



Жихорева Вероника Александровна

преподаватель

Шакирова Юлия Валерьевна

преподаватель

Михальченко Екатерина Глебовна

преподаватель

ФГБО ВПО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Москва

АКВААЭРОБИКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Аннотация: в статье продемонстрирован теоретический и практический материал по аквааэробике и ее внедрении в физическое воспитание студенток специальной медицинской группы. Аквааэробика имеет ряд преимуществ в оздоровлении организма, а именно значительное снижение нагрузки на позвоночник и суставы, высокую энергозатратность при отсутствии «ударной» нагрузки. Также принципиальное значение имеет гидростатическое давление воды и возможность выполнять доступные физические упражнения под музыкальное сопровождение со средней и низкой интенсивностью. В результате педагогического эксперимента доказано, что аквааэробика достоверно повышает физическую подготовленность студенток специальной медицинской группы, а также интерес к регулярным занятиям.

Ключевые слова: студенты, урок физической культуры, аквааэробика.

Актуальность. На сегодняшний день повышается интерес студенток к занятиям аквааэробикой, это обусловлено не только привлекательностью фитнес программ, эмоциональностью занятий, преимуществами водной среды (Т.Н. Шутова, А.В. Шаравьева, 2013) [4], но и ухудшением уровня здоровья и увеличением количества студенток со специальной медицинской группой.

Наибольшее количество отклонений в состоянии здоровья наблюдается в сердечно-сосудистой системе – 22,5% и опорно-двигательном аппарате – 28%, мочеполовой сфере – 16,5%, нарушения осанки 38%, частые респираторные заболевания увеличились на 29%, избыточный вес характерен для 12% студенток (Т.Ю. Карась, 2006) [1]. Основная причина сердечно-сосудистых заболеваний в студенческом возрасте, это снижение двигательной активности, сопровождающееся уменьшением размеров сердца, снижением ударного и минутного объёмов крови, учащением пульса, уменьшением массы циркулируемой крови и других (О.Г. Румба).

Анализ физического воспитания студенток специальных медицинских групп (О.Г. Румба, А.Е. Дивинская, И.Ю. Зыков, С.В. Титов) показал предпочтение в выборе средств физического воспитания таких видов двигательной активности как общеразвивающие упражнения, аэробика низкой интенсивности, фитбол гимнастика, пилатес, плавание и аквааэробика, дозированная ходьба и бег, стретчинг, подвижные игры, силовые упражнения на тренажёрах с минимальным весом отягощения, гантельная гимнастика. В физическом воспитании студенток специальной медицинской группы недостаточно узко специализированных программ, в том числе в воде (Т.Е. Симина, М.Ю. Точигин, 2015) [2]. Так аквааэробика представляет собой систему физических упражнений избирательной направленности в условиях водной среды, выполняющей роль естественного многофункционального тренажера. Аквааэробика (гидроаэробика, ритмическая гимнастика в воде) – оздоровительный вид физической культуры, в котором используются сочетания различных упражнений в воде под музыку с элементами плавания, гимнастики, акробатики, хореографии, йоги, атлетизма, выполняемых в аэробном режиме нагрузки, с целью повышения двигательной активности, получения удовольствия и сохранения здоровья (Т.Г. Меньшуткина, 2002).

Аквааэробика в решении задач оздоровления, отличается оздоровительно-лечебной направленностью занятий, их высокой энергозатратностью, значительным снижением нагрузки на суставы и позвоночник, оптимальным вариантом выполнения аэробной нагрузки и прыжковых упражнений, оздоровительным

влиянием гидростатического давления воды, снижением массы тела в воде, поэтому аквааэробика становится оптимальной формой занятий для девушек специальной медицинской группы. Программы аквааэробики для студенток специальной медицинской группы отличаются средней и низкой интенсивностью (ЧСС 110–140 уд/мин), не сложнокоординационной направленностью, включением танцевальных, общеразвивающих упражнений, синхронного плавания, выполняемых под музыкальное сопровождение, объединяя упражнения в комплекс, разучиваемый в течение занятия (Т.Н. Шутова, Н.В. Резепова, 2015) [3].

