

3. Беспутчик, В. Г. Некоторые аспекты развития системы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта // Дополнительное профессиональное образование в области ФК и С и туризма: современное состояние и пути развития: материалы Международной научно-практической конференции, Минск, 21 мая 2008 г. – Минск: БГУФК, 2008. – С. 9-11.

4. Беспутчик, В. Г. Проблемы менеджмента и маркетинга отрасли физическая культура и спорт на примере региона // Наука и образование в условиях социально-экономической трансформации общества: материалы Международной научно-практической конференции, Минск, 17 мая 2007 г. – Минск: ЗАО "Современные знания", 2007. – С. 183-185.

## АКВААЭРОБИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

*Бобич И. В., преподаватель кафедры ФВиС;  
Король Р. Ю. магистр пед. наук, преподаватель кафедры ФВиС*  
Брестский государственный технический университет

**Аннотация.** Отличительной особенностью жизнедеятельности современного человека, является существенное изменение ритма и образа жизни, которое приводит к постоянному дефициту движений.

Недостаток объема движений, по мнению некоторых авторов [5], вызывает в организме человека ряд негативных изменений, которые снижают его работоспособность и приводят к увеличению различных заболеваний [3]. Особенно актуальна данная проблема для студентов, поскольку увеличение объема умственного труда и снижение физической активности ведет к увеличению количества заболеваний. Для обеспечения студентов необходимым объемом движений занятия по физическому воспитанию должны быть направлены не только на обеспечение необходимого объема физической нагрузки, но и интересны [3].

**Ключевые слова:** аквааэробика, физическое воспитание, физическая активность, подготовленность, студентки.

**Актуальность исследования.** Одной из основных задач физического воспитания, является повышение уровня физической подготовленности молодежи, позволяющий ей в дальнейшем успешно осуществлять будущую профессиональную деятельность и выполнять важнейшие социальные функции. Результаты ее выполнения постоянно привлекали внимание многих специалистов в области физической культуры (М. Я. Виленский, В. И. Ильинич, 1987; М. Я. Виленский, 1993; Л. И. Лубышева, 1993, 1996; В. К. Бальсевич, 1996, 1999). Особенно актуальной следует считать необходимость решения проблемы низкой физической подготовленности и физического здоровья у студенток 17-20 лет. В этом возрасте девушки уделяют особое внимание красоте, гибкости, подвижности своего тела и поэтому стремятся заниматься упражнениями, которые способствуют развитию гармоничного телосложения, поскольку это привлекает внимание у представителей противоположного пола. Девушек-студенток в значительной степени не удовлетворяют некоторые традиционные средства физического воспитания, используемые на занятиях по физической культуре. У них отмечается повышенный интерес к различным видам оздоровительной аэробики.

В настоящее время одними из наиболее популярных видов физкультурно-оздоровительных занятий среди женщин в силу своей доступности эмоциональности и эффективности являются средства аквааэробики.

Акваэробика – это система физических упражнений в воде, заимствованных из гимнастики, хореографии, аэробики, спортивного и синхронного плавания, выполняемые под ритмичную и интенсивную музыку. Занятия акваэробикой проводятся в бассейне на мелкой, средней и глубокой воде. Если на мелкой и средней воде можно обходиться без специального оборудования, удерживающего человека, то на глубокой для безопасности используются перчатки, пояса, ботинки и т. п. При занятиях акваэробикой снижается вероятность получить травмы. Кроме этого, укрепляются все группы мышц, и у человека исправляется осанка. Положительным эффектом является уменьшение нагрузки на сердце и нормализация работы пульса. По степени нагрузки на сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательный аппарат акваэробика может быть низкой, средней и высокой интенсивности [1]. Водная среда оказывает положительное влияние на организм занимающихся и создает определенные условия для выполнения движений, замедляет темп их выполнения, в одних случаях облегчаются условия их исполнения, в других – усложняются. Определенное значение имеют и ряд других факторов, об эффекте которых нужно знать. Так, гидростатическое давление воды положительно воздействует на венозные сосуды, ритмическое сокращение больших групп мышц, усиленное присасывающее действие диафрагмы, отсутствие статического напряжения облегчает приток венозной крови к сердцу, существенно повышается циркуляция крови, что способствует уменьшению застойных явлений во внутренних органах и активизации обмена веществ. Также стимулируется деятельность кроветворных органов, повышается количество лейкоцитов в крови – защитная функция крови увеличивается. Подъемная сила воды создает хорошие условия для тренировки опорно-двигательного аппарата. Давление воды также способствует массажу кожи, нервных окончаний в ней, сосудов, подкожно-жировой клетчатки. Такой массаж улучшает питание кожи, уменьшает целлюлит, снимает напряжение и физический стресс. Двигательная деятельность в воде способствует закаливанию, укреплению иммунитета. Вода является отличным антидепрессантом, укрепляет нервы, улучшают настроение и самочувствие [1].

Анализ данных специальной литературы позволяет утверждать, что наряду с наличием множества сведений о традиционных средствах повышения физической активности на занятиях физического воспитания, отсутствуют научно обоснованные рекомендации по построению нетрадиционных занятий в воде, недостаточно изучена их оздоровительная эффективность. Мнения специалистов по основным аспектам построения программ занятий акваэробикой с женским контингентом фрагментарны и недостаточно обоснованы. Поэтому выбор этого направления исследований является своевременным и актуальным.

*Цель исследования:* оценить влияние занятий акваэробикой на организм, занимающихся.

*Задачи исследования:*

1. Определить и оценить уровень физической подготовленности студенток занимающихся акваэробикой.

