

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ АКВААЭРОБИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ

Л.С. Поликарпова

Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка, Беларусь,
larisa_27@tut.by

В течение последнего десятка лет аквааэробика, как одно из оздоровительных средств, получила широкое применение среди широких слоев населения. Она имеет ряд неоспоримых преимуществ, в числе которых наиболее значимым является безопасность занимающихся, которая обеспечивается за счет специфических свойств водной среды. Благодаря действию выталкивающей силы, происходит разгрузка позвоночника, снижается риск получения травм, снимается болевой синдром [1, 2]. В то же время, воздействие различных свойств водной среды предлагает большие возможности для развития функциональных возможностей и воспитания физических способностей занимающихся, позволяя избежать перегрузки и почти не имея противопоказаний [3].

Опираясь на опыт ведущих специалистов, нами была разработана методика проведения занятий по физическому воспитанию с использованием средств аквааэробики для студенток специального учебного отделения.

Для обоснования авторской методики на базе БГПУ им. М. Танка был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие студентки 1–2 курса, по состоянию здоровья отнесенные к специальному учебному отделению. С учетом доминирования среди занимающихся в СУО сердечно–сосудистых заболеваний (37,5% в КГ и 31,3% в ЭГ), именно этот признак рассматривался как первостепенный при формировании равнозначных контрольной и экспериментальной групп. В контрольной группе занятия проводились согласно учебной программе по физической культуре. В экспериментальной группе занятия в бассейне включали упражнения в водной среде с элементами аквааэробики по разработанной нами схеме и отдельные элементы плавания [4]. Занятия носили ярко выраженный аэробный характер и были направлены на тренировку сердечно–сосудистой и дыхательной систем.

Для оценки эффективности разработанной методики в начале, в середине и в конце педагогического эксперимента проводились контрольные тесты для студенток обеих групп. С их помощью исследовались показатели функционального состояния организма занимающихся: частота пульса (ЧП) в покое, артериальное давление (АД) систолическое, диастолическое и пульсовое, показатели пробы Штанге и Генчи, коэффициент выносливости (КВ), показатели общей физической работоспособности (ОФР) [5].

В экспериментальной группе достоверно улучшились следующие показатели: ЧП в покое снизилась на 8,2%, коэффициент выносливости – на 8,0%, проба Штанге повысилась на 9,6%, проба Генчи – на 8,1% ($p < 0,05$). Также снизился показатель пульсового давления (ПД) – на – 2,1% ($p < 0,05$).

При сравнении динамики результатов функционального состояния в контрольной и экспериментальной группах в ходе педагогического эксперимента нами выявлено следующее: более выраженное изменение показателей произошло в ЭГ, по сравнению с КГ. Так, разница между показателями ЧП в покое в КГ и ЭГ в начале эксперимента составляла 2,0%, в конце – 11,4%; показатель пробы Штанге в ЭГ увеличился в ходе эксперимента на 9,6% , а в КГ – на 4,8%; показатель пробы Генчи – в ЭГ на 8,1% и в КГ на 4,8% соответственно; КВ в конце эксперимента в ЭГ стал ниже, чем в КГ, на 9,8% (при $p < 0,05$). В КГ показатели ОФР не изменились на протяжении педагогического эксперимента, а в ЭГ – возросли на 0,1 вт/кг или 10,0% [5].

Положительная динамика функциональных показателей, выявленная в ходе педагогического эксперимента у студенток экспериментальной группы, позволяет сделать вывод о том, что целенаправленное и комплексное применение разработанной методики способствует улучшению функционального состояния и повышению резервных возможностей организма, что характеризует ее здоровьесберегающую направленность.

Литература:

1. Садовникова, В.В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на глубокой воде: пособие/ В.В. Садовникова; БГУФК. – Мн.: БГУФК, 2011. – 18 с.
2. Каленчиц, Т.И. Частные методики кинезотерапии, применяемые в реабилитации: учеб.–метод. пособие для самост. подгот. студентов 5–6–х курсов мед. ин–тов/ Т.И. Каленчиц; Мин. гос. мед. ин–т. – Мн.: МГМИ, 1998. – 12 с.
3. Матюшонок, О.М. Гидроаэробика: учеб.–методич. пособие/ О.М. Матюшонок, С.В. Хожемпо; М–во спорта и туризма Респ. Беларусь, Учеб.–метод. центр физ. воспитания населения, Акад. физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь. – Мн.: ЗАО «Армита–Маркетинг, Менеджмент», 1997. – 63 с.
4. Поликарпова, Л.С. Особенности проведения физических занятий со студентками специального учебного отделения/ Вышэйшая школа № 6 (80), 2010г. – Мн., 2010. – С. 67–70.
5. Тимошенко, В.В. Экспресс–методика для диагностики функционального состояния человека/ В.В. Тимошенко// Здоровье: сущность, диагностика и оздоровительные стратегии: Тез. докл. междунар. науч. конф., Польша, 10–12 мая 1999г. – Польша: Крыница Гурской, 1999. – 56 с.
6. Поликарпова, Л.С. Опыт применения средств аквааэробики на занятиях со студентками специальных медицинских групп в БГПУ им. М. Танка/ Л.С. Поликарпова// Инновационное образование: теория и практика: материалы Междунар. науч.–практ. конф., Минск, 22–23 дек.2011 г. / редкол. : С. А. Аксютин [и др.] ; ГУО "Акад. последиплом. образования". – Минск : АПО, 2011. – 571 с. – С.443–446.