

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВАФИТНЕСОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

ЖУК А.А., ХАБИНЕЦ Т.А., САФОНОВА Я.Е.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Киев, Украина

Аннотация. Одной из важнейших проблем физического воспитания населения является укрепление и сохранение здоровья. Актуальными в этой связи являются вопросы, связанные с поиском новых путей совершенствования системы физического воспитания, создания инновационных технологий. В настоящее время большой популярностью пользуются занятия в воде, особенно с применением инновационных технологий аквафитнеса.

Ключевые слова: аквафитнес, физическое состояние, женщины второго зрелого возраста.

Abstract. Influence of employment aquafitnes on physical state women second mature age. Zhuk A.A., Habinets T.A., Safonova Y.E. One of the major problems of the physical education of the population is to strengthen and preserve health. Relevant in this regard are the issues related to the search for new ways to improve the system of physical education, the creation of innovative technologies. Currently very popular classes in water, especially with the use of innovative technologies aquafitnes.

Key words: aquafitnes, physical condition, women second mature age.

Введение. Современные социально-экономические условия предъявляют повышенные требования к физическому состоянию людей. В настоящее время в сфере рекреации и оздоровительной физической культуры происходит активное внедрение в практику новых, нетрадиционных технологий с целью достижения и поддержания оптимального физического состояния человека [1, 4, 8].

Анализ состояния вопроса свидетельствует о том, что одним из наиболее популярных видов фитнеса в силу своей доступности, эмоциональности и эффективности являются занятия в условиях водной среды или аквафитнес [9].

За последние 20 лет было проведено большое количество исследований посвященных применению различных физических упражнений в водной среде. Все это свидетельствует о постоянном интересе исследователей к данному виду двигательной активности [6, 7, 8].

Оздоровительное воздействие средств аквафитнеса обусловлено активизацией важнейших функциональных систем организма, высокой энергетической стоимостью выполняемой работы, наличием стойкого закаляющего эффекта. Длительное и регулярное применение

средств аквафитнеса вызывает повышение уровня физического состояния занимающихся [2,3,5].

Женщины зрелого возраста выполняют многообразные социальные, производственные, политические, семейные, репродуктивные и воспитательные функции. Одним из решающих условий продуктивного выполнения этих функций является наличие общей высокой работоспособности, базирующейся на крепком соматическом и психическом здоровье и нормальном физическом развитии женщины. В связи с этим, вопросы укрепления физического и психического здоровья, повышения физической дееспособности и профессионального долголетия женщин зрелого возраста приобретают особое значение [1, 7]. Поэтому применение инновационных технологий аквафитнеса с женщинами второго зрелого возраста, является актуальной темой исследования.

Методы: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, антропометрические и физиологические методы исследования, экспресс-оценка прогнозируемого уровня физического состояния (Е.А. Пирогова), педагогические методы исследований, методы математической статистики.

Анализ результаты исследования. Для проверки эффективности использования средств аквафитнеса с женщинами второго зрелого возраста, был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 21 женщина второго зрелого возраста. Занятия проводились 3 раза в неделю по 45 минут в течение четырех месяцев.

При разработке программы мы ориентировались на следующие **задачи**, которые являются главными в физическом воспитании женщин второго зрелого возраста:

- содействовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению уровня физической подготовленности;
- коррекция массы тела;
- воспитывать устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Систематизация и обобщение данных научно-методической литературы позволили сформировать цель занятий аквафитнесом, которая заключалась в улучшении уровня физического состояния женщин второго зрелого возраста.

При составлении программы занятий аквафитнесом было проведено два этапа педагогического эксперимента. На первом этапе исследования ставили следующие задачи:

1. оценить уровень физического состояния и плавательной подготовленности.
2. укомплектовать группы женщин второго зрелого возраста с учетом их типа телосложения.
3. подобрать средства аквафитнеса и определить их сочетание на занятии.

На втором этапе исследования стояли такие задачи:

1. разработать программу занятий аквафитнесом для женщин второго зрелого возраста с учетом их типа телосложения.
2. содействовать повышению функциональных систем организма.
3. повысить уровень физического состояния и коррекция массы тела.

При подборе комплексов упражнений для занятий аквафитнесом учитывали свойства водной среды, так как упражнения, которые выполняются на суше, не всегда можно перенести в воду, потому что эффект от занятий будет другим. Поэтому при подборе упражнений и определении величины нагрузки учитывали особенности воздействия воды на организм занимающихся.

Используя особенности водной среды, мы изменяли интенсивность выполнения упражнений. Упражнения, выполняемые стоя на месте, менее интенсивны, чем упражнения, вы-

полняемые с продвижением. Скорость продвижения в воде находится в прямой зависимости от мощности движений. сопротивление воды также влияет на интенсивность выполнения упражнений.

Поскольку на погруженное в воду тело действует гидростатическое давление и занимающимся при дыхании приходится преодолевать это давление.

Во время проведения исследования учитывали разницу между движениями на суше и движениями в воде, что является важным для достижения максимального результата на занятиях аквафитнесом.