2. Разработать методику организации и проведения занятий с применением комплексов упражнений аэробики в водной среде для повышения физической подготовленности девушек.

3. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики.

В исследовании приняло участие 40 студенток (17-20 лет) специального медицинского отделения. Педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы студенток, контрольная (20 человек) и экспериментальная (20 человек), проводился в течение года.

Контрольная группа занималась по стандартной программе в соответствии с утвержденным рабочим планом, а занятия по физическому воспитанию экспериментальной группы были организованы в плавательном бассейне с использованием средств аквааэробики. По объему и интенсивности работа в экспериментальной группе была адекватна осуществляемой в контрольной группе. Стандартные академические занятия проводились два раза в неделю. Они состояли из разминки, основной и заключительной части. Разминка включала плавные ритмичные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой. Основная часть состояла из разнообразных динамичных движений на различные группы мышц с индивидуальным контролем интенсивности, направленная на преимущественную работу мышц туловища и разгибателей с варьированием количества повторений упражнения в зависимости от глубины воды, уровня подготовленности и физической формы студенток. Заключительная часть (расслабления) состояла из лёгких ритмичных плавных движений, обеспечивающих расслабление мышц, за которыми следует растяжка. Главной целью заключительной части является общая релаксация: физическая, умственная и духовная. Методика проведения занятий адаптирована для данного контингента.

В качестве оценки эффективности организованных занятий использовались показатели, отражающие мотивацию к улучшению состояния здоровья, физическое развитие, функциональное состояние и физическую подготовленность студенток университета.

Анализ показателей функционального состояния указывает на изменения следующего порядка: наблюдалось уменьшение показателей ЧСС, но в экспериментальной группе у студенток эти изменения более выражены по отношению к участникам контрольной группы: в КГ – на 2,19 уд./мин. ( $p > 0,05$ ); в ЭГ на 5,58 уд./мин. ( $p < 0,05$ ). Установлены достоверные изменения в показателе АД: в ЭК произошло понижение САД на 3,0 мм рт.ст. и ДАД на 1,92 мм рт.ст. В КГ прослеживается тенденция повышения САД на 3,78 мм рт.ст. и понижения ДАД на 2,52 мм рт.ст. АД (4,74/5,90 %). Также в экспериментальной группе отмечены положительные изменения жизненной ёмкости легких (ЖЕЛ) ( $p < 0,05$ ): в ЭГ показатель увеличился на 323,08 мл (14,14 %). В КГ групповой показатель понизился на 266,08 мл (9,32 %) ( $p < 0,05$ ). Изменения весоростового индекса произошли в обеих группах и составляют: КГ- 4,58 г/см; ЭГ - 19,15 г/см ( $p < 0,05$ ), что в большей степени можно связать с естественным увеличением ростовых параметров тела.

Также в конце эксперимента обнаружены достоверные различия в обхватных показателях тела студенток контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента. Так, показатель обхвата талии в контрольной группе составил  $68,8 \pm 1,26$  см, в экспериментальной группе –  $64,2 \pm 1,0$  см, различия достоверны ( $p < 0,05$ ). Показатель обхвата бедер в контрольной группе студенток составил  $94,6 \pm 1,4$  см, в экспериментальной –  $92,1 \pm 1,51$  см соответственно ( $p < 0,05$ ).

Таким образом, следует отметить, что занятия по экспериментальной программе обеспечивают рост физических показателей при отсутствии роста мышечного и жирового объема, что является для студенток немаловажным мотивационным моментом, способствующим активным занятиям физическими упражнениями.

Сравнительный анализ количественных показателей физической подготовленности в конце эксперимента указывает на положительную динамику в ее развитии. В экспериментальной группе установлены наиболее существенные приросты в показателях, направленных на проявление силы мышц брюшного пресса (ЭГ – 31,07 %); силы мышц верхнего плечевого пояса (ЭГ – 66,71 %); гибкости (58,6 %) и скоростно-силовой выносливости (17,85 %). Повысились по отношению к исходному уровню показатели, направленные на развитие быстроты (3,39 %) и общей выносливости (5,31 %) ( $p < 0,05$ ). Уровень физической подготовленности студенток экспериментальной группы на завершающем этапе исследования составил выше среднего.

**Выводы.** Таким образом, в результате проведенного эксперимента показан положительный эффект использования средств аквааэробики для улучшения физического состояния девушек-студенток по сравнению с обычным вариантом аэробики. Можно обоснованно утверждать, что эти улучшения в первую очередь обусловлены положительным воздействием водной среды в процессе двигательной активности испытуемых. Показано положительное влияние занятий аквааэробикой на общее психоэмоциональное состояние занимающихся. Системное использование упражнений аквааэробики позволило сформировать у девушек экспериментальной группы более высокий уровень показателей физического здоровья и психоэмоционального состояния по сравнению с контрольной группой. На основании полученных нами в эксперименте и имеющихся литературных данных можно считать, что выдвинутая в нашей работе гипотеза о возможности использования аквааэробики в физическом воспитании высшей школы как системы упражнений, обладающей привлекательностью для девушек, подтверждена.

#### **Список цитированных источников.**

1. Лоуренс, Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс. – М. : ФАИР-Пресс, 2000. – 95 с.
2. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учеб. пособие / Н.В. Третьякова. Т.В. Андрюхина. Е.В. Кетриш. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2014. – 266 с.
3. Лейфа, А.В. Содержание и пути сохранения и укрепления здоровья студентов вузов / А.В. Лейфа. – Физическое воспитание студентов. – 2009. – No2. – С. 56-59.