Организация исследования. Исследование проведено в ФГБОУ ВПО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова», со студентами 1 курса (2014–2015гг.), а именно построен учебный год по физической культуре таким образом, что студентки осваивали аквааэробику 2 раза в неделю. Урочные занятия по аквааэробике включали в себя 30–40% плавания от общего объема занятия и 70–60% аквааэробики, так занятие начиналось на глубине 160см с аква оборудованием, выполнялись повороты, наклоны, затем разновидности ходьбы и бега, далее несколько связок аквааэробики, после чего плавание 5–7 мин, затем снова комплекс упражнений и «плавательная» серия, в заключительной части занятия упражнения стоя у бортика бассейна, стретчинг, упражнения для мышц брюшного пресса.

Результаты исследования. В таблице 1 представлены результаты применения аквааэробики в физическом воспитании девушек.

Таблица 1
Результаты физической подготовленности девушек 1 курса

| Контрольные упражнения | Октябрь 2014 г. ($\bar{X} \pm \sigma$, девушки) | Май 2015г. ($\bar{X} \pm \sigma$, девушки) |
|-----------------------------------|--|---|
| 1. Вольный стиль 25 м (с) | $47,9 \pm 16,1$ | $39,4 \pm 14,9$ |
| 2. Брасс 25м (с) | $44,6 \pm 12,2$ | $39,2 \pm 10,8$ |
| 3. Плавание на спине с доской (м) | $31,7 \pm 13,4$ | $64,1 \pm 19,5^*$ |
| 4. Плавание под водой (м) | $2,1 \pm 2,3$ | $5,2 \pm 1,8^*$ |
| 5.Плавание на выносливость (м) | $44,3 \pm 25,6$ | $94,4 \pm 24,2^*$ |

Примечание: \bar{X} – среднее арифметическое значение, σ – среднее квадратическое отклонение, * – достоверность различий ($P<0,05$).

Анализ динамики результатов контрольных упражнений показал, что девушки, посещающие аквааэробику значительно повысили уровень физической подготовленности. Это доказывают достоверные различия в трех из пяти контрольных упражнений, наилучший эффект достигнут в плавании на выносливость, так в начале года девушки преодолевали дистанцию 44,3 метра в конце года 94,4 метра, также вдвое улучшился результат в плавании на спине доской от 31,7 метра до 64,1 метра. Помимо контрольных упражнений девушки повысили компетентность в вопросах выполнения упражнений в воде, освоили комплексы аквааэробики различной направленности, повысили физическую работоспособность и координационные качества. При этом 40% занимающихся выразили желание заниматься аквааэробикой на регулярной основе, отмечая значительное улучшение физического состояния.

Выводы: занятия аквааэробикой в урочной форме физического воспитания студенток специальной медицинской группы оправдали себя, что доказал педагогический эксперимент, так девушки повысили уровень физической подготовленности, уровень физического состояния и работоспособности. Несомненным преимуществом занятий выступило музыкальное сопровождение, доступные упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна, применение разнообразного аква оборудования, гидромассажные свойства воды.

Список литературы

1. Карась Т.Ю. Методика оздоровления студенток подготовительной медицинской группы учреждений среднего профессионального образования с использованием средств плавания: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Хабаровск, 2006. – 25 с.
2. Симина Т.Е. Использование здоровьесберегающих технологий средствами плавания в экономическом вузе / Т.Е. Симина, М.Ю. Точигин // Совре-

менное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: материалы II всерос. заоч. науч.-практ. конф. – Белгород: ИД Белгород; НИУ «БелГУ», 2015. – С. 487–491.

3. Шутова Т.Н. Практические рекомендации по аквафитнесу и аквааэробике для женщин разного возраста / Т.Н. Шутова, Н.В. Резепова // Известия Тульского гос. ун-та. Вып. 3. – Тула, 2015. – С. 88–94.

4. Шутова Т.Н., Шаравьева А.В. Методические особенности оздоровительных занятий для женщин на основе аквафитнеса // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – Тула: ТулГУ. – 2013. – С. 61 – 65.