

Повышение показателей кардиореспираторной выносливости девушек 17-19 лет средствами функциональной тренировки

Лашук А.В., Кривчик Н.А., Моисеенко В.С.

Белорусский национальный технический университет

По мнению большинства авторов, кардиореспираторная выносливость является наиболее важным компонентом физической подготовленности занимающихся. В последнее время для развития выносливости используются различные виды фитнеса. Одним из самых современных и эффективных является функциональная тренировка. Этот вид тренировки способствует функционированию всего организма, вовлекая в работу большое количество мышечных групп, адаптируя организм к разнообразным нагрузкам.

Цель исследования – повышение показателей кардиореспираторной выносливости девушек 17–19 лет средствами функциональной тренировки.

В педагогическом эксперименте приняли участие 40 девушек 17–19 лет факультета энергетического строительства БНТУ (по 20 человек в контрольной группе (КГ) и экспериментальной группе (ЭГ)). Обе исследуемые группы занимались физическими упражнениями на основании типовой учебной программы по дисциплине «Физическая культура» для высших учебных заведений (раздел «аэробика»). Если КГ занималась только классической аэробикой, то занятия ЭГ состояли из другого вида фитнеса – функциональной тренировки. Эксперимент длился 2 месяца. В начале и конце исследования были проведены следующие функциональные пробы, характеризующие общий уровень тренированности человека: Штанге, Генчи, ЧСС (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика показателей кардиореспираторной выносливости испытуемых

Группа	Статистические показатели	Проба Штанге, с	Проба Генчи, с	ЧСС, уд/мин
КГ	Х±σ до ПЭ	39,3±2,3	29,4±2,0	71,2±2,4
	Х±σ после ПЭ	43,4±2,9	31,5±2,4	69,1±2,2
ЭГ	Х±σ до ПЭ	40,1±2,1	29,7±2,3	70,9±2,2
	Х±σ после ПЭ	45,8±1,9	34,1±1,8	66,7±2,1

Таким образом, 2-месячная программа занятий функциональной тренировкой положительно повлияла на состояние кардиореспираторной выносливости испытуемых. Результаты функциональных проб у студентов ЭГ достоверно улучшились по сравнению с КГ.