

МОТИВЫ И ИНТЕРЕСЫ ЗАНЯТИЙ АКВАФИТНЕСОМ ЖЕНЩИНАМИ 1-ГО
ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

**MOTIVES AND INTERESTS OF ACTIVITIES BY AQUAFITNESS FOR
WOMEN OF 1ST AGE**

Щербакова Г.

Национальный университет пищевых технологий,

г. Киев, Украина

Scherbakova Galina

National University of Food Technologies

Аннотация. Во время аквафитнесса многие физиологические процессы в организме человека протекают иначе, чем на суше, из-за того, что тело попадает в необычные условия. Эти условия определяются тем, что в воде тело человека находится в состоянии полувесомости: в зависимости от полноты вдоха его удельный вес изменяется от 0,96 до 1,060, глубина дыхания, улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы (ССС), активизируется обмен веществ и деятельность всей нервной системы. Занятия аквафитнесом приносят огромную пользу без риска получения травм. Для пожилых и ослабленных людей, нуждающихся в оздоровлении с помощью физических упражнений, аквафитнесс является одним из наиболее эффективных средств. Это обусловлено особенностями водной среды. В воде можно выполнять сложно-координационные упражнения.

Ключевые слова: аквафитнесс, женщины, здоровье, спорт.

Abstract. During aquafitness, many physiological processes in the human body proceed differently than on land, due to the fact that the body gets into unusual conditions. These conditions are determined by the fact that in water the human body is in a half-weight state: depending on the full inspiration, its specific weight changes

from 0.96 to 1.060, the depth of breathing, the cardiovascular system (CAS) improves, the metabolism and activity of the whole nervous system. Aquafitness classes are of great benefit without the risk of injury. For the elderly and weakened people in need of rehabilitation through exercise, aquafitness is one of the most effective means. This is due to the characteristics of the aquatic environment. In the water, you can perform difficult-coordination exercises.

Keywords: aquafitness, women, health, sport.

Актуальность. Современные условия общественной жизни в Украине характеризуются рядом негативных явлений социального и экономического порядка, в результате чего наблюдается низкий уровень здоровья населения. В сложившихся условиях особое значение приобретает необходимость использования эмоциональных, эффективных и доступных средств физической культуры. По мнению специалистов, особый приоритет в этом плане принадлежит оздоровительным занятиям в воде (ОЗВ), которые способствуют укреплению здоровья занимающихся, улучшению морфологических показателей, важнейших функциональных систем, развитию необходимых двигательных качеств и навыков, а так же закаливанию [8]. Опыт показывает, что регулярные занятия в воде способствуют улучшению работоспособности, как физической, так и умственной. Анализ литературы свидетельствует, что основным мотивом начала занятий аквафитнесом у женщин 1-го зрелого возраста является коррекция телосложения и показателей массы тела. В связи с этим, достаточно актуальными представляются исследования, позволяющие определить рациональное содержание занятий аквафитнесом, направленных на достижение красивой пропорциональной фигуры в сочетании с гармоничным достижением красивой пропорциональной фигуры в сочетании с гармоничным развитием гибкости, силы, выносливости, индивидуальности. Проблема состоит в том, что недостаточно разработана методика использования специальных упражнений в воде для эффективного должного уровня физического состояния (УФС) женщин 1 зрелого возраста, основанная на учете мотивации занимающихся.

Цель. В связи с изложенным, целью работы является определение наиболее приоритетных мотивов и интересов занятий в воде женщин 21-35 лет.

Задачи. 1. Дать характеристику новым формам физкультурно-оздоровительных занятий в воде. 2. Изучить мотивационную основу занятий аквафитнесом у женщин 1-го зрелого возраста. В связи с поставленными задачами нами использованы следующие методы:

1. Анализ литературы, опыт передовой практической деятельности. Анализ литературы был проведен с целью определения эффективного использования программ занятий аквафитнесом в качестве средств оздоровления и рекреации.

