

7. Аганов С.С., Семенова С.С., Стрижков А.П. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их реализация в физкультурно-спортивной деятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 4 (158). С. 11-15.

8. Аганов С.С., Иванова Е.С. Факторы, влияющие на профессиональную работоспособность сотрудников ГПС МЧС России при тушении пожаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 11 (165). С. 11-15.

9. Зюкин А.В., Малофеев В.Г. Физическая готовность военнослужащих внутренних войск МВД России к действиям в экстремальных ситуациях // Физическая подготовка - основа боеспособности внутренних войск МВД России: сб. Межвузов. науч.-практ. конф. СПб., 2010. С. 83-87.

10. Баймухаметов Р.М. [и др.]. Прикладная и оздоровительная гимнастика: учеб.-метод. пособие / под. ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. СПб., М., 2012.

СРЕДСТВА АКВААЭРОБИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Орлова Н.В., Брестский государственный технический университет,
Республика Беларусь.

Бочковская В.Л., Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург.

Гузар В.Н., Херсонская государственная морская академия, Украина

Аннотация. 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.

Ключевые слова: аквааэробика, силовые упражнения, растяжка.

AQUAAEROBICS MEANS IN THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Orlova N.V., Brest State Technical University, Republic of Belarus.

Bochkovskaya V.L., Military Institute of Physical Culture, St. Petersburg.

Guzar V.N., Kherson State Maritime Academy, Ukraine

Annotation. Based on the results of a preliminary survey of students, analysis of scientific and methodological literature and their own pedagogical experience, an experimental program of water aerobics classes with students of the main and preparatory educational departments was developed. The training methodology is adapted for this contingent.

Keywords: water aerobics, strength exercises, stretching.

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 [1, 2].

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.

Основные положения. Особенности организации занятий заключаются в следующем: движения занимающихся должны быть стационарными и контролируемыми, 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 кардио-тренировку (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 кардио-тренировки, 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 [3-7].

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 [8-11].

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.

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

№	Виды плавания	Предпочтения студентов, %
1.	Аквааэробика	45
2.	Плавание	41
3.	Другие виды плавания	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 // Физическая культура и спорт - основа здорового образа жизни: Тезисы докладов VII региональной студенческой науч. метод. конф., посвященной 50-летию образования Брестского государственного университета.- Брест: БрГТУ, 2016. - С.59.

2. Bolotin, A., & Bakayev, V. (2020). Comparative Analysis of Peripheral Blood Circulation Parameters in Long-Distance Swimmers at Middle Altitude and Under the Conditions of a Hypoxic Gas Environment. // Sport Mont, 18(2), pp. 113-115

3. Зюкин А.В., Малофеев В.Г. Физическая готовность военнослужащих внутренних войск МВД России к действиям в экстремальных ситуациях // Физическая подготовка - основа боеспособности внутренних войск МВД России: сб. Межвузов. науч.-практ. конф. СПб., 2010. С. 83-87.

4. Баймухаметов Р.М. [и др.]. Прикладная и оздоровительная гимнастика: учеб.-метод. пособие / под. ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. СПб., М., 2012.

5. Зюкин А.В., Цибаев А.Л. Исследование уровня физической подготовленности сотрудников отряда специализированного назначения МВД России и влияния специализированного снаряжения на эффективность их профессиональной деятельности // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2007. № 1(23). С. 48-50.

6. Аганов С.С., Керимов Ш.А.О. Экспериментальные исследования технологических основ развития физической культуры у обучающихся в вузах ГПС МЧС России. СПб., 2020.

7. Аганов С.С. Развитие физической культуры в вузах ГПС МЧС России// Вестник С.-Петербур. ин-та ГПС МЧС России. 2006. № 1-2. С. 205-210.

8. Аганов С.С. Психолога-педагогические условия, необходимые для эффективного управления физической подготовкой в вузах МЧС России // // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: сборник научных трудов XIV Международной научно-практической конференции. 2016. С. 10-12.

9. Каргопольцев А.В., Бочкарев В.И., Аганов С.С. Педагогическая модель обеспечения готовности единоборцев к соревнованиям с учетом уровня их тревожности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 9 (151). С. 114-118.

10. Аганов С.С. Совершенствование системы подготовки сотрудников МЧС для действий в условиях чрезвычайных ситуаций (организационно-правовой аспект): дис.... канд. юрид. наук. СПб., 2001.

11. Аганов С.С. [и др.]. Физическая и профессиональная подготовка обучающихся в системе МЧС России: учеб. СПб., 2019. Т. 2.

ПУТИ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Пасичниченко В.А., Гимназия № 14, г. Минск.

Долинин Е.Н., Могилевский институт МВД Республики Беларусь.

Янчук М.Е., Брестский государственный технический университет,
Республика Беларусь

Аннотация. Здоровый образ жизни выражает определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развития личного (индивидуального) и общественного здоровья. Здоровый образ жизни предполагает и биологические принципы.

Ключевые слова: здоровье, физическая нагрузка, воспитание, организм.

WAYS TO PRESERVE STUDENT YOUTH HEALTH

Pasichnichenko V.A., Gymnasium №14, Minsk.

Dolinin E.N., Mogilev Institute of the Ministry of Internal Affairs of
the Republic of Belarus.

Yanchuk M.E., Brest State Technical University, Republic of Belarus

Annotation. A healthy lifestyle expresses a certain orientation of the individual's activity in the direction of strengthening and the development of personal (individual) and public health. A healthy lifestyle also implies biological principles.

Keywords: health, physical activity, education, organism.

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: отсутствие