

Измерение ортостатической пробы проводилось в начале рабочего дня. На начальном этапе неудовлетворительный результат был выявлен у 20 % испытуемых, удовлетворительный – у 50 % и хорошего результата достигли только 30 %. После проведения ПЭ неудовлетворительная оценка составила 10 %, удовлетворительная – 30 % и хорошая – 60 %.

Таким образом, предложенные нами комплексы физических упражнений производственной гимнастики и послетрудовой реабилитации, разработанные с учетом специфики профессиональной деятельности зубных техников, оказали значительное влияние на состояние физического, эмоционального, локального утомления и адаптацию к физическим нагрузкам женщин первого периода зрелого возраста.

1. Ковалевский, В. Л. Нормирование труда в терапевтической стоматологии / В. Л. Ковалевский, С. А. Ёлдашев. – М.: Феникс, 2005. – 82 с.

2. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 189 с.

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН 35–40 ЛЕТ**

*Бельченко Л.С., Дреко Т.А.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
(Минск, Республика Беларусь)

Ограничение двигательной активности (ДА), нерациональное питание, вредные привычки, стрессы, загрязнение окружающей среды – ставит перед собой актуальную задачу поиска новых форм увеличения ДА населения [1]. Вместе с тем в последние годы наблюдается снижение интереса к занятиям физическими упражнениями. Это объясняется тем, что наряду с созданием условий для занятий не уделяется должного внимания физической подготовленности, физиологическим и психологическим факторам занимающихся. В связи с этим нами было проведено исследование, целью которого явилось изучение влияния занятий аквааэробикой на показатели физического развития и физической подготовленности женщин 35–40 лет.

Педагогический эксперимент (ПЭ) проводился на базе фитнес-клуба «Адреналин». Под наблюдением находилось 15 женщин в возрасте 35–40 лет. В течение 6 месяцев испытуемые 3 раза в неделю по 60 минут занимались по предложенной нами программе аквааэробики, которая включала в себя комплексы физических упражнений преимущественно аэробной направленности,

выполняемые в воде. Интенсивность занятий составляла 60–80 % от максимальной величины частоты сердечных сокращений.

По результатам исследования установлено, что у испытуемых произошли достоверно положительные изменения в показателях физического развития: обхват груди уменьшился с  $97,4 \pm 2,52$  см до  $95,8 \pm 2,71$  см ( $t_{\text{набл.}} = 2,28 > t_{\text{крит.}} = 2,13$ ); обхват плеча (в спокойном состоянии) с  $31,6 \pm 1,62$  см до  $30,26 \pm 1,73$  см ( $t_{\text{набл.}} = 2,17 > t_{\text{крит.}} = 2,13$ ); обхват таза с  $108,2 \pm 2,94$  см до  $105,06 \pm 3,12$  см ( $t_{\text{набл.}} = 2,82 > t_{\text{крит.}} = 2,13$ ); обхват голени с  $37,46 \pm 1,49$  см до  $36 \pm 1,71$  см ( $t_{\text{набл.}} = 2,49 > t_{\text{крит.}} = 2,13$ ). Недостоверная динамика была выявлена в показателях обхвата талии с  $79 \pm 2,85$  см до  $77 \pm 2,98$  см ( $t_{\text{набл.}} = 1,87 < t_{\text{крит.}} = 2,13$ ), обхвата бедра с  $65,86 \pm 2,80$  см до  $63,66 \pm 3,06$  см ( $t_{\text{набл.}} = 2,05 < t_{\text{крит.}} = 2,13$ ) и массы тела с  $73,93 \pm 2,46$  см до  $72,46 \pm 2,06$  см ( $t_{\text{набл.}} = 1,76 < t_{\text{крит.}} = 2,13$ ), при  $p < 0,05$ .

В ходе педагогического исследования было выявлено, что показатель скоростных способностей в тесте «бег 30 м» в начале ПЭ составил  $8,29 \pm 1,49$  с, а после его завершения –  $7,42 \pm 1,46$  с. Незначительные изменения на  $0,87$  с свидетельствуют о недостоверной динамике ( $t_{\text{набл.}} = 1,59 < t_{\text{крит.}} = 2,13$ ). Показатель координационных способностей по тесту «челночный бег  $4 \times 9$  м» до исследования составил  $13,09 \pm 0,53$  с, после исследования –  $12,67 \pm 0,39$  с. Полученные результаты достоверно улучшились на  $0,42$  с ( $t_{\text{набл.}} = 2,5 > t_{\text{крит.}} = 2,13$ ). Вначале ПЭ у испытуемых показатели в тесте «наклон вперед из положения сидя» равнялись  $9,46 \pm 4,03$  см, в ходе исследования результаты теста достоверно улучшились на  $3,67$  см и составили  $13,13 \pm 4,84$  см ( $t_{\text{набл.}} = 2,25 > t_{\text{крит.}} = 2,13$ ). Для оценки показателей скоростно-силовых способностей испытуемым был предложен тест «прыжок в длину с места». Результаты в данном тесте вначале ПЭ находились в пределах  $148,86 \pm 5,76$  см, а по окончанию –  $153,26 \pm 4,83$  см. Достоверный прирост величин к концу исследования составил  $4,4$  см ( $t_{\text{набл.}} = 2,26 > t_{\text{крит.}} = 2,13$ ). Уменьшение времени преодоления дистанции в беге  $1500$  метров с  $8,31 \pm 0,53$  мин до  $7,93 \pm 0,34$  мин позволяет говорить о достоверном улучшении показателей выносливости на  $0,38$  мин ( $t_{\text{набл.}} = 2,29 > t_{\text{крит.}} = 2,13$ ).

Таким образом, стоит отметить, что у женщин 35–40 лет, занимающихся аквааэробикой, наилучшие изменения были достигнуты в уменьшении обхватов груди, плеча, таза и голени. Среди показателей физической подготовленности наибольший прирост был выявлен в координационных, скоростно-силовых способностях, гибкости и выносливости.

1. Апанасенко, Г. Л. Методика оценки уровня физического здоровья по простым показателям / Г. Л. Апанасенко // Социальная гигиена, организация здравоохранения и история медицины. – Киев: Здоров'я, 1988. – Вып. 19. – 28 с.