

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Ганна ЖУК, Тамара ХАБІНЕЦЬ

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. У статті розглянуто проблему підвищення фізичного стану в жінок другого зрілого віку. Жінки другого зрілого віку виконують різноманітні соціальні, виробничі, сімейні та виховні функції. Одним з вирішальних умов продуктивного виконання цих функцій є наявність загальної високої працездатності, що базується на міцному соматичному і психічному здоров'ї та нормальному фізичному розвитку жінки. Сьогодні велике значення становлять різні види оздоровчих занять у воді, одним з яких є аквафітнес. Результати проведеного експерименту свідчать про ефективність занять, які сприяли підвищенню рівня фізичного стану жінок другого зрілого віку.

Ключові слова: жінки другого зрілого віку, фізичний стан, аквафітнес, здоров'я.

Постановка проблеми. Сучасні соціально-економічні умови висувають підвищені вимоги до фізичного стану людей. Сьогодні у сфері рекреації та оздоровчої фізичної культури відбувається активне впровадження в практику нових, нетрадиційних технологій для досягнення та підтримки оптимального фізичного стану людини [3, 8].

Оздоровчий вплив засобів аквафітнесу обумовлено активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю виконуваної роботи, наявністю стійкого гартувального ефекту. Тривале і регулярне застосування засобів аквафітнесу сприяє підвищенню рівня фізичного стану та резистентності організму до несприятливих чинників навколишнього середовища [1, 2, 4].

Жінки другого зрілого віку (36–55 років) виконують різноманітні соціальні, виробничі, сімейні, репродуктивні та виховні функції. Одним з вирішальних умов продуктивного виконання цих функцій є наявність загальної високої працездатності, що базується на міцному соматичному і нормальному фізичному розвитку жінки. У зв'язку з цим питання зміцнення фізичного та психічного здоров'я, підвищення фізичної працездатності та професійного довголіття жінок другого зрілого віку має особливе значення [6, 7]. Отже, застосування інноваційних технологій аквафітнесу з жінками другого зрілого віку є актуальною темою дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз питання свідчить про те, що одним з найбільш популярних видів фітнесу через свою доступність, емоційність та ефективність є заняття в умовах водного середовища, або аквафітнесу [1, 9, 10].

За останні 20 років було проведено велику кількість досліджень, присвячених застосуванню різних фізичних вправ у водному середовищі. Все це свідчить про постійний інтерес дослідників до цього виду рухової активності [2, 5–7].

Сьогодні високий темп життя, наявність соціально-економічних, екологічних проблем в країні, посилений кризою, з одного боку, і віковими інволюційними змінами в організмі жінок другого зрілого віку, обмеженням рухової активності, нераціональним харчуванням, шкідливими звичками, стресами, з другого боку, створює значні фізичні та психоемоційні перевантаження на організм загалом і психіку жінок, що призводить до різкого погіршення стану їхнього здоров'я, швидкої стомлюваності і передчасного старіння [7].

Наукові дослідження [2, 6, 7] переконують у тому, що одним з основних чинників уповільнення процесів старіння, збереження здоров'я, підвищення фізичної працездатності жінок другого зрілого віку є систематичні заняття фізичною культурою.

Справжнє бачення проблеми дозволяє нам розглядати аквафітнес як цілеспрямований систематичний процес оздоровчих занять і одним з найбільш ефективних шляхів оздоровлення жінок другого зрілого віку.

Мета дослідження – визначити вплив занять аквафітнесом на фізичний стан жінок другого зрілого віку.

Завдання дослідження:

1. Вивчити стан питання за даними спеціальної літератури про ефективність проведення занять аквафітнесом з жінками другого зрілого віку.
2. Визначити ефективність занять аквафітнесом з жінками другого зрілого віку.

Методи та організація дослідження. У процесі виконання роботи використовувалися такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної та спеціальної літератури, антропометричні методи досліджень, фізіологічні методи досліджень, експрес-оцінка прогнозування рівня фізичного стану, педагогічні методи (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент), методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь 22 жінки другого зрілого віку, які займаються аквафітнесом 3 рази на тиждень по 45 хвилин протягом 3-х місяців.

Результати дослідження та їх обговорення. Систематизація та узагальнення даних наукової та методичної літератури дозволили сформулювати мету занять.

Мета програми занять аквафітнесом полягала у поліпшенні рівня фізичного стану жінок другого зрілого віку.

Зважаючи на мету програми занять аквафітнесом, потрібно досягти таких результатів: підвищення рівня здоров'я, корекція маси тіла, зниження показників захворюваності, підвищення рівня фізичної підготовленості та стійкої мотивації до занять фізкультурою і спортом.

Для вирішення поставлених завдань були вивчені види фізичних вправ, що застосовуються на заняттях з аквафітнесу і адаптовані до жінок другого зрілого віку.

При складанні програми занять аквафітнесом з жінками другого зрілого віку було проведено два етапи педагогічного експерименту.

На першому етапі дослідження ставили такі завдання:

1. Оцінити рівень фізичного стану та плавальної підготовленості.
2. Підібрати засоби аквафітнесу і визначити їх поєднання на занятті.

На другому етапі дослідження були такі завдання:

1. Розробити програму занять аквафітнесом для жінок другого зрілого віку.
2. Підвищити рівень фізичного стану та корекція маси тіла.

