

УДК 37**DOI: 10.34670/AR.2023.94.26.005****Влияние кондиционной тренировки и аквааэробики на организм женщин****Довнар Анна Юльевна**

Доцент кафедры теории и методики гимнастики и водных видов спорта,
Уральский государственный университет физической культуры,
454091, Российская Федерация, Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1;
e-mail: any1977@bk.ru

Иваненко Оксана Анатольевна

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры теории и методики гимнастики и водных видов спорта,
Уральский государственный университет физической культуры,
454091, Российская Федерация, Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1;
e-mail: Oksanaivanenko@bk.ru

Аннотация

Аквааэробика становится невероятно актуальной. Вода и динамичные аэробные упражнения – уникальное сочетание, дающее быстрый и заметный результат. Модная сегодня аквааэробика отлично воплощает в себе все полезные свойства плавания и добавляет к ним свои специфические преимущества. Пребывание в воде полезно не только для фигуры, но и для психики: вода является отличным антидепрессантом, укрепляет нервы. Для того чтобы заниматься аквааэробикой, вовсе не обязательно уметь плавать. Аквааэробика – аналог классических аэробных тренировок в воде с использованием специального инвентаря. Положительное воздействие на фигуру занимающихся людей могут оказывать кондиционные тренировки. Все вышесказанное способствовало выбору темы «Кондиционная тренировка и аквааэробика в группах женщин 30-40 лет».

Для цитирования в научных исследованиях

Довнар А.Ю., Иваненко О.А. Влияние кондиционной тренировки и аквааэробики на организм женщин // Педагогический журнал. 2023. Т. 13. № 4А. С. 48-54. DOI: 10.34670/AR.2023.94.26.005

Ключевые слова

Аквааэробика, кондиционная тренировка, плавательные упражнения, общая и двигательная плотность занятий, навык плавания, аэробная тренировка.

Введение

В последнее время появилось много новых видов оздоровительной физической культуры, возможно, это связано с увеличением числа фитнес-клубов. Акваэробика является привлекательной для людей различного возраста и пола. Кроме того, движения, выполняемые в условиях водной среды, в наибольшей мере соответствуют особенностям женского организма, а также подходят людям с различными отклонениями здоровья, которым противопоказаны нагрузки в спортзалах. Акваэробика – это выполнение различных упражнений в воде под музыку. К числу этих упражнений относятся элементы плавания, гимнастики, атлетизма, йоги, хореографии и акробатики.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику проведения занятий акваэробикой с использованием упражнений на освоение навыка плавания.

Основная часть

Обобщая проведенный анализ научно-методической литературы, целесообразно подвести некоторые итоги.

Физическая активность может быть ключевым фактором в борьбе с курением, алкоголизмом и наркоманией девушек и молодых женщин. Во-первых, большинство девушек связывают курение с похудением [Васильков, 2008]. Поэтому информирование об эффекте снижения веса, который может произвести физическая активность, возможно, заставит их бросить курить и заняться спортом. Во-вторых, девушкам необходима поддержка, и они предпочитают групповые занятия – такие виды активности, как танцы или плавание, удовольствие от которых несравнимо выше, чем от курения, и которые должны всячески поощряться [Барчуков, 2017].

Для решения задач нашего исследования мы разработали программы занятий акваэробикой для женщин 30-40 лет. Занятия проводились в С/К «Восход», имеющем длину дорожки 25 метров. Занятия планировалось проводить на глубокой и мелкой части бассейна.

Курс занятий акваэробикой предполагал проведение в течение шести календарных месяцев три раза в неделю по 45 мин. Поскольку комплектация группы осуществлялась без учета плавательной подготовленности (в состав группы входили лица, не умеющие плавать), по ходу курса вносили коррективы в программу проведения занятий акваэробикой

Так как в группу занимающихся входили женщины, не имеющие плавательной подготовленности (7 человек), пришлось располагать группу в чаше бассейна следующим образом: не умеющие плавать располагались на мелкой части бассейна, так как на глубокой части они чувствовали себя неуверенно, а умеющие плавать занимались как на глубокой, так и на мелкой части ванны бассейна.

