

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК 20-22 ЛЕТ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ

Н.Н. Колесникова, О.В. Кобринец

Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь

Вне всяких сомнений, процесс физической подготовки в оздоровительной физической культуре должен базироваться на четком представлении о физическом состоянии человека и его изменениях, связанных с физическими нагрузками. В последние десятилетия наблюдается ярко выраженная тенденция ухудшения здоровья населения страны, в том числе и его женской половины. Одной из причин, способствующих росту заболеваемости, относят значительное снижение двигательной активности (Р. В. Панчук, В. И. Тхоревский, 2003).

В условиях современной гиподинамии значительно возрастает роль различных форм и видов оздоровительной физической культуры. Возникают и успешно развиваются различные оздоровительные методики. Поиск нового в данной сфере и влияние моды обуславливают появление все более новых и нетрадиционных в массовом физкультурном движении видов двигательной активности. В последнее десятилетие создана большая сеть оздоровительных центров, клубов, студий, успешно культивирующих различные программы, решающие задачи оздоровления.

Особой популярностью среди фитнес-программ пользуется аэробика. Разнообразие, постоянное обновление логически выстроенных программ, высокий эмоциональный фон занятий аэробикой позволяют этому виду оздоровительной тренировки на протяжении уже более двух десятилетий удерживать высокий рейтинг (Д. Лоуренс, 2000; А. Дж. Мак-Комас, 2001). Огромный поток различной литературы у нас в стране и за рубежом приводит подчас к дезориентации, а научных доказательств полезности того или иного направлений аэробики пока явно не хватает. Особенно мало исследований посвящено аквааэробике. Поэтому, исследования, направленные на изучение эффективности воздействия данного вида физических упражнений на организм занимающихся, несомненно, является актуальным.

С целью определения эффективности использования аквааэробики для повышения уровня физической подготовленности девушек 20 – 22 лет нами был проведен последовательный педагогический эксперимент. В качестве экспериментальной группы (Э) была определена группа девушек, занимающихся аквааэробикой ($n = 22$). Все испытуемые, занятые в эксперименте, прошли предварительное медицинское обследование и были допущены к занятиям.

Как показывают исследования ученых и практика физкультурно-оздоровительной работы, положительный эффект тренировки зависит от частоты занятий. Исходя из этого, испытуемые, занятые в эксперименте, занимались физическими упражнениями три раза в неделю по 60 минут.

Комплексы аквааэробики были составлены из упражнений, наиболее полно отвечающих, на наш взгляд, возрастным особенностям исследуемого контингента и позволяющих решать поставленные задачи. Комплексы были построены по классической схеме. В их структуре выделялись три функционально связанные составные части (вводно-подготовительная, основная, заключительная). Продолжительность подготовительной части («разминки») составляла 4-6 минуты (5-10 % от общего времени занятия). В ней решались задачи общего настроения на работу, переход организма на более высокий уровень функционирования, повышения восприимчивости к музыкальному сопровождению.

Основная часть занимала 80-85 % всего времени занятия и равнялась по продолжительности 30-44 минутам. Заключительная часть комплекса составляла по продолжительности от 5 до 15 % времени занятия (4-10 минут). Главная задача заключительной части – вывести организм из состояния повышенной двигательной активности, снизить эмоциональное состояние занимающихся, подготовить их к последующей деятельности. Всего было проведено 72 занятия. Содержание комплексов определялось: возрастом занимающихся, выбором упражнений способствующих повышению уровня физической подготовленности, тренирующей направленностью занятий.

При воспитании силы основное внимание уделялось развитию силы мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса, т.е. мышечных групп, способствующих формированию правильной осанки и гармоничному развитию. При этом применялся метод повторных динамических усилий, который специалисты считают наиболее приемлемым для развития силы. В качестве отягощения использовался вес собственного тела занимающихся. Упражнения для мышц спины и туловища выполнялись от 40 до 60 раз сериями, что соответствует рекомендациям болгарских специалистов (Л. Кечеджиева и др., 1985). Подобная дозировка упражнений использовалась и для развития гибкости.

Увеличению подвижности в суставах способствовали пружинящие наклоны и повороты туловища, маховые движения из различных исходных положений, выполняемые в подготовительной части комплекса. При выполнении упражнений на расслабление, допускалась импровизация.

Каждая группа («цепочка») упражнений выполнялась под «свой» музыкальный отрывок. При проведении занятий применялся фронтальный метод организации занимающихся.

Моторная плотность занятия, в зависимости от его типа, составляла 65-70% при разучивании комплекса и 88-96% в тренировочный период. Функциональное воздействие физической нагрузки на организм занимающихся контролировалось с помощью пульсометрии. Средний уровень ЧСС в течение занятия был равен 156 ударов в минуту. Максимальное значение ЧСС составило 186 ударов в минуту. Разница между исходным пульсовым показателем и величиной пульса в конце заключительной части занятия равнялась десяти - двенадцати ударам в минуту, что свидетельствует об отсутствии перенапряжения физиологических функций занимающихся под влиянием предложенной физической нагрузки и нормальном протекании восстановительных процессов.

Для определения степени воздействия предлагаемых комплексов до и после эксперимента проводилось тестирование физической подготовленности девушек, занимавшихся в экспериментальной группе. Об эффективности педагогического воздействия аквааэробики на организм занимающихся можно судить по анализу результатов физической подготовленности девушек после окончания эксперимента (таблица).

Таблица – Динамика показателей физической подготовленности девушек, занимающихся аквааэробикой, за период эксперимента

Группа	Период обследования	Показатели физической подготовленности (M±m)				
		Шести минутный бег (м)	Статическая выносливость мышц верхнего отдела брюшного пресса (мин)	Силовая выносливость мышц плечевого пояса (раз)	Статическая выносливость нижнего отдела брюшного пресса (см)	Гибкость (см)
Э n= 22	До эксперимента	1360±0,01	5,82±0,38	20±1,52	77,60±4,24	7,51±1,58
	После эксперимента	1390±0,02	7,03±1,10	34±3,03	49,6±0,45	14,12±1,7 2
Достоверность различий		P<0,05	P<0,01	P<0,01	P<0,001	P<0,001

Выполнение комплексов упражнений существенно повлияло на естественный ход развития двигательной подготовленности девушек.

В экспериментальной группе достоверно улучшились результаты во всех предложенных контрольных упражнениях ($P < 0,05$ - $P < 0,001$). Подвижность в суставах увеличилась на 6,61 см (7,51 – 14,12 см). Достоверно возросли показатели общей выносливости. За шесть минут девушки пробежали до эксперимента 1360 м после эксперимента – 1390 м. Статическая выносливость мышц верхнего отдела брюшного пресса значительно увеличилась. Способность удержать вверху положение пресса возросла с 5,82 мин до 7,03 мин. Статическая выносливость нижнего отдела брюшного пресса также положительно изменилась от 77,6 см до 49,6 см.

В показателях силовой выносливости мышц плечевого пояса зафиксировано улучшение результата на 14 раз (20 сгибаний рук до эксперимента и 34 сгибания рук после эксперимента). Сравнительный анализ динамики показателей физической подготовленности девушек 20 – 22 лет, занимающихся аквааэробикой, позволил сделать вывод, что данный вид физических упражнений является действенным средством улучшения физической подготовленности в исследуемом возрасте.