

УДК: 159.9

Н.В. ПАРМУЗИНА
(Olivija34@mail.ru)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

АКВА-АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО СНИЖЕНИЯ ВЕСА ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Рассматривается аква-аэробика как один из самых популярных видов современного оздоровительного фитнеса. Изучаются основные факторы, которые влияют на вес тела занимающихся. Выявляются наиболее значимые разновидности занятий аква-аэробикой для укрепления и формирования здорового образа жизни общества и избавления от избыточного веса.

Ключевые слова: аква-аэробика, избыточный вес.

Известно, что вода является эффективным средством укрепления здоровья. Она оказывает глубокое воздействие на организм и способствует всестороннему физическому развитию, укреплению нервной системы, является профилактической мерой в борьбе с простудными заболеваниями, а также с избыточной массой тела [1; 2].

Одной из особенностей занятий аква-аэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела в воде на глубокой и мелкой глубине. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности основных суставов. Занятия по аква-аэробике часто проводятся в бассейнах. Содержание занятий в значительной степени зависит от их глубины. К разряду мелких относятся бассейны, глубина которых достигает уровня пояса или плеч занимающихся, глубоких – на 20 см больше длины тела человека.

Систематически и грамотно организованные занятия с физическими упражнениями в воде укрепляют здоровье, оказывают благоприятное воздействие на жизнедеятельность организма, улучшают общее физическое состояние, способствуют снижению веса тела, повышают жизненный тонус. Например, под влиянием регулярных занятий в воде повышаются возможности сердечно-сосудистой системы. Соответственно это позволяет хорошо циркулировать крови в организме, обеспечивать своевременное и достаточное поступление питательных веществ различным мышечным тканям и поддерживать их активность на высоком уровне. Использование музыкальных средств дает положительный эмоциональный фон, что в свою очередь способствует постоянному и незаметному для занимающихся повышению нагрузок [2].

В настоящее время неправильное питание и малоподвижный образ жизни являются основными причинами появления лишних килограммов. Избыточным весом и ожирением считается ненормальное или чрезмерное скопление жира, которое может привести к нарушениям здоровья.

Основные факторы возникновения избыточного веса:

1. генетические:

МАМА + ПАПА = 80%;

МАМА + папа = 50%;

мама + ПАПА = 38%;

мама + папа = 7–9%;

(МАМА / ПАПА – родитель, имеющий лишний вес)

2. возрастные:

периоды:

а) раннего возраста (3–5);

б) рецидивный (5–7);

в) переходный возраст (10–16).

3. Экзогенные:

а) переедание;

- б) синдром «ночного питания»;
- в) низкие энергетические затраты;
- г) др.

Алиментарное ожирение – несбалансированность режима питания ребенка, у которого отсутствует наследственная предрасположенность.

4. психосоциальные:

- а) низкий образовательный уровень у родителей;
- б) неполная семья;
- в) единственный ребенок;
- г) традиции семьи в питании;
- д) потеря одного из родителей (психологическая травма);
- е) др.

В связи с этим нами был разработан комплекс упражнений аква-аэробики девушек 20–25 лет. Занятия проводились в течение трех месяцев (с сентября по декабрь 2015 г.), длительность каждого занятия 45 минут.

Комплекс аква-аэробики выполнялся под музыкальное сопровождение, имеющее 120–130 акцентов в минуту. Применение музыкального сопровождения имело цели: повышение эмоционального фона занятий, активизации внимания, развитие ритмичности при выполнении движений.

Последовательность упражнений комплекса соответствовала общепринятой трехчастной структуре (рис. 1).



Рис. 1. Содержание занятий аква- аэробикой

В подготовительной части занятия использовались общеразвивающие приставные и переменные упражнения из исходного положения стоя. Основную часть занятия составляли упражнения, которые

были объединены в «цепочки», кроме шагов, нами были включены махи, приседы, выпады, беговые, прыжковые и танцевальные серии движений. Часть упражнений, направленная на укрепление мышц спины, живота, ног, ягодиц, проводилась в положении сидя, лежа, т.е. в положениях максимальной разгрузки позвоночника. В этой части занятий решались задачи укрепления опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В заключительную часть занятия входили упражнения на напряжение с последующим расслаблением, глубокое и полное дыхание, упражнения для развития равновесия и гибкости.

Для изучения влияния занятий аква-аэробикой на организм занимающихся мы провели педагогический эксперимент. Группа девушек в количестве 15 человек занимались аква-аэробикой в вечерней абонементной группе. Эксперимент длился три месяца (с сентября по декабрь). Занятия проводились три раза в неделю по 45 минут в полном соответствии с методическими основами и требованиями, предъявляемыми к проведению занятий аква-аэробикой.

В конце проведенного эксперимента мы получили показатели морфофункционального состояния девушек, которые значительно отличались от исходных. Для доказательства положительного влияния занятий аква-аэробикой на организм занимающихся, был проведен сравнительный анализ данных начала и конца педагогического эксперимента. Полученные значения представлены в таблице 1.

Таблица

Сравнительный анализ показателей морфофункционального состояния девушек до и после эксперимента ($X \pm m$)

№№ n/n	Показатели	До эксперимента (n=15)	После эксперимента (n=15)	p, t
1.	Гарвардский степ-тест (у.е.)	56,8±1,52	63,7±2,01	t=2,76 p<0,01
2.	Ортопроба (уд/мин)	19,2±0,45	16,6±0,71	t=3,10 p<0,001
3.	ЖЕЛ (мл)	2320,1±136,3	2950,4±151,6	t=2,94 p<0,01
4.	Относительный костный компонент (%)	15,7±0,59	16,2±0,97	t=0,44 p>0,05
5.	Относительный мышечный компонент (%)	28,4±1,18	32,0±1,21	t=2,12 p<0,05
6.	Относительный жировой компонент (%)	35,2±1,03	31,4±1,16	t=2,40 p<0,05

Результаты показали, что у девушек, занимающихся аква-аэробикой, достоверно улучшились показатели морфофункциональные показатели. Регулярные занятия аква-аэробикой привели к снижению количества относительного жирового компонента у девушек в среднем на 10,8%. Выявленные изменения носят достоверный характер, о чем свидетельствуют результаты t-критерия Стьюдента (t=2,40; p<0,05).

Литература:

1. Булгакова Н.Ж., Максимова М.Н., Маринич М.Н. Водные виды спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2003.
2. Евченко Е.А., Пармузина Ю.В. Влияние занятий аква-аэробикой на физическую подготовленность женщин 30–35 лет // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы XIX Регион. конф. молодых исследователей Волгоград. Обл. по направлению №19 - Физическая культура, спорт и туризм, 11–14 нояб. 2014. Волгоград: 2015. С. 30–32.
3. Яковлев Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учеб. Пособие. М.: Советский спорт, 2014.

PARMUZINA N.V.

Volgograd State Sotsialno – Pedagogicheskiy University

AQUA AEROBOCS, AS MEANS OF OVERCOMING COMPLEXES GIRLS OVERWEIGHT

The article analyzes the aqua aerobics, as one of the most popular to date, species health and fitness. The main factors that affect the body weight involved. Identified species aqua-aerobics classes that are most significant in strengthening and formation of a healthy way of life of the society and getting rid of excess weight.

Key words: *aqua aerobics, overweight.*