

нение теоретических базовых знаний: особенностей положения тела, дыхания в воде, правильное положение звеньев тела, укрепляют уверенность студента в успешности обучения, формируют необходимые навыки, избегая ошибок в обучении [3]. Уменьшают страх и волнение перед занятиями в бассейне, что влияет на качество и эффективность обучения, такой сложной дисциплине как плавание. Остальные теоретические знания, предусмотренные программой, раскрываются в полном объеме на лекциях в университете.

1. Передриенко С.В. Анализ учебных программ по дисциплине «Плавание и методика преподавания». / Передриенко С.В.// Наука – образованию, производству, экономике: материалы XXIV (71) Региональной научно - практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов. - Витебск., 14 февраля 2019 г.: в 2т. /Витеб.гос.ун-т, редкол.:И.М. Прищепа (гл.ред.) [и др]. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2019.– Т.2.С. 93-94. URI <https://rep.vsu.by/handle/123456789/17681> (Дата обращения: 29.01.2023).

2. Передриенко, С.В., Лянгина, А.А. Ласты как эффективное средство исправления типичных ошибок в технике спортивного плавания» /С.В Передриенко, А.А. Лянгина.// VII международная научно - практическая конференция «Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи». - Витебск, 22 ноября, 2019, / Витеб. гос.ун-т; редкол.: П. И. Новицкий (отв. ред.) [и др]. - Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. С 207 - 209. URI <https://rep.vsu.by/handle/123456789/19286> (Дата обращения 29.01.2023).

3. Зернов, В.И. Технология обучения поиску ошибок на начальном этапе обучения технике плавания / В.И Зернов/ Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8-10 апр. 2009 г. : в 4 т. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры; [редкол.: М. Е. Кобринский [и др.]. - Минск, 2009. - Т. 3, ч. 1: Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации. Научно-педагогическая школа В.Н. Кряжа. - С. 171-173. - Библиогр.: с. 173.,2009.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Е.И. Петрушевич

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

На современном этапе жизни общества, особенно актуальными являются исследования связанные со здоровым и правильным образом жизни. Поэтому наиболее важным является изучение разнообразных методик и систем тренировок, среди которых особое место занимает фитнес-аэробика.

Научными исследованиями установлено, что регулярные аэробные тренировки приводят к повышению скорости обменных процессов в организме, способствуют развитию координации и выносливости. Немаловажен и эмоциональный подъем в результате интенсивной и успешной тренировки. Фитнес-аэробика является одним из эффективных и привлекательных систем физических упражнений, которые помогают 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 фитнес-аэробикой выполненные Т.С. Лисицкой (1994). Наряду с этим необходимо отметить недостаток научно обоснованных данных о влиянии занятий фитнес-аэробикой на физическое состояние женщин среднего и старшего возраста.

Цель исследования – разработать методику занятий по фитнес-аэробике с женщинами среднего и старшего возраста.

В соответствии с целью были сформированы следующие задачи.

1. Экспериментально обосновать эффективность разработанной методики занятий фитнес-аэробикой с женщинами старшего и среднего возраста.

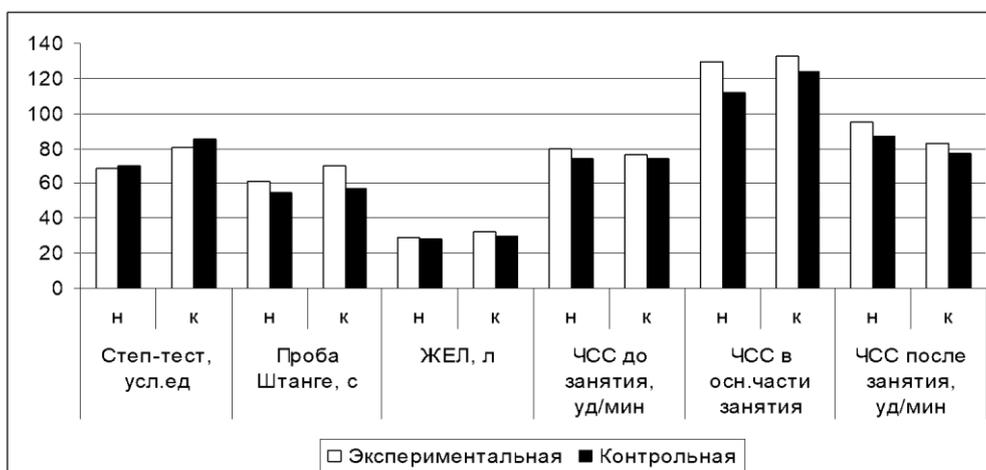
2. Выявить влияние занятий фитнес-аэробикой на физическую подготовленность и функционального состояния занимающихся.

