

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕВУШЕК 17–25 ЛЕТ

Е.И. Петрушевич

Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Актуальность исследования. 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 (В.К. Бальский 1996; В.И. Ильинич, 1987; М.Я. Виленский, 1993; Л.И. Лубышева, 1993, 1996;). 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 Т.С. Лисицкой (1994). Наряду с этим необходимо отметить недостаток научно обоснованных данных о влиянии занятий аквааэробикой на физическое состояние и здоровье девушек в возрастном диапазоне 17–25 лет.

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

В соответствии с целью исследования нами определены следующие задачи:

1. Определить основные показатели влияющие на состояние физической подготовленности девушек в возрасте 17–25 лет на основе анализа научно-методической литературы.

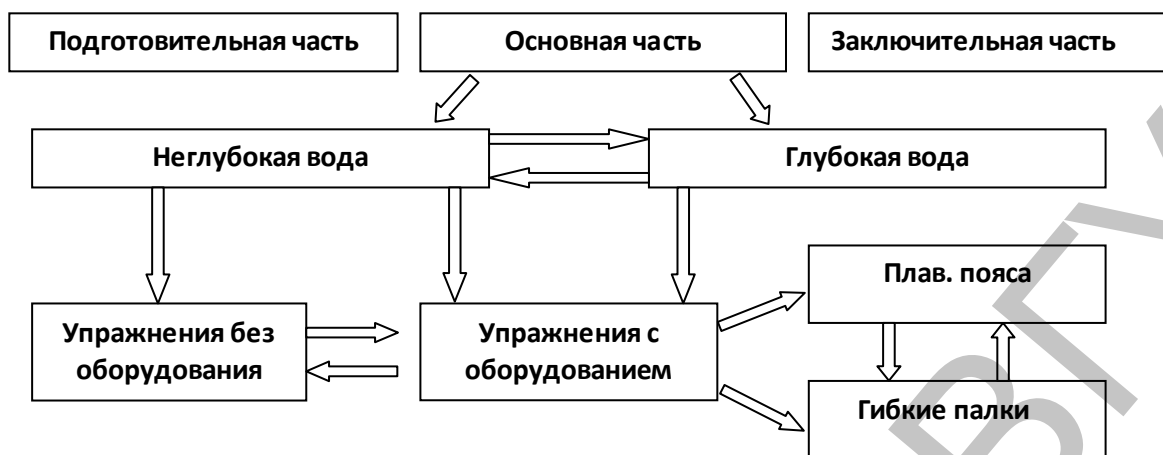
2. Разработать методику организации и проведения занятий с применением комплексов упражнений аэробики в водной среде для повышения физической подготовленности девушек 17–25 лет.

3. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики повышения физической подготовленности девушек на основе применения средств аквааэробики.

Материалы 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, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Эксперимент проводился на базе бассейна молодость: были сформированы две группы: экспериментальная и контрольная. Девушки экспериментальной группы (n=15) занимались 2 раза в неделю по 45 минут занятиях аквааэробикой, которые проводились по разработанной нами программе. Для повышения интенсивности занятий по предложенной методике использовали специальный 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.

Результаты и их обсуждения. 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.



На рис. 1 представлена разработанная автором общая схема построения занятий.

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). Результаты наблюдений показали достоверное улучшение изучаемого показателя 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%).

По данным таблицы 1. 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. ($\alpha > 0,05$).

