

УДК 796.011:61

СОДЕРЖАНИЕ И ПОСТРОЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ АКВА-ФИТНЕСА ДЛЯ ЖЕНЩИН 45-56 ЛЕТ

Алиса Валерьевна Шаравьева, аспирантка,

Чайковский государственный институт физической культуры (ЧГИФК), Чайковский

Аннотация

Разработка содержания занятий для женщин второго зрелого возраста обусловлена тенденциями ухудшения состояния здоровья, увеличением хронических заболеваний и стрессовых ситуаций. Программы аква-фитнеса для женщин данного возраста должны отличаться значительным снижением средств аква-аэробики и упражнений сложной координации, увеличением специальных упражнений, объема плавания в ластах и средств рекреационного аква-фитнеса. Предложенное содержание и построение программ аква-фитнеса и дополнительных мероприятий позволит достичь оздоровительного воздействия на физическое состояние.

Ключевые слова: содержание оздоровительных программ, аква-фитнес, здоровье женщин.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.01.131.p278-281

PLANNING AND CONTENT OF AQUA WELLNESS PROGRAM FOR WOMEN AGED 45-56 YEARS

Alice Valeryevna Sharavyeva, the post-graduate student,

Tchaikovsky State Institute of Physical Culture, Tchaikovsky

Annotation

Content development of the activities for women of the second mature age is due to ill health trends, the increase in chronic diseases and stressful situations. Programs of aqua wellness for women of the different age groups differ by the significant decrease in aqua aerobics means and exercises for complex coordination, the increase in special exercises, and volume of swimming in fins and means of recreational aqua fitness. The proposed content of the programs and the construction of aqua fitness and additional activities will allow achieving the curative effects on the physical condition.

Keywords: health maintenance programs, aqua, women's health.

ВВЕДЕНИЕ

Детализация, индивидуализация, варьирование фитнес-программ для женщин обусловлены значительным ухудшением состояния здоровья женщин, их физической подготовленности и работоспособности, так у 45% выявлена пограничная зона гипертензии, тахикардия, гипергликемия; у 35% хронические заболевания позвоночника, заболевания суставов у 15%, избыточная масса тела у 50%. Во втором зрелом возрасте изменяются сенсорные функции человека, для женщин характерны инволюционные возрастные изменения и заболевания, что ограничивает возможности выбора фитнес-программ, предлагаемых фитнес клубами и бассейнами. Мотивы занятий оздоровительной физической культурой в этот возрастной период связаны с рекреацией, состоянием здоровья, возможностями поддержания на достаточном уровне профессиональной деятельности [1].

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Педагогический эксперимент проводился в течение 3-х лет (2011-2014 гг.), в нем приняло участие 20 женщин в возрасте 46-55 лет. Оздоровительные занятия аква-фитнесом в ЭГ отличались 3-х разовыми тренировками в неделю по 40 мин., моделированием физических нагрузок в течение года: традиционного плавания 20÷40% от общего объема занятия (200÷600 м), элементов аква-аэробики 25÷50%, бега, ходьбы и прыжков 20-40%, выполнении специальных упражнений 10÷40% на укрепление мышечных групп; проводились теоретические занятия по ЗОЖ, правильному питанию и укреплению жен-

ского здоровья. КГ занималась по программе аква-аэробики 2 раза в неделю и 1 раз плаванием по 40 минут.

Программы аква-фитнеса в воде умеренной мощности с преобладанием аэробного компонента служат фактором нормализации сердечно-сосудистой, дыхательной и эндокринной систем, средством коррекции жирового и мышечного компонентов тела [2, 3]. Специальные упражнения аква-фитнеса включают в себя разновидности бега, серии упражнений для мышц брюшного пресса, спины, ног и ягодиц. Построение программ в воде для женщин 45-56 лет основывается на выполнении упражнений на «средней» глубине воды, применении поддерживающего оборудования на «глубокой» воде, плавании свободным стилем и в ластах, выполнении специальных упражнений, высокоинтенсивных нагрузок в течение 10-15 мин., расширении средств рекреационного аква-фитнеса,

Нами разработаны следующие программы аквафитнеса для женщин 45-56 лет (таблица 1).

