

Шутова Татьяна Николаевна

канд. пед. наук, доцент

Мамонова Оксана Вячеславовна

преподаватель

ФГБОУ ВО «Российский экономический
университет им. Г.В. Плеханова»

г. Москва

АКВААЭРОБИКА В ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК

***Аннотация:** в данной статье рассматривается проблема развития новых фитнес направлений, предусмотренных образовательными технологиями в рамках ФГОС разделом элективная «Физическая культура». Авторами изучается методика занятий, позволяющих освоить технику аквааэробики и повысить уровень физической подготовленности, координации движений и общекультурного развития. В работе представлены результаты эмпирического исследования по аквааэробике.*

***Ключевые слова:** аквааэробика, физическое воспитание, студенты, физические качества, коррекция телосложения.*

***Актуальность.** Главной особенностью занятий аквааэробикой является отсутствие твердой опоры, так как тело человека находится во взвешенном состоянии, так находясь в состоянии гидростатической невесомости разгружается опорно-двигательный аппарат от давления на него веса тела. Также создаются условия для коррекции нарушений осанки, развивается координация движений и аэробные способности, повышается физическая работоспособность и улучшается физическое состояние, что имеет принципиальное значение в условиях снижения состояния здоровья студентов (О.В. Мамонова, Т.Н. Шутова, 2015). Ухудшение состояния здоровья студентов связано со снижением уровня двигательной активности, экологическими факторами, стрессовыми ситуациями, не правиль-*

ным питанием, высокими учебными нагрузками, вредными привычками, высоким уровнем заболеваемости, не сформированностью культуры здоровья и потребности в занятиях физической культурой [3].

Поэтому оздоровительное и лечебное воздействие воды имеют принципиальное значение, при этом физические и гидродинамические свойства, положительно влияют на деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной других системах организма (М.Ю. Точигин, Е.Ю. Сысоева, А.М. Смирнов, Р.Ю. Булычев, 2016) [4; 5]. Занятия отличаются высокой энергетической стоимостью выполняемой работы и моторной плотностью занятий, многофункциональностью тренинга в воде, доступностью упражнений, способствующих коррекции телосложения и отвечающих мотивационным интересам девушек (В.А. Жихорева, Ю.В. Шакирова, Е.Г. Михальченко, 2015) [2]. Так аквааэробика является составной частью аквафитнеса, включающего в себя также плавание, водные гимнастики, беговые программы, комплексы с мягкими палками, комплексы для укрепления определенных мышечных групп, функциональный тренинг в воде [2; 6].

Организация исследования. Разработанная учебная программа позволяет для урочной формы занятий проводить «функциональный тренинг в воде», интервальную тренировку, аквааэробика с элементами хореографии для студентов с низким уровнем «плавательных» способностей. Педагогическое исследование с экспериментальной группой студентов 1 курса проведен на базе экономического университета им. Г.В. Плеханова. Студенты экспериментальной группы занимались аквааэробикой три раза в неделю (30 человек). Программа аквааэробики направлена на коррекцию осанки, устранение деформации, имеющиеся в позвоночнике и грудной клетке, развитие правильного дыхания, увеличения силы, повышения тонуса мышц, особенно разгибателей позвоночника и брюшного пресса.

Разнообразие программы украшает музыка, танцевальные движения, прыжки, аэробные серий упражнений, интервальная тренировка, сочетающей плавание 50–100 м и последующие серии вращательных, гребковых, маховых

упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение без пауз отдыха (130–142 акцент/мин). Помимо этого, нами внедрен биоимпедансный анализ состава тела, авторы исследования О.В. Везеницын, Е.Г. Стадник, Е.Ю. Внукова, Макаренкова (2016), данный диагностический подход формирует личностно-центрированный характер образования, что позволяет доступными средствами определить физическое состояние и сформулировать целевые установки физического воспитания студенток, оценить динамику жирового и мышечного компонентов тела, метаболический возраст, тип телосложения [1]. Биоимпедансный анализ показал, что за один учебный год занятий три раза в неделю снизился жировой компонент тела на 4%, а мышечный увеличился на 2%, биологический возраст практически стал идентичен с паспортным, а до исследования превышал его, масса тела уменьшилась на 2–3 кг.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование показало (таблица 1), что аквааэробика эффективно повлияла на технику выполнения комплексов в воде, динамика составила от 4,3 до 7,9 баллов, так девушки освоили упражнения сложной координации, смогли сохранять как горизонтальное, так и вертикальное положение тела без касания дна бассейна, начали синхронно выполнять движения. Физическое качество ловкость изменилось от 3,8 до 7,7 баллов, выносливость от 3,3 до 7,6 баллов. Значительно улучшилась техника танцевальных движений, их синхронность, амплитуда движений (таблица 1).

