

Михальченко Екатерина Глебовна

преподаватель

Моторин Игорь Николаевич

старший преподаватель

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

г. Москва

ПИЛАТЕС И АКВААЭРОБИКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Аннотация: в статье продемонстрирован теоретический и практический материал по пилатесу и аквааэробике, его внедрению в физическое воспитание студенток специальной медицинской группы. Пилатес и аквааэробика имеют ряд преимуществ в оздоровлении организма, а именно значительное снижение нагрузки на позвоночник и суставы, высокую энергозатратность при отсутствии «ударной» нагрузки. В работе представлены результаты педагогического эксперимента, проведенного со студентками 1 курса в рамках урочных занятий по физической культуре, при этом аквааэробика проводилась 1 раз в неделю и пилатес 2 раза в неделю.

Ключевые слова: студентки, специальная медицинская группа, физическая культура, пилатес, аквааэробика.

Актуальность. Потребность в определенном режиме двигательной деятельности является потребностью биологической, эффективное удовлетворение которой лежит в основе нормального отправления психофизиологических функций человеческого организма. Непосредственно она реализуется через уровень мышечной активности, который связан с развитием определенных качеств, навыков и умений физической деятельности (С.Ю. Витько, Е.Ю. Внукова, Т.И. Макаренко, И.Н. Антонова [1, с. 103] Активизация двигательной активности, ее увеличение связано с тенденциями ухудшения состояния здоровья студентов, так

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. Основная причина сердечнососудистых заболеваний в студенческом возрасте, это снижение двигательной активности, сидячий образ жизни сопровождающееся уменьшением размеров сердца, снижением ударного и минутного объёмов крови, увеличением массы тела, учащением пульса, уменьшением массы циркулируемой крови и других [4, с. 25].

Таким образом актуализированы программы по физической культуре, учитывающие низкий уровень физической подготовленности и основного заболевания студенток со специальной медицинской группой. При этом востребованы программы занятий, отвечающие мотивационным потребностям девушек, и занятия, направленные на личностно-центрированный характер образования [7, с. 30]. Так занятия по аквааэробике отличаются многофункциональностью тренинга в воде, минимальной нагрузкой на опорно-двигательный аппарат, активизацией функциональных систем организма, высокой энергетической стоимостью выполняемой работы, высокой моторной плотностью занятий, доступностью упражнений, чередованием плавания и разновидностей прыжков, группировок (О.В. Везеницын, Е.Г. Стадник, Т.И. Макаренко, Е.В. Внукова, 2016) [2, с. 51–54]. Оздоровительное и лечебное воздействие воды имеют принципиальное значение в оздоровлении студенток специальной медицинской группы, 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) [5, с. 52; 6, с. 55].

Занятия по пилатесу отличались низкой интенсивностью, но высокой коррекционной и кондиционной направленностью, заключающейся в укреплении не

только поверхностных мышц, но глубоких мышц, в повышении статодинамической выносливости мышц, коррекции осанки, концентрации внимания на дыхании, технике выполнения упражнений, мышечных ощущениях.

Пилатес и аквааэробика в решении задач оздоровления, отличаются оздоровительно-лечебной направленностью занятий, их высокой энергозатратностью, значительным снижением нагрузки на суставы и позвоночник, оптимальным вариантом выполнения аэробной нагрузки, оптимальной формой занятий для девушек специальной медицинской группы [3, с. 484–487, с. 30]. Эти программы для студенток специальной медицинской группы отличаются средней и низкой интенсивностью (ЧСС 110–140 уд/мин), не сложнокоординационной направленностью, дыхательными упражнениями, общеразвивающими упражнениями выполняемых под музыкальное сопровождение, объединяя упражнения в комплекс [3, с. 484–487].

При этом следует отметить, что воздействие только одного тренировочного средства ведет к снижению эффективности занятий, происходит адаптация нервно-мышечного аппарата к внешнему раздражителю, и в-третьих, возможность использования множества вариантов комбинирования упражнений, комплексов данных оздоровительных видов.

Педагогический эксперимент по преобразованию физического воспитания студенток на основе пилатеса и аквааэробики проведен на базе экономического университета им. Г.В. Плеханова (2015–2016 гг.), так девушки специальной медицинской группы занимались пилатесом два раза в неделю, а аквааэробикой один раз в неделю.