Если на суше основной силой действия на занимающихся является сила тяжести, то в воде – выталкивающая сила, которая возникает при погружении в воду. Сила тяжести всегда направлена вниз, а выталкивающая сила – вверх. Взаимодействие данных сил определяет принципиальное различие занятий в воде и на суше, которое выражается в подборе упражнений для занятий аквафитнесом.

Во время занятий было уделено большое внимание дыханию. Подсчет и команды делались с учетом следующих особенностей: при подъеме грудной клетки выполняется вдох, а при опускании – выдох. При определении величины физической нагрузки учитывали то, что в воде она создается при изменении рабочего положения и глубины погружения.

Для правильного выбора глубины соблюдали баланс между уменьшившейся гравитационной компрессией и соответствующей нагрузкой.

Упражнения, которые выполняются на глубине выше мечевидного отростка грудины, рассматриваются как занятия в глубокой воде, поскольку легкие погружены в воду, сила выталкивания возрастает, что приводит к изменению реакции сердечно-сосудистой системы организма человека.

В результате проведенных исследований были отобраны упражнения, направленные на развитие и укрепление основных групп мышц и улучшения морфофункциональных показателей.

Упражнения выполняются в положениях стоя, в исходном положении сед, лежа, на боку, у подвижной и неподвижной опоры, в безопорном положении, с предметами и без них.

В начале эксперимента женщины второго зрелого возраста, занимающиеся аквафитнесом были разделены по типу телосложения (величина обхвата запястья) на 3 основные группы:

- женщины астенического типа телосложения (3 человека),
- женщины нормостеники (9 человек),
- женщины, имеющие гиперстенический тип телосложения (7 человек).

Для дальнейшего проведения эксперимента для всех женщин, принимающих в нем участие, были разработаны индивидуальные программы по питанию, уже с учетом их индивидуальных особенностей.

На протяжении 4-х месяцев с этим контингентом проводились занятия аквафитнесом. За этот период произошли определенные изменения в показателях физического развития. В значениях показателей физического развития произошли недостоверные изменения ($p > 0,05$). Однако при этом следует отметить, что у 62,14% женщин первого зрелого возраста наблюдалось снижение массы тела к концу курса занятий в пределах до 7 кг.

Таким образом, для коррекции массы тела женщинам второго зрелого возраста можно рекомендовать занятия аквафитнесом, которые при более длительном периоде занятий могут способствовать снижению массы тела. Для коррекции фигуры женщин второго зрелого возраста можно рекомендовать занятия аквафитнесом, так как все исследуемые охватные размеры тела в результате тренировки снизились, хотя и недостоверно.

За период наблюдения изменились значения функциональных показателей сердечно-сосудистой системы.

Анализ динамики функциональных показателей сердечно-сосудистой системы под влиянием 4-х месячного курса занятий позволяет сделать вывод о том, что ЧСС_п снизились, что свидетельствует об экономизации функции сердечно-сосудистой системы. Данные изменения достоверны ($p < 0,05$).

За время эксперимента в группе женщин второго зрелого возраста занимавшихся аквафитнесом 74% женщин повысили уровень физического состояния при этом: из среднего в выше среднего 6 женщин, из выше среднего в высокий 4 женщины, а остальные поддерживали достигнутый уровень физического состояния.

Выводы. Результаты эксперимента свидетельствуют о том, что оздоровительная эффективность занятий аквафитнесом зависит от исходного уровня физического состояния. Чем выше уровень физического состояния у женщин второго зрелого возраста, тем легче функциональные системы организма приспособляются к предлагаемым нагрузкам.

Оздоровительный эффект, достигнутый в результате 4-х месячного курса занятий способствовал повышению уровня их физического состояния: 74% перешли в более высокий уровень физического состояния; у остальных наблюдалось повышение балльной оценки и приближение к более высокому уровню физического состояния.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вербина О. Ю. Фитнес и здоровье / О. Ю. Вербина. - Чебоксары: ЧПГУ, 2010. – 70 с.
2. Водные виды спорта / [Н. Ж. Булгакова, М. Н. Максимова, М. Н. Маринич и др.] ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М.: Академия, 2003. – 320 с.
3. Гоглюватая Н. О. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с женщинами 1-го зрелого возраста: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. наук по физическому воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Н. О. Гоглюватая. – К., 2007. – 22 с.
4. Давыдов В. Ю. Новые фитнес системы (новые направления, методики, оборудование) / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград, 2005. – 284 с.
5. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К.: Наук. світ, 2008. – 198 с.
6. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс ; пер. с англ. – М.: ФАИР – ПРЕСС, 2000. – 256 с.
7. Меньшуткина Т. Г. Основные положения методики занятий гидроаэробикой / Т. Г. Меньшуткина, М. Г. Непочатых // Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация: материалы 2-й Междунар. научно-практич. конф. – СПб НИИФК, 2003. – С. 177–179.
8. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс; пер. с англ. – К.: Олимп. лит., 2000. – 367 с.
9. Buchman D. D. The complete book of water healing / D. D. Buchman. - Ph.D.USA: Contemporary Books, 2002. - 496 p.
10. Lawrence D. The complete guide to exercise in water / D. Lawrence // A&C Black London, 2001. – P. 15–26.