Таблица 1

Программы аква-фитнеса для женщин зрелого возраста

Программы	Направленность	Методические указания
Рекреационный аква-фитнес	Лечебно-оздоровительная направленность, активный отдых, рекреация, гидромассаж. Выносливость, гибкость, равновесие. Комплексное воздействие.	Темп 125÷137 акц/мин, ЧСС 120÷140 уд/мин, не сложные по координации упр., выполняемые в низком и среднем темпе, имитационные движения преимущественно на «средней» глубине воды, программа свойственна низкому уровню физической подготовленности. Занятие включает: 30% плавания, 30% прыжков и бега, 20% спец. упр., 20% аква-аэробики. Увеличение упр. на освоение в водной среде, гидромассажа, уровень интенсивности 50% от максимального.
Беговые программы	Развивающая и оздоровительная направленность разновидностей ходьбы, бега, ударных движений ногами (серии бега, серии плавания). Выносливость, гидромассаж, коррекция телосложения.	Музыка 135÷140 акцент/мин.; ходьба и бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени, упражнение «велосипед», разновидности ударных движений с продвижением по бассейну, прыжки, «разножка», «скалолаз». Сочетание плавания и ходьбы. ЧСС 130÷160 уд/мин., интенсивность 70÷80% от максимального. Программа занятия акцентируется на разновидностях бега, прыжков и ходьбы – 40%, 30% плавания, 20% аква-аэробики, 10% специальных средств. В 46-55 лет ходьба на средней глубине воды.
«Плавание и сила»	Силовая тренировка, развитие дыхательной и ССС. Скоростно-силовые качества, сила. Укрепление спины, плечевого пояса, косых мышц живота.	Музыка 130÷140 акцент/мин, выполнение упр. с аквагантелями, плавательными досками; применяется интервальный метод тренировки (интервалы силовых и плавательных упр.). Программа занятия включает 40% плавания, 40% специальных упр. с дополнительным инвентарем, 20% прыжки, бег, ходьба. ЧСС 130÷160 уд/мин., интенсивность 70÷80% от максимального. Плавание 50-100 метров с последующими упр. с гантелями 3 мин., серии повторяются 3-4 раза. Плавание с гантелями, в ластах ходьба вдоль бассейна с гантелями и упр. на «глубокой» воде.
Комбинированная тренировка	Улучшение дыхательной и ССС. Совершенствование техники плавания, развитие выносливости. Применение всего арсенала упражнений в воде.	Программа занятия может включать в себя силовые упр. с гантелями, серию упражнений аква-аэробики, часть беговой программы. Комбинированная тренировка содержит широкий спектр упражнений, их частую смену, при этом занятие делится на 4 серий, выполняемые по 8 мин. ЧСС 130÷150 уд/мин., интенсивность 50÷70% от максимального. Сочетание силовых, танцевальных, ударных, общеразвивающих движений и разновидностей ходьбы, бега.

Программы имеют (таблица 1) несложную координацию движений, содержат работу в зоне средней интенсивности (ЧСС 120÷150 уд/мин) и высокой интенсивности 5-10 мин., расширением упражнений для мышц пресса, ног, спины и рук. Амплитуда выполнения упражнений средняя, темп в подготовительной части средний, выполнение упражнений без дополнительной поддержки 5-10 мин. в основной части занятия, контроль дыхания и сердцебиения, АД и ЧСС до, после и во время занятия. При выполнении комплексов упражнений на «глубокой» воде следует применять аква-пояса, плавание осу-

ществляется свободным стилем и увеличением объема плавания в ластах.

Специальные упражнения для спины, ног, косых и прямых мышц живота, рук выполняются в 3 подхода по 20 повторений, что обеспечивает эффективное локальное воздействие, работу в среднем темпе продолжительное время в формировании выносливости и коррекции мышечных групп. Темп музыки 130÷140 акцент/мин., показатели ЧСС в пределах 110÷140 уд/мин. в подготовительной части занятия, 140÷160 уд/мин. в основной части и 110÷125 уд/мин. в заключительной части.

Кроме тренировочных занятий проводились теоретические занятия по здоровому образу жизни, рациональному питанию и укреплению женского здоровья. Потребности в регулярных занятиях обеспечивались мониторингом оздоровительной эффективности и составлением индивидуальной карты здоровья и индивидуальными рекомендациями.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Сравнительный анализ уровня и динамики показателей функционального состояния, физической подготовленности и работоспособности, наблюдаемых в педагогическом эксперименте, выявил, что женщины имеют после его завершения существенные изменения в показателях: уровень гемодинамической нагрузки на ССС снизился на 25% и достиг среднего уровня 90,1%. В коэффициенте экономичности кровообращения наблюдается улучшение 4989,2 усл.ед., прирост составил 41%; положительные изменения коэффициента выносливости составили 15 усл.ед. – 12%; улучшение жизненного индекса достигает 40,1 мл/кг, прирост на 30%; показатель циркулярно-респираторного коэффициента увеличился на 45%, и составил 20 усл.ед.; качественно улучшились показатели ЧСС до и после занятия на 22%. Показатели физической работоспособности, определяемые тестом PWC₁₇₀, улучшились до 670 ммоль/мин., прирост составил 40%.