При разработке программы мы учитывали следующие критерии: 1) подбор упражнений; 2) основная нагрузка на преобладающие группы мышц; 3) пульсовые режимы; 4) плотность занятия.

Структура занятия выглядела следующим образом.

Разминочная серия состояла из разнообразных продвижений вперед, назад, вправо, влево, на пятках, на носках. Сюда также входили приставные, скрестные и комбинированные шаги.

Прыжково-беговая серия включала в себя разнообразные варианты бега и прыжков, передвижения с поворотами кругом, в приседе, на двух ногах, на одной ноге с различными

движениями рук.

Для определения эффективности методики занятий с использованием плавательных упражнений были использованы следующие критерии: подбор упражнений; пульсовые режимы; плотность занятия.

Учитывая эти критерии, мы вели наблюдения за динамикой ЧСС. Динамика ЧСС на занятии свидетельствовала о функциональном напряжении при проведении занятий с различным уровнем глубины бассейна. Показатели ЧСС в основной части занятия в мелкой части бассейна достигали в среднем до 168-170 ударов в минуту, а на глубокой – 150-155 ударов в минуту.

В заключительной части занятия, когда использовались упражнения, способствующие расслаблению мышц и восстановлению ЧСС, было выявлено, что частота сердцебиений в среднем в обеих группах снижалась и достигала исходного уровня по окончании занятия.

Анализ динамики ЧСС при выполнении комплексов аквааэробики различного характера свидетельствует о том, что нагрузка имела преимущественно аэробную направленность в обеих группах. Средний уровень ЧСС в основной части занятия у занимающихся с использованием плавательных упражнений составлял в среднем 135 уд/мин, а у занимающихся контрольной группы – в среднем 145 уд/мин.

Исключение составила прыжково-беговая серия, активизировавшая анаэробные источники энергообеспечения, тем самым придавая нагрузке смешанный аэробно-анаэробный характер.

Общая плотность занятия аквааэробикой с женщинами контрольной группы составила 99,4%; двигательная плотность – 79,6%.

Общая плотность занятия в опытной группе равна 97,3%, двигательная плотность – 76,2%.

Исходя из полученных данных, следовало, что общая и двигательная плотность занятий несколько ниже в опытной группе. Хотя различия в показателях плотности недостоверны.

Для решения второй задачи по определению влияния занятий на функциональное состояние женщин 25-35 лет нами были получены следующие показатели: в обеих группах достоверно уменьшились обхватные размеры талии, бедра и голени, снизилась масса тела. Данные представлены на рисунках 1 и 2.