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

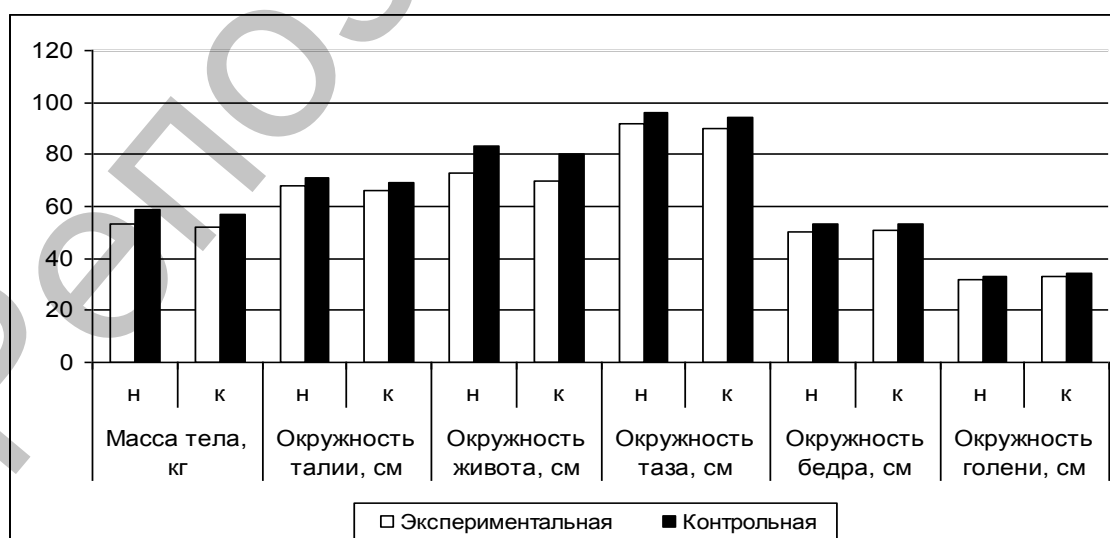
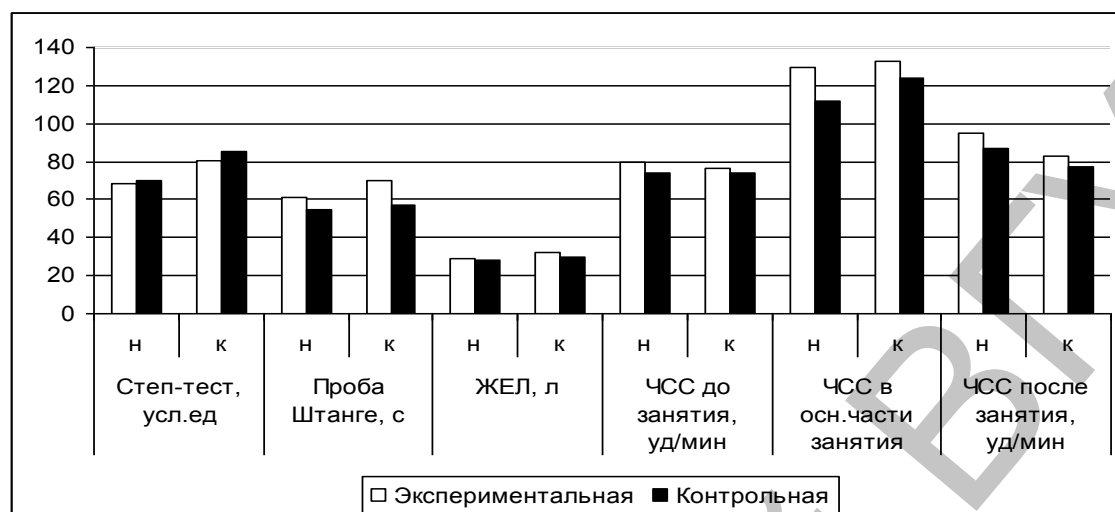


Таблица 2 – Функциональные показатели в экспериментальной группе



Среди функциональных показателей уровень в экспериментальной группе оказался выше по результатам пробы Штанге – 70 с, 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.

Заключение:

1. Занятия в водной среде повышают функциональное состояние девушек в возрасте 17–25 лет и способствует повышению эффективности тренировочного процесса.
2. Разработанная экспериментальная методика организации и проведения занятий аквааэробикой с применением комплексов упражнений позволяет улучшить показатели антропометрии и физической подготовленности девушек в возрасте 17–25 лет;

Использованная литература

1. Быков, В.В. Оздоровительное плавание для людей различного возраста; метадиические рекомендации для студентов института физической культуры / В.В.Быков, А.В. Пирог. – Смоленск, 1995. – 67 с.
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. 36–42