Статический подъем спины, лежа на животе, определяющий силу мышц спины, время фиксации увеличилось до 151,3 с прирост на 33%; качественно снизилась масса тела до 69,5 кг – на 9%; жировой компонент снизился на 14% до 34,6%, мышечный увеличился до 45,8%; антропометрические показатели в среднем уменьшились на 12 см; ЖЕЛ увеличилась на 38% и составляет 2735 мл; показатели физической подготовленности определяемые проплыванием дистанций 25 м различными стилями и 50 м в ластах, в среднем улучшились на 12% (10-15 сек.).

ВЫВОД

Разработанные программы аква-фитнеса оказывают большое оздоровительное и лечебное воздействие, положительное влияние на деятельность ЦНС, дыхательной, сердечно-сосудистой систем организма, ее резервные возможности, экономичность кровообращения и соматическую работу сердца, позволили значительно улучшить параметры функционального состояния женщин, улучшить пропорции тела, координацию движений, повысить физическую работоспособность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Колганова, Е.Ю. Влияние занятий аквааэробикой на состояние организма женщин разного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Колганова Е.Ю. – Малаховка, 2007. – 24 с.
2. Савин, С.В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с женщинами зрелого возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Савин С.В. – М., 2008. – 24 с.
3. Шутова, Т.Н. Коррекция физического состояния женщин средствами аква-фитнеса / Т.Н. Шутова, Е.О. Рыбакова, А.В. Шаравьева // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 1. – С. 55-58.

REFERENCES

1. Kolganova, E.Yu. (2007). *Influence of water aerobics classes at the state of the body of women of different ages*, dissertation, Malakhovka.

2. Savin, S.V. (2008), *Pedagogical designing of employment by fitness with women maturity*, dissertation, Moscow.
3. Shutov, T.N., Rybakov, E.O. and Sharavyeva, A.V. (2015), "Correction of the physical condition of women by means of aqua", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 1, pp. 55-58.

Контактная информация: alisa.scharavyova@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 29.01.2016

УДК 796.325

ТЕХНИЧЕСКИЕ УСТРОЙСТВА ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Юрий Владимирович Шиховцов, кандидат педагогических наук, доцент,

Ирина Валерьевна Николаева, кандидат педагогических наук, доцент,

Юлия Викторовна Кудинова, старший преподаватель,

Людмила Геннадьевна Шиховцова, доцент,

Самарский государственный экономический университет (СГЭУ), Самара

Аннотация

В данной статье представлены технические устройства, позволяющие проводить исследование временных параметров, характерных для игры в волейбол. Приведены разработанные авторами расстановки игроков защищающейся команды.

Ключевые слова: волейбол, защита, нападение, эффективность, преобладание, технические устройства, методика измерения, длительность фазы полета.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.01.131.p281-287

TECHNICAL DEVICES FOR RESEARCH OF VOLLEYBALL DEFENSE ACTIONS

Yuri Vladimirovich Shikhovtsov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Irina Valeryevna Nikolaeva, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Yulia Viktorovna Kudinova, the senior lecturer,

Lyudmila Gennadievna Shikhovtsova, the senior lecturer,

Samara State University of Economics, Samara

Annotation

The technical devices allowing conducting the volleyball time parameters research are presented in this article. The examples of players positioning of defense team are also given.

Keywords: volleyball, defense, attack, effectiveness, dominance, technical devices, measuring technique, duration, flight phase.

ВВЕДЕНИЕ

С середины XX века до настоящего времени в волейболе, как в мужском, так и в женском, наблюдается прогрессирующая тенденция преобладания атаки над защитой. В волейбольном соревновании игроки защитного плана не в состоянии противостоять мощным и остроумным атакующим действиям команд соперников. Наблюдающееся превосходство касается всех атакующих действий:

- качество и мощь выполнения игроками подачи значительно превышает качество ее приема. Эффективность приема подачи даже игроками, специализирующихся в приеме подачи – либеро, составляет не более 64.8% [1];

- эффективность приема нападающих ударов соперника в командах мастеров в женском волейболе колеблется в пределах 30÷37% [4];

- в мужском равно не более 38.5% и зависит от уровня мастерства соревнующихся команд (исследование авторов).