Занятия по пилатесу отличались концентрацией внимания – во время упражнений, максимум внимания каждому движению, для установления связи между мозгом и телом; контролем над техникой выполнения движений с акцентом на правильность осанки; выполнением движений плавно, без остановок и пауз; постановкой правильного дыхания: вдыхать – во время подготовки к движению, выдыхать – в процессе движения; централизацией: использовании цен-

тральной части тела, так как здесь расположен энергетический центр. Так в разминке (10–15 мин) выполнялись упражнения на релаксацию, на концентрацию внимания, выравнивание тела, постановку правильного дыхания. В основной части занятия использовались силовые упражнения, позволяющие растянуть и укрепить крупные мышечные группы. Заключительная часть (10 мин) включала упражнения для регуляции психического состояния: образное мышление, визуализацию. Все занятия проходили в спокойном режиме (пульс не более 130 уд/мин).

Программы аквааэробики включали танцевальные движения, разновидности прыжков, аэробных серий упражнений, интервальной тренировки и последующие серии вращательных, гребковых, маховых упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение без пауз отдыха (130–142 акцент/мин) [6, с. 55]. За одно занятие девушки осваивали комплекс упражнений на 64 счета. Основной отличительной особенностью занятий являлось применение биоимпедансного анализа в повышении образовательной и мониторинговой составляющей занятий, их лично-центрированной направленности, экспресс оценки жирового и мышечного компонентов тела, висцерального жира и антропометрических данных и повышении мотивации к занятиям [2, с. 51–54].

Результаты исследования. В результате педагогического эксперимента доказано, что пилатес в сочетании с аквааэробикой достоверно повышает физическую подготовленность студенток специальной медицинской группы, а также интерес к регулярным занятиям (табл. 1).

Таблица 1

Результаты физического состояния девушек,
занимающихся пилатесом и аквааэробикой на учебных занятиях

Контрольные показатели	Студентки 1 курса ($\bar{X} \pm \sigma$)	
	2015 год	2016 год
Общий % жира (норма 18–29%)	26,9±2,2	24,7±2,5*
Мышечная масса %	40,2±2,6	43,5±1,2*
Обхват груди (см)	88,9±3,0	86,5±2,4*
Обхват талии (см)	77,8±5,0	73,9±3,4

Обхват бедер (см)	98,2±3,7	96,0±2,9
Висцеральный жир (%) (норма 1–7%)	1,7±0,6	1,5±0,5
Жизненная емкость легких (ЖЕЛ, мл)	2015±214,9	3075±159,9*

Примечание: * – достоверные различия результатов.

Анализ динамики результатов контрольных упражнений показал, что девушки, посещающие комплексные занятия по пилатесу и аквааэробике значительно улучшили состояние своего здоровья. В результате занятий пилатесом и аквааэробикой у студенток специальной медицинской группы нормализовалась работа дыхательной системы, увеличилась подвижность суставов, улучшилась осанка, повысилась физическая работоспособность и координационные качества, улучшилось кровообращение, увеличился объем жизненной емкости легких.

Выводы: занятия пилатесом и аквааэробикой в урочной форме физического воспитания студенток специальной медицинской группы оправдали себя, что доказал педагогический эксперимент, так девушки повысили уровень физического состояния, снизили антропометрические данные, изучили параметры биоимпедансного анализа. Несомненным преимуществом занятий выступило музыкальное сопровождение и доступные упражнения.

Список литературы

1. Витько С.Ю. Физическое воспитание, как основа развития, совершенствования и гармонизации человека в условиях технического прогресса: Материалы VII Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 12 февр. 2016 г.) / С.Ю. Витько [и др]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – №1 (7). – 103 с.

2. Везеницын О.В. Биоимпедансный анализ состава тела в изучении эффективности аквааэробики для студенток ВУЗа / О.В. Везеницын [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – №2. – С. 51–54.

3. Жихорева В.А. Аквааэробика в физическом воспитании студенток специальной медицинской группы / В.А. Жихорева, Ю.В. Шакирова,

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

4. Карась Т.Ю. Методика оздоровления студенток подготовительной медицинской группы учреждений среднего профессионального образования с использованием средств плавания: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.Ю. Карась. – Хабаровск, 2006. – 25 с.

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. Коррекция физического состояния женщин средствами аквафитнеса / Т.Н. Шутова, Е.О. Рыбакова, А.В. Шаравьёва // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №1. – С. 55–57.

7. Шутова Т.Н. Технологии фитнеса в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – №1. – С. 30–32.