

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕВУШЕК
СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

С.В. Глинская, 4 курс

Научный руководитель – И.Н. Григорович, к.пед.н., доцент

Полесский государственный университет

Актуальность исследования. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения – одна из наиболее важных и сложных задач современности. В настоящее время только незначительная часть выпускников школ является полностью здоровыми, поэтому воспитание детей и подростков приобретает социальную значимость.

В последние годы отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей школьного возраста [2]. Состояние здоровья ребенка, начиная с прошлого века и по сегодняшний день, вызывает тревогу. Дети теряют здоровье за годы обучения в школе. Следовательно, именно от педагогической общественности, прежде всего педагогов, организаторов образования, родителей зависит здоровье детей, а, следовательно, здоровье нации.

В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня [1].

Занятия аквааэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико их оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм: формирование «мышечного корсета», предупреждение искривлений позвоночника, гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног; устранение повышенной возбудимости и раздражительности. Регулярные занятия аквааэробикой улучшают общее физическое состояние людей, повышают жизненный тонус. Это подтверждают наблюдения за физическим состоянием занимающихся в группах здоровья, где среди других видов физических упражнений применяются аквааэробика и плавание.

Главная составляющая тренировок в аквааэробике – вода – создает благоприятные условия, при которых эффективность занятий повышается в несколько раз. При этом отсутствует такой высокий уровень нагрузки на человеческий организм как при занятиях на суше[3].

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе ГУО «Средняя школа №56 г.Минска», с целью определения влияния занятий аквааэробикой на организм девушек старшего школьного возраста. Для проведения исследования были привлечены 12 девушек, все они ученицы 10 класса, их возраст составлял 15–16 лет. Им было предложено добавить занятия аквааэробикой в систему школьного физического воспитания как вариативный компонент 1 раз в неделю. Продолжительность занятия составляла 45 минут, занятия проводились на протяжении

двух месяцев. В начале и конце исследования были проведены антропометрические измерения (рост, масса тела, обхват груди, обхват талии, обхват бёдер), контрольные тесты (бег 30м, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лёжа на спине, отжимания, наклон вперёд из положения сидя), функциональные пробы (проба Штанге, ЧСС в положении сидя). Данные представлены в таблице.

Таблица. – Результаты антропометрических измерений, уровня физической подготовленности девушек старшего школьного возраста, занимающихся аквааэробикой ($M \pm m$)

Показатели	В начале исследования	В конце исследования	Прирост	t	p
<i>Антропометрические измерения</i>					
Рост, см	167,1±1,4	167,8±1,57	0,7	0,2	≥ 0,5
Масса тела, кг	53,7 ±1,2	52,2±2,45	-1,5	-1,1	≥ 0,5
Обхват груди, см	86,1 ±1,85	85,2 ±1,66	-0,9	-0,64	≥ 0,5
Обхват талии, см	69,8 ±1,29	68,1±1	-1,7	-0,4	≥ 0,5
Обхват бёдер, см	96,3±0,83	94,9±0,74	-1,4	-0,2	≥ 0,5
<i>Контрольные тесты</i>					
Поднимание туловища, раз	41,3±2,12	44,5 ±2,31	3,2	0,19	≥ 0,5
Прыжок в длину с места, см	174,7 ±52,8	176,9 ±53,4	2,2	0,03	≥ 0,5
Отжимания, раз	9,4 ±0,55	11±0,64	1,6	0,03	≥ 0,5
Наклон вперёд из положения сидя, см	7,7 ±1,1	10,2 ±1,7	2,5	0,9	≥ 0,5
Бег 30 метров, сек	5,46 ±0,13	5,32 ±0,11	-0,14	-0,08	≥ 0,5
<i>Функциональные пробы</i>					
Проба Штанге, сек	45,5 ±1,9	52,9±2,2	7,4	0,03	≥ 0,5
ЧСС за минуту в положении сидя, кол-во ударов	68, 6±1,4	65,2 ±1,08	-3,4	-0,7	≥ 0,5

Из данной таблицы видно, что произошел незначительный прирост в исследуемых показателях. Но всего за 2 месяца при одноразовых занятиях в неделю уменьшилась масса тела, объем груди, талии и бедер. Причем девушки уменьшили свой вес в среднем на 1,5 кг и хотя этот прирост статистически недостоверен, но наблюдается явная тенденция к улучшению. То же самое можно сказать и по развитию гибкости.

Кроме этого с помощью анкетирования мы исследовали самооценку психоэмоционального состояния девушек. Данные анкетирования представлены на рисунке.

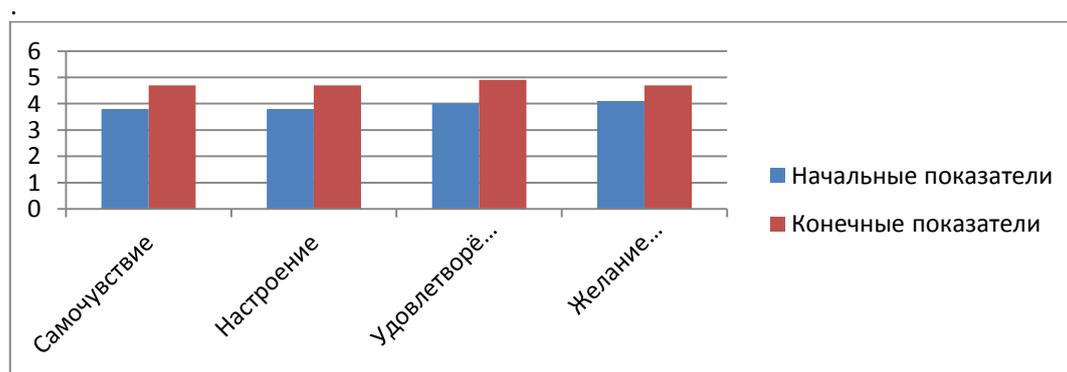


Рисунок – Уровень психоэмоционального состояния девушек

Из представленного рисунка можно заметить улучшение психоэмоционального состояния девушек по сравнению с начальным этапом и что очень важно отмечается повышение интереса к занятиям и желание заниматься дальше.

Выводы. Таким образом, в ходе данного исследования получены данные, которые свидетельствуют о том, что занятия аквааэробикой являются эффективным средством повышения функцио-

нальных возможностей организма, хорошим средством коррекции фигуры, а так же благоприятно влияют на психоэмоциональное состояние занимающихся.

Список использованных источников

1. Апанасенко, Г. Л. Проблемы управления здоровьем человека / Г. Л. Апанасенко // Наука в олимпийском спорте. – 1999. – Спец. выпуск. – С. 56.
2. Волков, В. К. Современные и традиционные оздоровительные системы / В. К. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 12. – С. 8.
3. Перспективы развития аква-фитнеса / Т. Меньшуткина, М. Непогатых, И. Смирнова // Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе: Тез. междун. науч. – практ. конф. – Минск, 2003. – С. 271 – 272.