Материал 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

В исследованиях приняли участие женщины среднего и старшего возраста занимающихся фитнес-аэробикой в спорткомплексе «Моладость» г. Витебска. Было сформировано 2 группы по 15 человек, занятия проводились 2 раза в неделю. Одна группа (контрольная) занималась по обычной методике, а вторая по специально разработанной нами методике. Эксперимент длился 6 месяцев. В начале эксперимента было проведено тестирование антропометрических данных и физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группе, по результатам теста было выявлена низкая физическая подготовленность, обе группы достоверно неравнозначны ($p < 0.05$) по различным показателям физической подготовленности.

Результаты и их обсуждения. В результате математической обработки данных было выявлено достоверное изменение ($p < 0.05$) ряда показателей функциональной подготовленности у испытуемых в результате регулярных занятий по разработанной нами методике.

Таблица 1 – Изменение показателей функциональной подготовленности в течение эксперимента



Как видно из представленных данных (табл. 1), наиболее значимые и статистически достоверные сдвиги произошли в показателях функциональной подготовленности: работоспособность (степ-тест) достоверно ($p < 0.05$) увеличилась в экспериментальной группе с 65 до 80 усл. ед., а контрольной с 69 до 83 усл. ед.; пробе Штанге, достоверно изменилось время ($p < 0.05$) в экспериментальной группе с 60 (с) до 72 (с), в контрольной группе время достоверно не изменилось ($p > 0.05$); влияние занятий в водной среде также отразилось на динамике показателя ЖЕЛ, он достоверно увеличился ($p < 0.05$) с 2,9 л. до 3,2 л., а в контрольной группе с 2,8 до 3,1 л. В показателе функционального состояния сердечно-сосудистой системы при нагрузках в середине занятия произошло достоверное изменение ($p < 0.05$) в контрольной группе, ЧСС в основной части занятий с 113 уд/мин до 124 уд/мин; а также достоверно изменился ЧСС после занятия в обеих группах ($p < 0.05$) в конце занятия; в экспериментальной группе уменьшилось ЧСС с 97 уд/мин до 81 уд/мин, а в контрольной с 83 уд/мин до 77 уд/мин, что говорит об улучшении восстановления сердечно-сосудистой системы после выполнения нагрузок.

Таблица 2 – Изменение показателей физической подготовленности в течение эксперимента

Показатели													
Челночный бег (с)		Отжимания (кол-во)		Приседания (кол-во)		Прыжок в длину (см)		Подъем туловища (кол-во)		Мост (см)		Наклон вперед (см)	
до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
7.8	7.2	22	36	42	54	154.6	163.6	32	45	25.1	19.9	10	21.3
$p < 0.01$		$p < 0.01$		$p < 0.01$		$p < 0.05$		$p < 0.01$		$p < 0.01$		$p < 0.01$	

Заключение. В результате проведенного эксперимента можно сделать вывод, что фитнес-аэробика положительно влияет на улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной систем, вестибулярного аппарата, а также способствуют снижению веса у занимающихся и улучшению самочувствия.

В результате разработанной нами комплексной программы проведения занятий на основе фитнес-аэробики была улучшена физическая и функциональная подготовленность женщин среднего и старшего возраста, что говорит об эффективности данной методики.

1. Мякинченко, Е.Б. Аэробика. Учебное пособие для вузов физической культуры / Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова // Спорт. Академ. Пресс. - М., 2002. - 304 с.

2. Крючек, Е. С. Аэробика : содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е. С. Крючек. – М., 2001. – 64 с.

3. Лисицкая Т. С. Аэробика: Теория и методика : в 2 т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М., 2002. Т. I. – 221 с.