Таблица 1

Техника выполнения упражнений аквааэробики
и физических качеств девушек

№	Контрольные упражнения	Сентябрь 2014 г. (балл)	Июнь 2015 г. (балл)
1	Аэробные серии упражнений	4,3	7,9
2	Танцевальные движения	5,1	8,9
3	Ловкость	3,8	7,7
4	Выносливость	3,3	7,6
5	Гибкость	4,3	7,9

В таблице 2 показаны результаты, свидетельствующие о том, что аквааэробика положительно повлияла не только на технику выполнения аэробных упражнений, но и на скорость плавания, на плавание под водой, так в занятиях было разработано оптимальное сочетание плавания и комплексов аквааэробики. Достоверные различия достигнуты в плавании под водой и в плавании на выносливость без остановок от 78,3 до 160,4 метра.

Таблица 2

Результаты плавания девушек, занимающихся 3 раза
в неделю аквааэробикой на учебных занятиях

Контрольные упражнения	Сентябрь 2014г. ($\bar{X} \pm \sigma$)	Июнь 2015г. ($\bar{X} \pm \sigma$)
Вольный стиль 25м (сек)	40,9 ± 16,1	29,4 ± 14,9
Брасс 25м (сек)	48,6 ± 12,2	38,2 ± 10,8
Плавание под водой (м)	5,1 ± 2,2	9,8 ± 1,8*
Плавание на выносливость(м)	78,3 ± 25,6	160,4 ± 24,2*

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

Выводы. Занятия по аквааэробике с точки зрения развития физических качеств и техники выполнения упражнений, их координации оправдали себя, девушки отметили высокий интерес к биоимпедансному анализу состава тела. Масса тела девушек достоверно снизилась примерно на 2–3 кг, при этом в экспериментальной группе наблюдается положительная динамика жирового и мышечного компонента тела, а метаболический возраст характерно изменился.

Список литературы

1. Везеницын О.В. Биоимпедансный анализ состава тела в изучении эффективности аквааэробики для студенток / О.В. Везеницын [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – №2 – С. 51–54.
2. Жихорева В.А. Аквааэробика в физическом воспитании студенток специальной медицинской группы / В.А. Жихорева, Ю.В. Шакирова, Е.Г. Михаль-

ченко // Педагогический опыт: теория, методика, практика»: Материалы V международ. науч.-практ. конф. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. – №4 (5) – С. 484–487.

3. Мамонова О.В. Совершенствование физического воспитания студентов в условиях снижения состояния здоровья / О.В. Мамонова, Т.Н. Шутова // Гуманитарное образование в экономическом вузе: Материалы IV международ. науч.-практ. заоч. интернет-конф. – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2016. – Т. 1. – С. 519–526.

4. Точигин М.Ю. Оздоровительное воздействие и функциональные возможности плавания в физическом воспитании студентов / М.Ю. Точигин, Т.Н. Шутова // Гуманитарное образование в экономическом вузе: Материалы IV международ. науч.-практ. заоч. интернет-конф. – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2016. – Т. 1. – С. 570–576.

5. Точигин М.Ю. Дифференцированный подход к проведению учебных занятий по плаванию / М.Ю. Точигин [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – №1. – С. 52–54.

6. Шутова Т.Н. Фитнес технологии в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова, Т.Е. Сими́на, М.Ю. Точигин, А.Г. Буров // Научное и образовательное пространство: перспективы развития»: Материалы Международ. науч.-практ. конф. / Редкол. О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. – С. 143–146.