

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕВУШЕК 20–25 ЛЕТ

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Беларусь*

Оздоровительное воздействие средств аквааэробики обусловлено активизацией важнейших функциональных систем организма, высокой энергетической стоимостью выполняемой работы, феноменом гравитационной разгрузки опорно-двигательного аппарата, наличием стойкого закаливающего эффекта. Систематические занятия в воде показаны без ограничений всем практически здоровым людям и характеризуются широким спектром целевой направленности: лечебно-профилактической, учебной, рекреативной, кондиционной, спортивно-ориентированной.

Целью данного исследования было экспериментальное обоснование эффективности повышения физической подготовленности девушек 20–25 лет на основе применения средств аквааэробики.

В соответствии с поставленной целью в работе решались следующие задачи:

1. Разработать комплексы физических упражнений для занятий аквааэробикой способствующие повышению уровня физической подготовленности.
2. Выявить влияние занятий аквааэробикой с использованием экспериментально разработанных комплексов физических упражнений на повышение физической подготовленности девушек 20–25 лет.

Проведенный констатирующий эксперимент позволил оценить физическое состояние девушек 20–25 лет на данный, конкретный момент времени и выявить необходимость распределения их по уровню физической подготовленности на три группы:

- с высоким уровнем физической подготовленности — 20,60 %;
- со средним уровнем физической подготовленности — 51,44 %;
- с низким уровнем подготовленности — 27,96 %.

Обнаружены достоверно статистические различия между девушками с низким уровнем физической подготовленности и со средним ($P < 0,05$), с низким уровнем и с высоким ($P < 0,01$), с высоким уровнем и со средним уровнем

($P < 0,01$), не выявлено достоверных различий между девушками внутри каждой из трех групп физической подготовленности.

На основании вышеизложенного были разработаны комплексы физических упражнений при проведении занятий по аквааэробике с учетом уровня физической подготовленности девушек 20–25 лет.

1. Базовый комплекс (4 недели) упражнений. Темп упражнений — 120–130 ударов в минуту.

2. Тренирующий комплекс (6 недель) упражнений. Темп — 130–140 ударов в минуту.

3. Совершенствующий комплекс (22 недели) упражнений. Темп — 140–150 ударов в минуту.

Занятия в бассейне проводились 3 раза в неделю продолжительностью 60 минут.

В ходе проведенного исследования установлено, что на девушек 20–25 лет применение разработанных комплексов в занятиях аквааэробикой оказало благоприятное воздействие. В результате педагогического эксперимента отмечено улучшение следующих морфофункциональных показателей: в ЭГ уменьшение массы тела на 3,6 %, снижение жирового компонента на 18,6 %, а также уменьшение объемов талии (2,1 %), бедра (2,1 %) и живота (3,5 %). В контрольной группе изменения были менее выраженными: уменьшение массы тела на 1,7 %, снижение жирового компонента на 10,6 %, а также уменьшение объемов талии (1,1 %), бедра (1,1 %) и живота (1,5 %).

Жизненная емкость легких у испытуемых достоверно увеличилась в экспериментальной группе на 6,5 %, в контрольной группе изменения показателя ЖЕЛ составили 4,1 %. Достоверное увеличение подвижности плечевых суставов зарегистрировано у девушек как ЭГ, так и КГ, на 5,6 и 4,7 %, а изменения показателя гибкости позвоночного столба — на 10,4 и 8,9 %.

Изучение динамики показателей физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах показало, что в первой группе по окончании эксперимента имеется значительное улучшение следующих показателей физической подготовленности: наклон вперед ($P < 0,05$), прыжок вверх ($P < 0,05$), сгибание-разгибание рук в упоре лежа ($P < 0,05$), прыжок в длину с места ($P < 0,05$), поднимание туловища ($P < 0,05$). При этом прирост результатов в среднем составил по показателям наклона вперед 5 см, прыжка вверх — 7,5 см, сгибания-разгибания рук — 5 раз, прыжок в длину с места — 6 см, поднимание туловища — 7 раз. Таким образом, в экспериментальной группе произошло улучшение всех показателей физической подготовленности.

В контрольной группе прирост хотя и наблюдался, но статистически достоверных величин не достиг ($P > 0,05$).

Таким образом, сравнительный анализ результатов экспериментальной и контрольной групп девушек в процессе занятий аквааэробикой показал положительное влияние разработанных комплексов физических упражнений на физическое развитие, функциональное состояние и физическую подготовленность испытуемых, что подтверждено статистическими данными. Полученные дина-

мические результаты, несомненно, способствовали улучшению здоровья девушек в конце исследований.