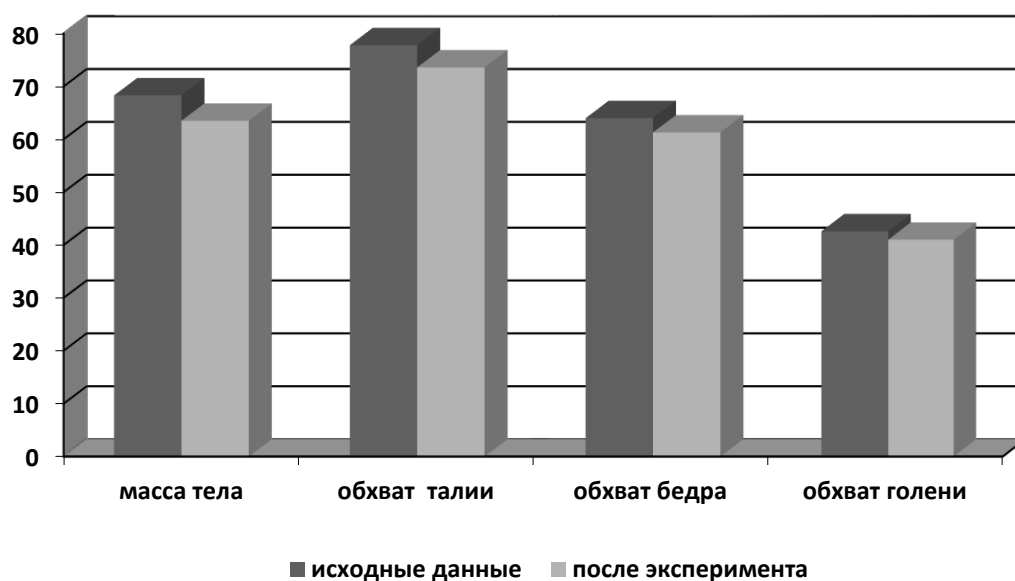


Рисунок 1 – Динамика антропометрических показателей женщин КГ

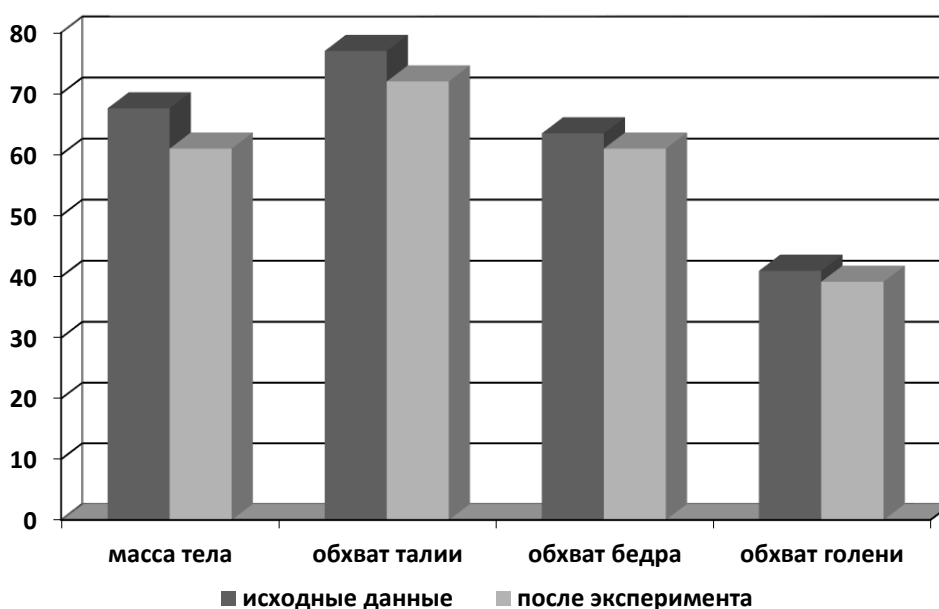


Рисунок 2 – Динамика антропометрических показателей женщин ЭГ

Курс занятий экспериментальной группы способствовал совершенствованию функционального состояния женщин и повышению уровня плавательной подготовленности, о чем свидетельствовали изменение показателей физической работоспособности. Данные представлены в рисунке 3.

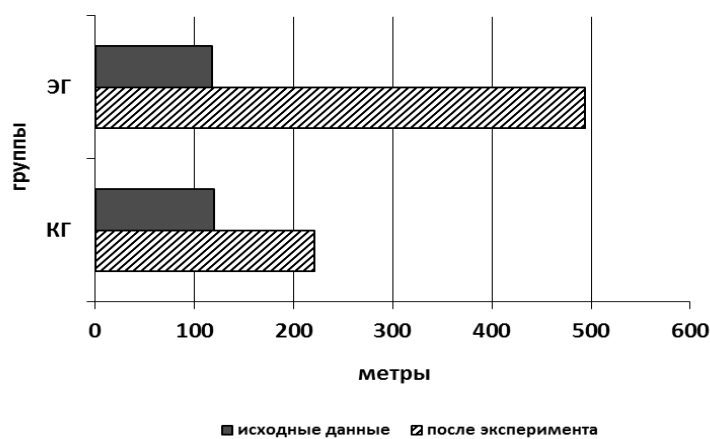


Рисунок 3 – Динамика показателей физической подготовленности женщин

Занятия акваэробикой с использованием плавательных упражнений приводят к положительному совершенствованию двигательных и функциональных возможностей женщин [Верхошанский, 2013].

