялись вращательные движения головой в быстром темпе в исходном положении стоя с закрытыми глазами. Фиксировалось время вращения головой до потери пациентом равновесия. Данные представлены в таблице.

Таблица – Динамика показателей чувствительности вестибулярного анализатора у лиц, перенесших ампутацию бедра

Испытуемые	Время выполнения теста, с			t _{факт}	p
	Исходное положение	3-й день	7-й день		
Основная группа (n=31)	без опоры	8,29±0,73	10,10±0,58	1,95	>0,05
	у опорных устройств	10,58±0,57	15,61±0,66	5,78	<0,001
Контрольная группа (n=34)	без опоры	8,53±0,53	10,00±0,60	1,84	>0,05

Низкий порог чувствительности вестибулярного анализатора у группы исследуемых объясняется детренированностью их вестибулярной сенсорной системы вследствие длительного периода гиподинамии, что приводит в дальнейшем к нарушению статического и динамического равновесия. У лиц контрольной группы также имела место положительная динамика изучаемых показателей, но достоверных данных получено не было.

Применение вышеуказанных устройств позволяет повысить степень