При підбиранні комплексів вправ для занять аквафітнесом зважали на властивості водного середовища, оскільки вправи, які виконуються на суші, не завжди можна переносити у воду, тому що ефект від занять буде іншим. Тому при підбиранні вправ і визначенні величини навантаження враховували особливості впливу води на організм, тих хто займається. Використовуючи особливості водного середовища, змінювали інтенсивність виконання вправ. Вправи, що виконуються стоячи на місці, менш інтенсивні, ніж вправи, що виконуються з просуванням. Швидкість просування у воді залежить від потужності рухів. Опір води також впливає на інтенсивність виконання вправ. Оскільки на занурене у воду тіло діє гідростатичний тиск і тому, хто займається при диханні доводиться долати цей тиск.

Протягом 3-х місяців з жінками проводилися заняття аквафітнесом. За цей період відбулися певні зміни в показниках фізичного розвитку (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники фізичного розвитку жінок другого зрілого віку
до та після експерименту**

Показники фізичного розвитку	До експерименту	Після експерименту
Довжина тіла, см	166,16±6,40	166,16±6,40
Маса тіла, кг	74,42±7,60	69,11±7,53
Обхват талії, см	83,11±7,53	78,05±7,00
Обхват стегон, см	63,37±5,30	60,53±5,86
Обхват живота, см	90,32±9,83	84,95±8,50
Індекс Кетле, у.о.	445,78±46,07	415,66±44,84

У значеннях показників фізичного розвитку відбулися недостовірні зміни ($p > 0,05$). Однак при цьому слід зазначити, що у 52,63% жінок першого зрілого віку спостерігалось зниження маси тіла до кінця курсу занять в межах до 5 кг.

Отож для корекції маси тіла жінкам другого зрілого віку можна рекомендувати заняття аквафітнесом, які при більш тривалому періоді занять можуть сприяти зменшенню маси тіла.

За період спостереження змінилися значення функціональних показників серцево-судинної системи (табл. 2).

Таблиця 2

Показники функціонального стану серцево-судинної системи жінок другого зрілого віку до та після експерименту

Показники	До експерименту	Після експерименту	p
ЧСС _п	78,74 ±12,17	71,47 ±10,10	< 0,05
АТ _{сист}	112,68 ±14,18	107,63 ±10,05	>0,05
АТ _{діаст}	70,00 ±9,83	71,32±8,31	>0,05

Аналіз динаміки функціональних показників серцево-судинної системи під впливом тримісячного курсу занять дозволяє зробити висновок про те, що ЧССп знизилася, що свідчить про економізацію функції серцево-судинної системи, дані зміни достовірні ($p < 0,05$)

За час експерименту в групі жінок другого зрілого віку рівень фізичного стану змінився таким чином: із середнього у вищий за середній перейшло 8 жінок, з вищого за середній у високий 4 жінки, а інші підтримували досягнутий рівень фізичного стану.

Висновок. Результати експерименту свідчать про те, що оздоровча ефективність занять аквафітнесом залежить від вихідного рівня фізичного стану. Чим вище рівень фізичного стану у жінок другого зрілого віку, тим легше функціональні системи організму пристосовуються до запропонованих навантажень.

Оздоровчий ефект, досягнутий в результаті тримісячного курсу занять, сприяв підвищенню рівня їхнього фізичного стану: 52% перейшли в більш високий рівень фізичного стану; у решти спостерігалось підвищення бальної оцінки і наближення до більш високого рівня фізичного стану.

Таким чином, у проведенні педагогічного дослідження дійшли висновку, що програма занять аквафітнесом дала змогу підвищити рівень фізичного стану жінок другого зрілого віку.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на комплексне використання засобів фітнесу з жінками другого зрілого віку.

Список літератури

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 // Междунар. науч.-практ. конф. – СПб НИИФК, 2003. – С. 177–179.

7. Федорова О. Н. Комплексное применение средств пилатема и аквааэробики на занятиях с женщинами второго периода зрелого возраста : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 / О. Н. Федорова. – СПб., 2012 – 22 с.
8. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс ; пер. с англ. – К. : Олимп. лит., 2000. – 367 с.
9. Adami M. R. Aqua fitness / M. R. Adami. – London : Dorling Kindersley Book, 2002. – 160 p.
10. Lawrence D. The complete guide to exercise in water / D. Lawrence // A&C Black London, 1999. – P. 15–26.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВАФИТНЕСОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Анна ЖУК, Тамара ХАБИНЕЦЬ

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. В статье рассмотрено проблему повышения физического состояния у женщин второго зрелого возраста. Женщины второго зрелого возраста выполняют различные социальные, производственные, семейные и воспитательные функции. Одним из решающих условий продуктивного выполнения этих функций является наличие общей высокой работоспособности, базирующейся на прочном соматическом и психическом здоровье и нормальном физическом развитии женщины. Сегодня большое значение представляют различные виды оздоровительных занятий в воде, одним из которых является аквафитнес. Результаты проведенного эксперимента свидетельствуют об эффективности занятий, которые способствовали повышению уровня физического состояния женщин второго зрелого возраста.

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

INFLUENCE OF EMPLOYMENT AQUAFITNES ON THE PHYSICAL CONDITION OF WOMEN THE SECOND MATURE AGE

Anna ZHUK, Tamara HABINETS

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

Abstract. The article deals with the problem of improving the physical condition of women second mature age. the woman of second mature age perform various social, productive, family, and educational functions. One key to the productive performance of these functions is the presence of high total efficiency, based on a strong physical and mental health and normal physical development of women. Today, the great value is paid to different types of recreational activities in the water, one of which is aquafitness. The results of the experiment show the effectiveness of activities that contributed to the physical condition the woman of second mature age.

Keywords: the woman second of mature age, physical condition, aquafitness, health.