Контроль и оценку эмоционального состояния занимающихся определяли по двум психологическим тестам (методики ЛГУ и САН). Тестирование заключалось в заполнении анкеты, характеризующей изменение функционального состояния за длительный интервал времени, (методика ЛГУ) и определение состояния в данный момент времени (методика САН) (табл. 1).

После начального тестирования в среднем по группе получен показатель 5,17 балла, т.е. эмоциональное состояние «хорошее».

Показатели самочувствия, активности и настроения тоже находятся в интервале «хорошей» оценки. Но показатель самочувствия выше и равен 5,06 балла, а показатель настроения равен 4,93 балла.

Таблица 1 – Результаты различия теста САН у женщин, занимающихся гидроаэробикой (достоверно при $p < 0,05$)

Критерии теста САН	Первое измерение	Второе измерение	Различия
Самочувствие	5,06	5,72	0,66
Активность	4,95	5,55	0,6
Настроение	4,93	5,81	0,88

Через четыре недели занятий проведено второе исследование по методике САН для определения динамики эмоционального состояния занимающихся. Выявлено, что все показатели улучшились и находятся в одном интервале – «очень хорошей» оценки. Показатель самочувствия улучшился на 0,66 балла, показатель активности повысился на 0,6 балла и составляет 5,55. Прирост же показателя настроения составил 0,88 балла и равен 5,81 (достоверно при $P < 0,05$).

В ходе анкетирования занимающихся об эмоциях, которые наиболее точно описывают психическое состояние во время занятий гидроаэробикой, 66% отметили радость и веселье, 20% испытывают облегчение вследствие снятия стресса, 10% считают основной эмоцией проявление интереса к занятиям.

Заключение

У женщин среднего возраста показатели физического развития, функционального состояния и физической подготовки при отсутствии систематических занятий физической культурой прогрессивно снижаются до «низкого» и «ниже среднего» уровня. Это определяет необходимость организации и проведения с ними целенаправленной физкультурно-оздоровительной работы для обеспечения коррекции данных состояний.

Занятия аквааэробикой позволили улучшить функциональное состояние женщин 30-40 лет. Положительный эффект занятий обусловлен тем, что масса тела уменьшилась в среднем на 4,5 кг, жировой компонент – на 5%, уменьшились обхватные размеры бедра, талии (достоверно), голени (недостоверно).

Занятия аквааэробикой повлияли на улучшение эмоционального состояния занимающихся. Достоверно повысились показатели «самочувствия», «активности», «настроения» (по тесту САН).

Во время проведения занятий, независимо от исходного уровня плавательной подготовленности, следует применять упражнения для освоения навыка плавания.

Библиография

1. Авраменко В.Г., Нехорошева Е.В., Денисов Л.А. Физическая активность в системе воспитания культуры здорового образа жизни в образовательном пространстве Зеленоградского АО г. Москвы // Санитарный врач. 2019. № 4. С. 56-66.
2. Алексейчева Е.Ю. Многомерное образование: выбор или предопределенность // Методология научных

- исследований. материалы научного семинара. / Сер. «Библиотека Мастерской оргдеятельностных технологий МГПУ». Ярославль, 2021. С. 201-204.
3. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: КноРус, 2017. 366 с.
 4. Васильков А.А. Теория и методика спорта. Ростов н/Д: Феникс, 2008. 379 с.
 5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки. М.: Советский спорт, 2013. 214 с.
 6. Денисов Л.А., Нехорошева Е.В., Маркосян А.А., Авчинникова С.О., Савичева Н.М., Елисеев А.П. Диагностика и формирование стиля здорового образа жизни учащихся и студенческой молодежи. Москва. 2014. 144 с.
 7. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде. М.: Гранд-фаир, 2000. 255 с.
 8. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. М.: РГУФК, 2010. 272 с.
 9. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. М.: Спорт, 2019. 342 с.
 10. Яных Е.А., Захаркина В. А. Аэробика дома. М.: АСТ, 2006. 175 с.

