

2. Российская федерация баскетбола. РФБ. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://russiabasket.ru/> (дата обращения: 16.03.2019 г.).

3. Фомин С.Г., Лихачев О.Е., Ганиев Р.Г. Особенности подготовки резерва в зарубежном профессиональном баскетболе // Теория и практика физической культуры. 2015. № 9. С. 94-96.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Петрушевич Е.И., Глинка Д.Д.

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

Аннотация. На современном этапе жизни общества, особенно актуальными являются исследования, связанные со здоровьем и правильным образом жизни. Поэтому наиболее важным является изучение разнообразных методик и систем тренировок, среди которых особое место занимает аква-аэробика. Она способна как развить различные физические качества человека, так и в целом оздоровить весь организм.

Ключевые слова: аква-аэробика, здоровье, аква-палки, аква-перчатки, аква-пояс.

Аква-аэробика – это эффективное и доступное средство привлечения населения к здоровому образу жизни. Вместе с тем на фитнес занятиях решаются сразу несколько задач, воспитательные, оздоровительные, и образовательные, при помощи различных методических приемов и средств [1].

Аква-аэробика полезна, для всех категорий населения, ее положительное воздействие выражается, прежде всего, в равномерной нагрузке на различные группы мышц. Занимающемуся, чтобы удержаться в вертикальном положении в бассейне, необходимо использовать мало

задействованные в обычной жизни группы мышц. При этом положительный эффект приносит разгрузка позвоночника при горизонтальном плавании. Перераспределив, таким образом мышечное напряжение, можно эффективно заниматься даже при различных травмах или проблемах с позвоночником, тем самым оздоравливая организм. А при помощи различных специальных упражнениях в воде получать лечебный эффект.

Аква-аэробика мало травматична, но при этом дает нагрузку на организм в три раза больше, чем на суше. Степень напряжения тех или иных мышц определит глубина погружения. Занятия, рассчитанные на погружение по пояс, дают одну нагрузку, по плечи – другую, аква-аэробика на глубокой воде (когда занимающиеся не достают до дна, и держатся за счет аква-поясов, как бы пребывая в невесомости) – третью. Для каждого уровня погружения – свой комплекс упражнений, который, если проводить его при другой глубине погружения не даст такой оздоровительный и развивающий эффект.

С целью выяснения практической пользы аква-аэробики на состоянии здоровья и работоспособности был проведен педагогический эксперимент. В исследованиях приняли участие женщины среднего и старшего возраста, занимающихся аква-аэробикой в бассейне «Молодость» г. Витебска Республика Беларусь. 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 со спец. средствами (аква-палки, аква-перчатки, аква-пояса и др.) 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.

В результате математической обработки данных было выявлено

достоверное изменение ($p < 0.05$) ряда показателей физической подготовленности у испытуемых в результате регулярных занятий по разработанной методике (рис. 1).

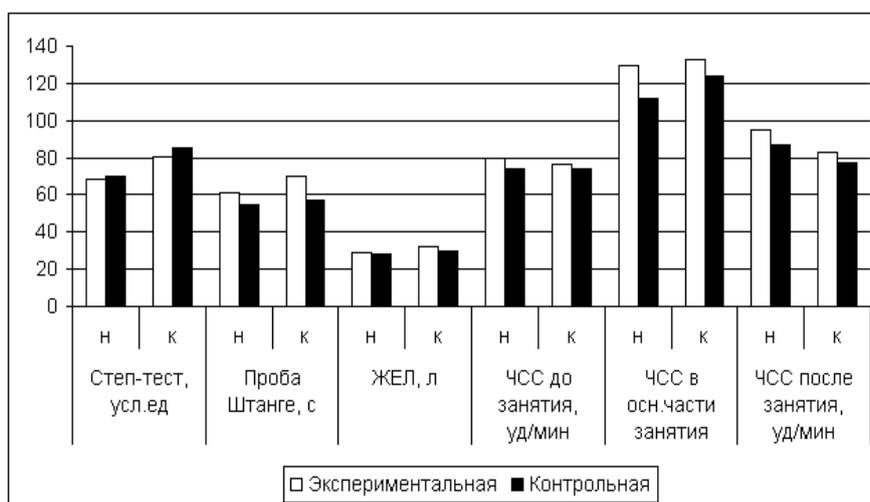


Рисунок 1. Изменение показателей физической подготовленности в течение эксперимента

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 67 до 81 усл. ед., а контрольной с 69 до 82 усл. ед.; пробе Штанге, достоверно изменилось время ($p < 0.05$) в экспериментальной группе с 60 (с) до 71 (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 3,0 л.. В показателе функционального состояния сердечнососудистой системы при нагрузках в середине занятия произошло достоверное изменение ($p < 0.05$) в контрольной группе, ЧСС в основной части занятий с 112 (уд/мин) до 122 (уд/мин); а также достоверно изменился ЧСС после занятия в обеих группах ($p < 0.05$) в конце занятия; в экспериментальной группе уменьшилось ЧСС с 98 (уд/мин) до 82 (уд/мин), а в контрольной с 84 (уд/мин) до 78 (уд/мин), что

говорит об улучшении восстановления сердечнососудистой системы после выполнения нагрузок.

Таблица 1

Изменение показателей физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах

№		1 срез		2 срез	
		Экспер-ая гр.	Конт-я гр.	Экспер-ая гр.	Контр-ая гр.
1	Степ-тест	67	69	81	82
2	Проба Штанге	60	53	71	56
3	ЖЕЛ(л)	2.9	2.8	3.2	3.0
3	ЧСС до занятия	80	77	78	76
4	ЧСС в основной части занятия	128	112	129	122
5.	ЧСС после занятия	98	84	82	78

В результате проведенного эксперимента можно сделать вывод, что аква-аэробика положительно влияет на функциональное состояние испытуемых и их здоровье. Она может являться одним из средств оздоровления населения в среднем и старшем возрасте (30-55 лет). Занятия в воде благоприятно влияют на улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной систем, вестибулярного аппарата, а также способствуют снижению веса у занимающихся и улучшению самочувствия.

Список литературы

1. Казакова, Н.А. Инновационные оздоровительные технологии / Н.А. Казакова // Молодежь в XXI веке: материалы IV студенческой научно-практической конференции ЧФ ПГТУ (12-16 апреля 2004 г.) – Чайковский [ООО «Гарант-Сервис»], 2004. – С. 23-24.
2. Афтимичук, О.Е. Оздоровительная аэробика: Теория и методика: учебное пособие / О.Е Афтимичук. – Кишинев: Ch: «Valinex» SA, 2011. – 310 с.