

4. *FIBA. Official Basketball Rules. Official Interpretations – Valid as of 1st January 2022*, available at: <https://www.fiba.basketball/documents/official-basketball-rules-2020-official-interpretations.pdf> (accessed 10 January 2022).

Контактная информация: borislosin@gmail.com

Статья поступила в редакцию 29.08.2023

УДК 796.011.1

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ АКВААЭРОБИКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ

Людмила Александровна Митина, старший преподаватель, Ирина Петровна Панова, кандидат педагогических наук, доцент, Ксения Сергеевна Бельская, студентка, Кирилл Сергеевич Панов, студент Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, Липецк

Аннотация

На сегодняшний день эксперты ВОЗ рассматривают избыточный вес и ожирение как одно из наиболее распространенных хронических заболеваний, достигающих уровня глобальной неинфекционной эпидемии. В статье дана оценка эффективности коррекционной методики по аквааэробике, направленной на повышение уровня физического развития детей младшего школьного возраста с избыточным весом. Материалы исследования свидетельствуют о том, что систематические занятия аквааэробикой привели к снижению веса у детей. Соответственно произошло достоверное улучшение индекса массы тела и показателей физического и функционального развития. Установленная нами положительная динамика результатов исследования является объективной базой для целенаправленных педагогических воздействий в оздоровительной тренировке в условиях фитнес-центра.

Ключевые слова: дети младшего школьного возраста, физическое развитие, избыточный вес, аквааэробика, индекс массы тела.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p283-286

INFLUENCE OF WATER AEROBICS ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF OVERWEIGHT CHILDREN

Lyudmila Aleksandrovna Mitina, senior teacher, Irina Petrovna Panova, candidate of pedagogical sciences, docent, Ksenia Sergeevna Belskaya, student, Kirill Sergeevich Panov, student, Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University

Abstract

Today, WHO experts consider overweight and obesity as one of the most common chronic diseases, reaching the level of a global non-infectious epidemic. The article evaluates the effectiveness of a correctional methodology for water aerobics aimed at increasing the level of physical development of overweight children of primary school age. The study materials indicate that systematic water aerobics classes led to weight loss in children. Accordingly, there was a significant improvement in body mass index and indicators of physical and functional development. The positive dynamics of the research results that we have established is an objective basis for targeted pedagogical influences in health-improving training in fitness centers.

Keywords: children of primary school age, physical development, overweight, water aerobics, body mass index.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема детского избыточного веса (состояние, являющегося пограничным между нормальным весом и ожирением) в XXI веке практически достигла эпидемического уровня [3]. Очевидно, что необходимо принимать срочные меры по увеличению объема двигательной активности детей с целью своевременной профилактики и коррекции

избыточного веса уже на начальных этапах обучения в школе в рамках урочных и внеурочных занятий по физическому воспитанию [2].

Однако многочисленные исследования свидетельствуют о наличии больших проблем при работе с детьми с избыточным весом на школьных уроках (ребенок стесняется своего внешнего вида и «отсиживается» на скамейке, не выполняя задания). Вследствие этого возникает необходимость организации дополнительного физкультурного образования таких детей с учётом их личных пожеланий заниматься привлекательными видами оздоровительной деятельности.

На сегодняшний день примером этому служит детский фитнес, который рассматривается как инновация в области оздоровительной физической культуры. В частности, исследователями подчеркивается положительное воздействие средств аквааэробики на уровень здоровья занимающихся, на обогащение их двигательного опыта [1]. Помимо этого, аквааэробика выступает, как сопутствующий метод обучения плаванию, делая данный процесс более эмоциональным и эффективным.

Цель исследования – изучение эффективности коррекционной методики по аквааэробике, направленной на повышение уровня физического развития детей 7–9 лет с избыточным весом.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

На базе фитнес-центра были проведены функциональные исследования показателей физического развития детей с избыточным весом, которых родители привели в плавательный бассейн. По итогам тестирования мы сформировали контрольную группу (КГ), которая занималась по традиционной программе обучения оздоровительному плаванию. Также нами была сформирована экспериментальная группа (ЭГ), которая занималась по разработанной нами коррекционной методике, состоящей из комплексов упражнений в водной среде (элементы статистического и художественного плавания, элементы плавательного характера, игры, упражнения на восстановление, водные эстафеты), выполняемые под подобранный нами музыкальную фонограмму.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

По окончании основного педагогического эксперимента мы протестировали наших испытуемых по предложенным функциональным исследованиям и контрольным испытаниям. При анализе данных, установлено, что по всем контрольным испытаниям, характеризующих уровень физического развития и показателей кардиореспираторной системы детей как в группе контроля, так и в ЭГ наблюдается положительная динамика (рисунок 1).