The influence of conditioning training and aqua aerobics on the female body

Anna Yu. Dovnar

Associate Professor of the Department of theory and methodology
of gymnastics and water sports,
Ural State University of Physical Culture,
454091, 1 Ordzhonikidze str., Chelyabinsk, Russian Federation;
e-mail: any1977@bk.ru

Oksana A. Ivanenko

PhD in Pedagogy, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of theory and methodology
of gymnastics and water sports,
Ural State University of Physical Culture,
454091, 1 Ordzhonikidze str., Chelyabinsk, Russian Federation;
e-mail: Oksanaivanenko@bk.ru

Abstract

Aqua aerobics is becoming incredibly relevant. Aqua and dynamic aerobic exercises are a unique combination that gives a quick and noticeable result. Aqua aerobics, fashionable today, perfectly embodies all the useful properties of swimming and adds its own specific advantages to them. Staying in the water is useful not only for the figure, but also for the psyche: water is an excellent antidepressant, and strengthens nerves. In order to do aqua aerobics, it is not necessary to be able to swim. Aqua aerobics is an analogue of classic aerobic training in the water using special equipment. Conditioning workouts can have a positive effect on the figure of people who are engaged. All of the above contributed to the choice of the topic "Conditioning training and aqua aerobics in groups of women 30-40 years old".

For citation

Dovnar A.Yu., Ivanenko O.A. (2023) Vliyanie konditsionnoi trenirovki i akvaerobiki na organizm zhenshchin [The influence of conditioning training and aqua aerobics on the female body]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 13 (4A), pp. 48-54. DOI: 10.34670/AR.2023.94.26.005

Keywords

Aqua aerobics, conditioning training, swimming exercises, general and motor density of classes, swimming skill, aerobic training.

References

1. Alekseicheva E.Yu. (2021) *Mnogomernoe obrazovanie: vybor ili predopredelennost'* [Multidimensional education: choice or predestination] *Metodologiya nauchnyh issledovaniy. materialy nauchnogo seminara. / Ser. «Biblioteka Masterskoj orgdeyatel'nostnyh tekhnologij MGPU»*. Yaroslavl' [Methodology of scientific research. materials of the scientific seminar. / Ser. "Library of the Workshop of organizational activity technologies of MSPU"]. Yaroslavl. pp. 201-204.
2. Avramenko V.G., Nekhorosheva E.V., Denisov L.A. (2019) *Fizicheskaya aktivnost' v sisteme vospitaniya kul'tury zdorovogo obraza zhizni v obrazovatel'nom prostranstve Zelenogradskogo AO g. Moskvy* [Physical activity in the system of education of a healthy lifestyle culture in the educational space of Zelenogradsky AO in Moscow]. *Sanitarnyi vrach* [Sanitary doctor], 4, pp. 56-66.
3. Barchukov I.S. (2017) *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Theory and methodology of physical education and sports]. Moscow: KnoRus Publ.
4. Denisov L.A., Nekhorosheva E.V., Markosyan A.A., Avchinnikova S.O., Savicheva N.M., Eliseev A.P. (2014) *Diagnostika i formirovanie stilya zdorovogo obraza zhizni uchashchihsya i studencheskoj molodezhi*. [Diagnostics and formation of a healthy lifestyle style of students and students]. 144 p.
5. Lourens D. (2000) *Akvaerobika. Uprazhneniya v vode* [Water aerobics. Water exercises]. Moscow: Grand-fair Publ.
6. Lubysheva L.I. (2010) *Sotsiologiya fizicheskoi kul'tury i sporta* [Sociology of physical culture and sports]. Moscow: Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism.
7. Matveev L.P. (2019) *Obshchaya teoriya sporta i ee prikladnye aspekty* [General theory of sport and its applied aspects]. Moscow: Sport Publ.
8. Vasil'kov A.A. (2008) *Teoriya i metodika sporta* [Theory and methodology of sports]. Rostov-on-Don: Feniks Publ.
9. Verkhoshanskii Yu.V. (2013) *Osnovy spetsial'noi fizicheskoi podgotovki* [Fundamentals of special physical training]. Moscow: Sovetskii sport Publ.
10. Yanykh E.A., Zakharkina V.A. (2006) *Aerobika doma* [Aerobics at home]. Moscow: ACT Publ.