

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ С ЖЕНЩИНАМИ ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

**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 [3, 7].

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 аквааэробика [8].

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 [5, 6].

Оздоровительное воздействие средств аквааэробики обусловлено активизацией важнейших функциональных систем организма, высокой энергетической стоимостью выполняемой работы, наличием стойкого закаляющего эффекта. Длительное и регулярное применение средств аквааэробики вызывает повышение уровня физического состояния и резистентности организма к неблагоприятным факторам окружающей среды [1, 2, 4].

Однако в настоящее время не определено рациональное соотношение различных средств аквааэробики для коррекции физического состояния женщин второго зрелого возраста с различным типом телосложения, не выявлена специфика проявления оздоровительного эффекта при использовании избирательных по направленности воздействий.

В связи с этим применение инновационных технологий аквааэробики с женщинами второго зрелого возраста с различным типом телосложения является актуальной темой исследования.

**Методы и организация исследования.** С целью обоснования эффективности использования средств аквааэробики с женщинами второго зрелого возраста с разным типом телосложения использовали теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы, антропометрические методы исследования, физиологические методы исследования, экспресс-оценка прогнозируемого уровня физического состояния (Е.А. Пирогова), педагогические методы исследований, методы математической статистики. Для проверки эффективности использования средств аквааэробики с женщинами второго зрелого возраста с разным типом телосложения был проведен педагогический эксперимент, в котором приняло участие 17 женщин второго зрелого возраста. Занятия проводились 3 раза в неделю по 45 минут в течение четырех месяцев.

**Анализ результатов исследования.** При составлении программы занятий аквааэробикой с женщинами второго зрелого возраста 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 аквааэробики и определить их сочетание на занятии.

На втором этапе исследования стояли такие задачи:

1. Разработать программу занятий аквааэробикой для женщин второго зрелого возраста с учетом их типа телосложения.

2. Содействовать улучшению показателей функциональных систем организма.

3. Повысить уровень физического состояния и коррекция массы тела.

В начале эксперимента женщины второго зрелого возраста, занимающихся аквааэробикой были разделены по типу телосложению (величина обхвата запястья) на 3 основные группы:

- астенического типа телосложения, 3 человека.
- нормостеники, 8 человек.
- гиперстенического типа телосложения, 6 человек.

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

На протяжении 4-х месяцев с наблюдаемым контингентом проводились занятия аквааэробикой. За этот период произошли определенные изменения в показателях физического развития.

В значениях показателей физического развития изменения были недостоверны ( $p > 0,05$ ). Однако при этом следует отметить, что у 58,03% женщин первого зрелого возраста наблюдалось снижение массы тела к концу курса занятий в среднем до 6 кг.

Таким образом, для коррекции массы тела женщинам второго зрелого возраста можно рекомендовать занятия аквааэробикой, которые при более длительном периоде занятий могут способствовать снижению массы тела.

Для коррекции фигуры женщин второго зрелого возраста можно рекомендовать занятия аквааэробикой, 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 показатели ЧСС<sub>п</sub> снизились, что свидетельствует об экономизации функции сердечно-сосудистой системы. Данные изменения достоверны ( $p < 0,05$ )

За время проведения эксперимента 72 % женщин повысили свой уровень физического состояния, при этом: из среднего в выше средний уровень перешли 6 женщин, из выше среднего в высокий - 4 женщины а остальные поддерживали достигнутый уровень физического состояния.

**Выводы.** Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования свидетельствует о фрагментарном освещении вопросов, которые касаются влияния занятий аквааэробикой на организм женщин второго зрелого возраста с учетом типа телосложения.

Результаты эксперимента свидетельствуют о том, что оздоровительная эффективность занятий аквааэробикой 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: 72% перешли в более высокий уровень физического состояния; у остальных наблюдалось повышение балльной оценки и приближение к более высокому уровню физического состояния.

Для достижения оптимальных параметров телосложения, соответствующих современным эстетическим требованиям, женщинам второго зрелого возраста с нормостеническим и астеническим типами телосложения следует включать в занятия нагрузки аэробно-анаэробной направленности, а для гиперстенического типа телосложения рекомендуются нагрузки преимущественно аэробной направленности.

Таким образом, при проведении педагогического исследования пришли к выводу, что программа занятий аквааэробикой позволила повысить уровень физического состояния женщин второго зрелого возраста.

1. Водные виды спорта / [Н. Ж. Булгакова, М. Н. Максимова, М. Н. Маринич и др.] ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Академия, 2003. – 320 с.

2. 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.

3. Давыдов В. Ю. Новые фитнес системы (новые направления, методики, оборудование) / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград, 2005. – 284 с.

4. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.

5. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс ; пер. с англ. – М. : ФАИР – ПРЕСС, 2000. – 256 с.

6. Меньшуткина Т. Г. Основные положения методики занятий гидроаэробикой / Т. Г. Меньшуткина, М. Г. Непочатых // Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация : материалы 2-й Международ. научно-практич. конф. – СПб НИИФК, 2003. – С. 177–179.

7. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс ; пер. с англ. – К. : Олимп. лит., 2000. – 367 с.

8. Lawrence D. The complete guide to exercise in water / D. Lawrence // A&C Black London, 2001. – P. 15–26.