На фоне приблизительно одинакового прироста в показателях роста детей КГ и ЭГ (на 1,6 см и на 1,3 см соответственно), мы наблюдаем разнонаправленную динамику в показателях веса тела детей. Анализ результатов показывает недостоверное повышение веса тела у испытуемых КГ на 0,6 кг. Другая динамика наблюдается в показателях у детей ЭГ, где произошло снижение веса на 0,8 кг.

ИМТ улучшился недостоверно у детей КГ на 0,1 кг/м² и также находится в пределах выше нормативных показателей. У детей ЭГ мы видим позитивную картину – индекс массы тела снизился достоверно на 1,0 кг/м² и начинает приближаться к нормативу «здорового веса».

Рассматривая следующий показатель «ЧСС», мы констатируем похожую картину. У детей КГ данный показатель улучшился, однако данный прирост носит недостоверный характер. У детей ЭГ показатель ЧСС уменьшился на 3,3 уд/мин, что говорит о степени большей тренированности. Анализ результатов показателя ЖЕЛ показывает достоверное улучшение: у детей группы контроля – на 200,8 мл, у детей ЭГ – составило 299,3 мл.

Для измерения силы мышц, сгибающих пальцы кисти руки, мы использовали тест «Кистевая динамометрия». При сжатии динамометра правой рукой испытуемыми КГ

результат показывает недостоверное увеличение на 0,1 кг. Другая динамика (достоверная) наблюдается в показателях у детей ЭГ, где увеличение составило 2,2 кг. При сжатии динамометра левой рукой испытуемыми КГ результат показывает достоверное увеличение на 0,1 кг. Другая динамика (достоверная) наблюдается в показателях у детей ЭГ, где увеличение составило 1,7 кг.

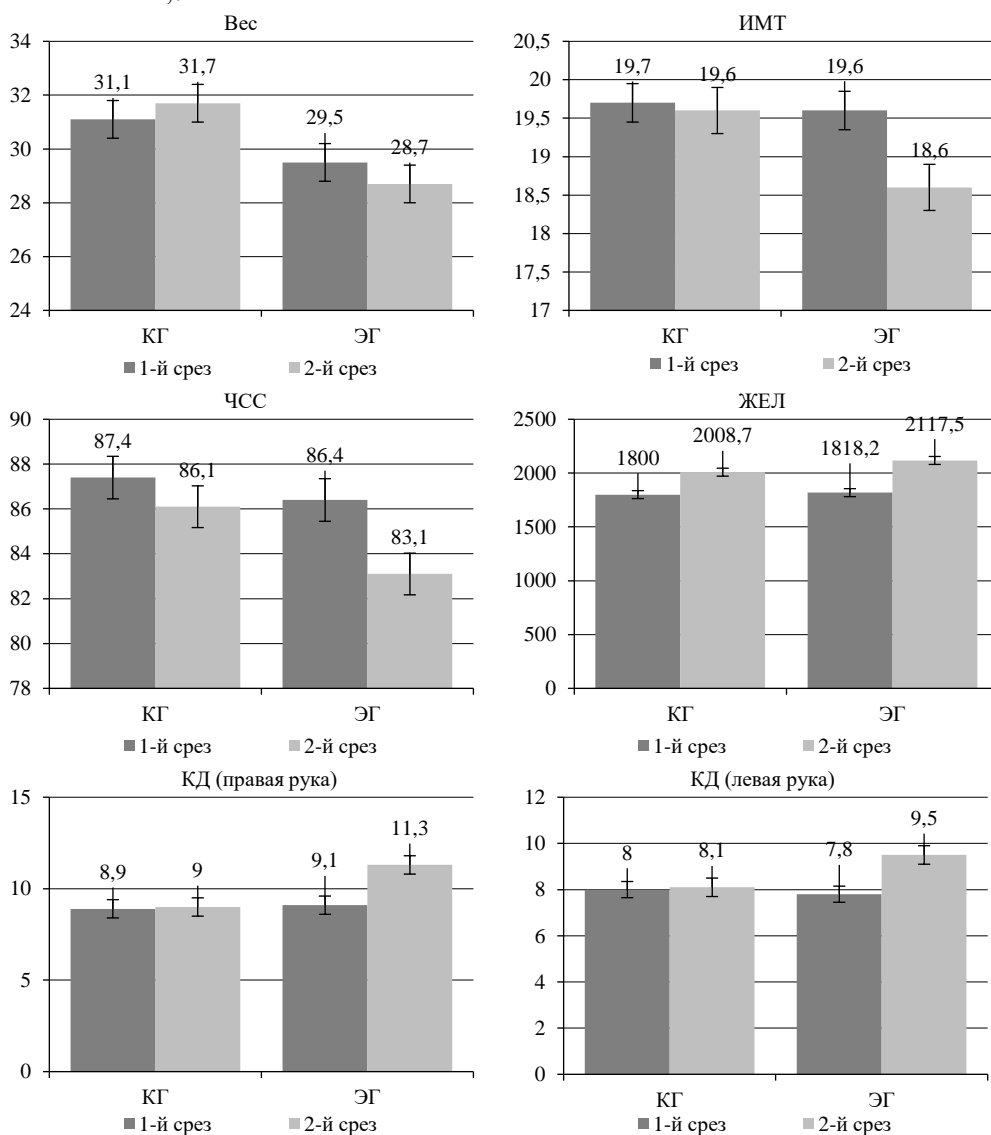


Рисунок 1 – Динамика показателей физического развития детей с избыточным весом за период исследования

