

**Жихорева Вероника Александровна**

преподаватель

**Шакирова Юлия Валерьевна**

преподаватель

**Михальченко Екатерина Глебовна**

преподаватель

ФГБОУ 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, футбол 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. Сими́на, 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 аквааэробiku 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 ± 16,1	39,4 ± 14,9
2. Брасс 25м (с)	44,6 ± 12,2	39,2 ± 10,8
3. Плавание на спине с доской (м)	31,7 ± 13,4	64,1 ± 19,5*
4. Плавание под водой (м)	2,1 ± 2,3	5,2 ± 1,8*
5. Плавание на выносливость (м)	44,3 ± 25,6	94,4 ± 24,2*

Примечание:  $\bar{X}$  – среднее арифметическое значение,  $\sigma$  – 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. Сими́на Т.Е. Использование здоровьесберегающих технологий средствами плавания в экономическом вузе / Т.Е. Сими́на, 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.