2. Психолого-педагогические методы (педагогическое наблюдение и анкетирование). Педагогическое наблюдение проводилось с целью анализа структуры и содержания занятий аквафитнеса в различных физкультурно-оздоровительных группах. Анкетирование проводилось для выяснения основных мотивов и интересов к занятиям аквафитнесом у женщин 1-го зрелого возраста. В процессе педагогических наблюдений основное внимание уделялось структуре занятий по следующей схеме: 1. Упражнения для разминки (упражнения стретчинга, в центре бассейна или с использованием его бортиков в качестве опоры). Упражнения выполняются в среднем темпе с небольшой амплитудой для разогрева мышц. 2. Основная аэробная часть. Выполняются различные беговые, прыжковые, маховые, танцевальные движения, имитация движений руками как при игре в «гольф», в «теннис», в «бокс» и т.д. Упражнения выполняются в максимальном темпе и максимальной амплитудой с продолжительностью 20-25 минут. 3. Заключительная часть – релаксация, расслабление. Включает в себя легкие плавные движения с восстановлением дыхания и частоты сердечных сокращений. 428 Занятия проходят под ритмичную музыку, которая плавно переходит в медленную для завершения комплекса упражнений и восстановления дыхания. Данная структура дает возможность правильного построения оздоровительной тренировки по аквафитнесу. Для более эффективного анализа психолого-

педагогических методов проводилось анкетирование для изучения основных мотивов и интересов к занятиям аквафитнесом у женщин 1-го зрелого возраста. В анкетировании принимало участие 25 респондентов (женщины в возрасте от 21 до 25 лет) посещающие систематические занятия аквафитнесом. Проанализировав данные анкеты можно сделать следующее заключение: Женщин 1-го зрелого возраста чаще всего беспокоит общая усталость (48%), а также частые простуды (32%), что вызывает стремление улучшить состояние здоровья с помощью закаливания организма (24%) и повысить выносливость (40%). Не менее важным фактором является и желание улучшить фигуру (48%). Стремление достичь наилучших результатов приводит к более частому посещению занятий. Посещать занятия 3 раза в неделю предпочитает большее количество респондентов (60%). Немаловажное значение имеет время суток для занятий. Так большинство респондентов (60%) предпочитает заниматься днем. На основе анкетирования и анализа полученных результатов можно рационально спланировать систему и время проведения оздоровительных тренировок по аквафитнесу.

Выводы 1. На основании анализа специальной литературы и опыта передовой практики, установлено, что современные формы двигательной активности в условиях водной среды (аквафитнес) представляет собой комплекс разнообразных упражнений, включающих в себя элементы дистанционного плавания, подвижные и спортивные игры в воде, а также целый ряд двигательных технологий, предусматривающих использование тех или иных базовых видов спорта (акваджогинга, аква-билдинга, свимнастик) и т.д. Различные направленности (аква-аэробика, гидро-тоника, аква-стрейч т.д.). 2. Изучение состояния вопроса свидетельствует о том, что систематические, рационально построенные занятия аквафитнесом, являются эффек- 429 тивным средством повышения уровня физического состояния любого контингента. Особое значение это имеет применительно к женщинам 21-35 лет в период их физической, умственной и социальной сферы. 3. Основными мотивами и интересами регулярных занятий аквафитнесом у женщин 1-го зрелого возраста является: коррекция фигуры (48%), улучшение здоровья и

функциональных показателей организма, повышение тонуса мышц (27%), закаливание (24%).

Литература:

1. Амосов Н.М., Бендет Л.А. Физическая активность и сердце. 3-е изд., перераб. И доп. – Киев : Здоровье, 1989. – 213 с.
2. Аникин В.А., Галеева О.Б. Влияние занятий гидроаэробикой на освоение плавательных движений молодыми женщинами, не умеющими плавать // Теория и практика ФК. – 1997. - № 6. – С. 58-63.
3. Апанасенко Г.Л., Попова Л.О. Медицинская валеология. – Киев : Здоровье, 1985. – 248 с.
4. Аронов Д.М. Сердце под защитой. – Москва : Физкультура и спорт. – 1986. – 80 с.
5. Асметкина С.В. Влияние занятий аэробикой на уровень здоровья женщин 1-го зрелого возраста. Материалы II научно-методической конференции студентов V курса Университета. – Киев, 1999. – С. 90-94.
6. Безпутчик В.Г., Белин В.Р. Средства аквааэробики в физическом воспитании школьников: учебно-методическое пособие. – Минск, 1997. – С. 30-37.