При расчете темпов прироста показателей, оценивающих физическое развитие детей в %-ом отношении, мы получили данные, проиллюстрированные на рисунке 2. Так, показатели веса тела у детей КГ увеличились на 1,9%, тогда как у детей ЭГ вес снизился на 2,7%; результаты роста тела детей увеличились практически равнозначно на 1,3% и 1,2% соответственно; результаты ИМТ уменьшились: у детей КГ на 0,5%, у детей ЭГ на 5,1%; показатели ЧСС снизились: у детей КГ на 1,5%, у детей ЭГ на 3,8%; показатели ЖЕЛ увеличились: у детей КГ на 11,6%, у детей ЭГ на 16,5%; результаты по тесту «Кистевая динамометрия правой рукой» улучшились: у детей КГ на 1,1%, у детей ЭГ на 24,2%;

результаты динамометрии левой рукой улучшились: у детей КГ на 1,25%, у детей ЭГ на 21,8%.

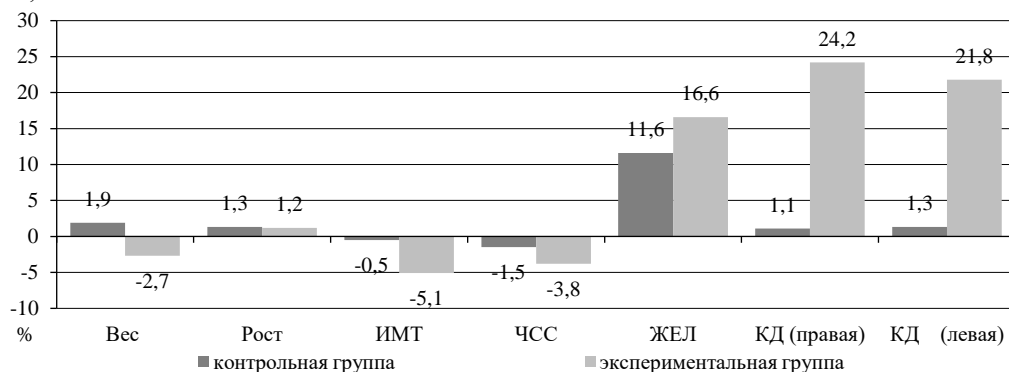


Рисунок 2 – Динамика изменений показателей физического развития детей в %-отношении за период исследования

По окончании исследования мы провели оценку плавательной способности детей. Все дети научились плавать и расстояние от места отталкивания до места остановки проплывания соответствовало нормативу для среднего уровня плавательной способности.

ВЫВОДЫ

Опираясь на полученные материалы, можем констатировать, что внедрение разработанной коррекционной методики способствует: снижению веса у детей ЭГ, что привело к достоверному улучшению среднегрупповых результатов ИМТ и более высокому %-му приросту показателей физического и функционального развития: у детей ЭГ – на 10,5%, у КГ показатели улучшились лишь на 2,7%.

Таким образом, результаты нашего исследования показали эффективность использования аквааэробики при обучении детей плаванию в условиях фитнес-центра по сравнению с программой традиционного оздоровительного плавания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Панова И.П. Влияние средств аквааэробики на физическое развитие женщин с избыточной массой тела в возрасте «50+» / И.П. Панова, С.Ф. Панов, А.В. Чеботарев // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 4. – С. 18–24.
2. Пономарев Г.Н. Применение упражнений анаэробного характера для коррекции жировой массы школьников на уроках по физической культуре / Г.Н. Пономарев, Н.Л. Волкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 3 (133). – С. 189–193.
3. Попова М.А. Особенности занятий оздоровительным бегом в работе по безопасному снижению веса / М.А. Попова, Колодезникова С.И. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7(185). – С. 318–321.

REFERENCES

1. Panova, I.P., Panov, S.F., and Chebotarev, A.V. (2020), “The influence of water aerobics on the physical development of overweight women aged “50+””, *News of Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 4, pp. 18–24.
2. Ponomarev, G.N. and Volkova, N.L. (2016), “The use of anaerobic exercises to correct the fat mass of schoolchildren in physical education lessons”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (133), pp. 189–193.
3. Popova M.A. and Kolodeznikova S.I. (2020), “Features of recreational running in the work on safe weight loss”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (185), pp. 318–321.

Контактная информация: kafedrasporta@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.09.2023