

Применение элементов акваэробики на занятиях физической культурой со студентами специального учебного отделения

Кузнецова Н. Г., Камышкайло И. Е.

Белорусский национальный технический университет

Акваэробика – это система физических упражнений в воде, которые заимствованы из гимнастики, шейпинга, спортивного и синхронного плавания, выполняемые под ритмичную музыку. Она отличается облегченными и комфортными условиями выполнения упражнений, возможностью общего и локального воздействия на опорно-двигательный аппарат, отдельные мышечные группы, кардиореспираторную систему.

На базе бассейна БНТУ были сформированы контрольная (КГ=15) и экспериментальная группы (ЭГ=15). Занятия проводились 2 раза в неделю с октября по декабрь 2017 года. Студентки КГ использовали способы плавания «брасс», «кроль на спине», которые в большей степени подходят для СУО. Студентки ЭГ занимались по разработанному нами комплексу акваэробики, включающему упражнения на месте, с перемещениями (танцевальные), плавательные упражнения, стрейчинг в воде, элементы ходьбы и бега. На протяжении всего исследования были организованы наблюдения за функциональным состоянием и физическим развитием студенток (проводились пробы Штанге, Генчи, стандартная проба Руфье, измерялись масса тела, определялся жировой компонент).

В начале эксперимента значимых различий в исследуемых показателях среди студенток КГ и ЭГ выявлено не было ($p \leq 0,05$). По окончании эксперимента у студенток ЭГ отмечалось удлинение времени задержки дыхания на вдохе на 4,8 %, на выдохе – на 3,4 % ($p \leq 0,05$). У студенток КГ значимых улучшений в показателях проб Штанге и Генчи выявлено не было. По показателям пробы Руфье в КГ и ЭГ наблюдалось снижение исходных показателей пульса, что свидетельствует о более экономичной работе систем организма в покое, об увеличении функциональных резервов для адаптации к физическим нагрузкам. После 30 приседаний за 30 с у студенток КГ наблюдался больший прирост пульса, чем у студенток ЭГ ($p \leq 0,05$). Подобная положительная динамика в ЭГ может свидетельствовать об экономной реакции ССС и совершенствовании регуляторных механизмов, более совершенной адаптации организма к физическим нагрузкам. У девушек, занимающихся акваэробикой, наблюдалось большее снижение массы тела ($p \leq 0,05$), уменьшение, однако незначимое, жирового компонента ($p \geq 0,05$). Таким образом, применение элементов акваэробики на учебных занятиях по плаванию со студентками СУО является результативным и позволяет говорить об ее эффективности.