

ЗНАЧЕНИЕ АКВААЭРОБИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Н.В. ОРЛОВА

Брестский государственный технический университет, г. Брест

Введение. Вода на определенной глубине погружения оказывает сопротивление движениям человека примерно в 12 раз большее, чем воздух. Это делает занятия в воде полезными для тех, кто привык получать большие физические нагрузки.

Аквааэробика – это система физических упражнений в воде, которые заимствованы из гимнастики, шейпинга, спортивного и синхронного плавания, выполняемые под ритмичную музыку. Это оптимальный вид тренировки при заболеваниях позвоночника, радикулите, варикозном расширении вен, нервных стрессах.

Аквааэробика помогает поддерживать организм в хорошей физической форме, избавляет от лишнего веса, приносит расслабляющий эффект, снимает стресс – и это далеко не весь перечень плюсов, которые получают люди, выполняющие физические упражнения в воде.

Постановка проблемы. На основе результатов предварительного опроса студентов, анализа научно-методической литературы и собственного педагогического опыта была разработана экспериментальная программа занятий аквааэробикой со студентами основного и подготовительного учебных отделений. Методика проведения занятий адаптирована для данного контингента.

Особенности организации занятий заключаются в следующем: движения занимающихся должны быть стационарными и контролируемые, максимальное внимание должно уделяться увеличению амплитуды движений и развитию силовой выносливости мышц туловища и мышц - разгибателей.

Занятия строятся в урочной форме. В разминку включаются плавные ритмичные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой.

В основной части занятия рекомендуется проводить кардиотренировку (тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем), состоящую из разнообразных активных движений на различные группы мышц с индивидуальным контролем интенсивности.

Силовую тренировку необходимо направлять на преимущественную работу мышц туловища и мышц-разгибателей с варьированием количества повторений упражнений в зависимости от глубины воды, уровня физической подготовки и физического развития студентов. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с сериями упражнений в движении, чтобы тело оставалось разогретым. «Заминка» проводится как в конце кардиотренировки, так и в заключительной части занятия. В первом случае она включает в себя несложные перемещения.

Финальная «заминка» состоит из лёгких ритмичных плавных движений, обеспечивающих расслабление мышц, за которыми следует растяжка (стретчинг). Главной целью «заминки» является общая релаксация.

В зависимости от длительности курса, подготовленности занимающихся занятия проводятся в течение 30-45 минут.

В структуру занятия входит подготовительная часть, состоящая из инструктажа по технике безопасности, комплекса упражнений для освоения в водной среде и разминки.

Основная часть включает специальные упражнения, направленные на решение основных задач. Рекомендуется специальные упражнения выполнять в основной части занятия, также включать подводящие упражнения, которые выполняются непосредственно перед основными упражнениями:

- изучение разработанных комплексов упражнений;
- отработка и усложнение движений.

Заключительная часть состоит из легких движений, несложных перемещений и упражнений, направленных на развитие гибкости. Интенсивность движений небольшая, а движения должны быть плавными.

В конце занятия выполняются упражнения на расслабление и релаксацию, в конце подводятся итоги занятия. В начале учебного года в группу по аквааэробике были записаны желающие студенты основного и подготовительного учебных отделений, прошедшие медицинское обследование и имеющие допуск к занятиям. Занятия в течение семестра проводились по описанной методике.

Учитывались общие принципы, позволяющие обеспечить высокую эффективность действия физических упражнений на организм занимающихся: это индивидуализация, постепенность нарастания нагрузки, системность воздействия, цикличность, применение новых и разнообразных упражнений, использование методов контроля. Постепенное введение нового материала позволило поддерживать постоянный интерес к занятиям.

В течение второго семестра занятия продолжались во вновь набранной группе. В конце учебного года было определено количество студентов, записавшихся в группы по плаванию, но занимающихся по программе аквааэробики.

Также среди студентов (юношей и девушек) было проведено анкетирование с целью оценить популярность занятий по аквааэробике и выяснить их пожелания и замечания.

Занятия по аквааэробике, проводимые в первом семестре, были положительно оценены студентами.

Количество студентов, посещавших в течение учебного года занятия одного из трёх предложенных видов физической культуры, показал, что аквааэробика оказалась не менее привлекательной, чем плавание и другие водные виды спорта.

В результате опроса (60 студентов) было выявлено следующее соотношение – аквааэробикой пожелали заниматься – 35,3%, плаванием – 47,0%, а заниматься другими видами – 17,6%. В конце учебного года студентам основного и подготовительного учебных отделений было предложено оценить предлагаемые на выбор виды физических упражнений (распределить по местам), а также в произвольной форме высказать своё мнение, пожелание и замечание. Результаты опроса представлены в таблице.

Результаты опроса с оценкой популярности занятий оздоровительной аквааэробикой, плаванием и другими видами плавания среди студентов основного и подготовительного отделений

Студенты, желающие заниматься водными видами спорта в %		
Аквааэробика	Плавание	Другие виды плавания
45	41	14

Заключение. Благодаря многообразию танцевально-гимнастических комбинаций в аквааэробике возможно избирательное воздействие на определённые мышечные группы, а использование элементов ходьбы и бега в воде помогает дозировать нагрузку, разнообразить движения, сделать их более привлекательными.

Поскольку аквааэробика, как новый вид вызвала заметный интерес среди студентов, её вполне можно применять в учебных занятиях как средство для развития физических качеств.

Литература

1. Швец, Ю.М. Современные технологии в организации учебного процесса студентов основного учебного отделения / Ю.М. Швец.– Тезисы докладов VII региональной студенческой науч. метод. конф., посвященной 50-летию образования Брестского государственного университета «Физическая культура и спорт – основа здорового образа жизни».– Брест. : БрГТУ, 2016. – С. 59.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЗАЛОГ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В.А. ПАСИЧНИЧЕНКО, Е.Н. ДОЛИНИН, М.Е. ЯНЧУК

Гимназия №14, г. Минск

Могилевский институт МВД Республики Беларусь, г. Могилев

Брестский государственный технический университет, г. Брест

Введение. В практике физического воспитания принято выделять несколько компонентов (видов) здоровья: соматическое здоровье (состояние органов и систем органов человеческого организма), физическое (уровень развития функциональных возможностей органов и систем организма), психическое (состояние психической сферы человека) и нравственное (комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека). Из сказанного очевидно, что понятие “здоровье” имеет комплексный характер. Значительная часть людей в первую половину своей жизни растрчивает здоровье и лишь потом, утратив его, начинает ощущать выраженную потребность в нем. Возникновение тех или иных заболеваний, их течение и исход, продолжительность жизни зависят от большого количества факторов, к которым можно отнести следующие: отсутствие вредных привычек, рациональное питание, адекватная физическая нагрузка, здоровый психологический климат, внимательное отношение к своему здоровью, сексуальное поведение, направленное на создание семьи и деторождение. Основными факторами образа жизни, ухудшающими здоровье, являются: курение, алкоголь, наркомания, токсикомания, злоупотребление лекарственными средствами, несбалансированное в количественном и качественном отношении питание, гиподинамия и гипердинамия, стрессовые ситуации. К основным факторам внешней среды, определяющим здоровье, относятся: условия обучения и труда, факторы производства, материально-бытовые условия, климатические и природные условия, степень чистоты обитания.