

**И. В. Бобич, Р. Ю. Король**

УО «Брестский государственный технический университет», г. Брест

### **НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Summary.** The success of the work on the physical education of students in universities depends largely on how effectively classes will be organized, starting from the 1st course. As any process of education, physical education should be carried out continuously and systematically. A positive attitude towards students' physical culture and sports activities is formed in the process of passing regular training and practical classes, cultural and sports events, individual, explanatory conversations, a personal example of good health and fitness of a teacher.

**Резюме.** Успех работы по физическому воспитанию студентов в вузах во многом зависит от того, насколько эффективно будут организованы занятия начиная с первого курса. Как всякий процесс воспитания, физическое воспитание должно осуществляться непрерывно и систематически. Положительное отношение к физкультурно-спортивной деятельности у студентов формируется в процессе прохождения регулярных учебно-практических занятий, культурно-спортивных мероприятий, индивидуальных, разъяснительных бесед, личного примера хорошего здоровья и физической формы преподавателя.

**Актуальность.** В последнее время процесс физического воспитания образовательных учреждений направлен на укрепление и поддержание физического здоровья, формирование здорового образа жизни. Процесс обучения в образовательных учреждениях характеризуется тем, что обучение требует от учащихся больших физических и психологических затрат. В результате снижаются адаптационные резервы, что в последующем отражается на общем уровне здоровья учащихся. За последнее десятилетие существенно снизился общий уровень здоровья населения.

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 [1], вызывает в организме человека ряд негативных изменений, которые снижают его работоспособ-

ность и приводят к увеличению количества различных заболеваний [2]. Особенно актуальна данная проблема для студентов, поскольку увеличение объема умственного труда и снижение физической активности ведут к росту количества заболеваний. Чтобы обеспечить студентов необходимым объемом движений, занятия по физическому воспитанию должны не только содержать необходимый объем физической нагрузки, но и быть интересными [2].

Одной из основных задач физического воспитания является повышение уровня физической подготовленности молодежи, что позволит успешно осуществлять будущую профессиональную деятельность и выполнять важнейшие социальные функции. Результаты ее решения постоянно интересуют 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).

Совершенствование процесса физического воспитания студентов является необходимым условием повышения их заинтересованности учебно-практическими занятиями. Достижение гармонии отдельных сторон физического развития и двигательной подготовленности студентов заставляет специалистов в данной области искать более рациональные пути решения данной проблемы.

Особенно актуальной следует считать необходимость решения проблемы низкой физической подготовленности и слабого физического здоровья 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 одним из наиболее популярных видов физкультурно-оздоровительных занятий среди женщин в силу своей доступности, эмоциональности и эффективности является аквааэробика.

Аквааэробика – это система физических упражнений в воде, заимствованных из гимнастики, хореографии, аэробики, спортивного и синхронного плавания, выполняемых под ритмичную и интенсивную музыку. Занятия аквааэробикой 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 аквааэробикой 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 аквааэробика может быть низкой, средней и высокой интенсивности [3; 4]. 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 другие факторы. 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 – увеличивается защитная функция крови. 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 [5].

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 программы занятий аквааэробикой с женским контингентом фрагментарны и недостаточно обоснованы. Поэтому выбор этого направления исследований является своевременным и актуальным.

**Цель работы** – оценить влияние занятий аквааэробикой на организм занимающихся.

**Методы и организация исследования.** Для достижения поставленной цели использовались такие методы, как анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы и оценки функциональной подготовленности, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В исследовании приняло участие 40 студенток (17–20 лет) специального медицинского отделения. Педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы (контрольная (20 человек) и экспериментальная (20 человек)) студенток, 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 гр, не была адекватна осуществляемой в контрольной группе. Стандартные академические занятия проводились два раза в неделю. Они состояли из разминки, основной и заключительной частей. 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 – расслабление, состояла из легких 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.

**Результаты и их обсуждение.** Анализ показателей функционального состояния указывает на изменения следующего порядка: наблюдалось уменьшение показателей ЧСС, но в экспериментальной группе (ЭГ) у студенток эти изменения более выражены

по отношению к участникам контрольной группы (КГ): 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 ЭГ 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 емкости легких (ЖЕЛ) ( $p < 0,05$ ): в ЭГ показатель увеличился на 323,08 мл (14,14 %), в КГ среднегрупповой 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 КГ составил  $68,8 \pm 1,26$  см, в ЭГ –  $64,2 \pm 1,0$  см, различия достоверны ( $p < 0,05$ ). Показатель обхвата бедер в КГ составил  $94,6 \pm 1,4$  см, в ЭГ –  $92,1 \pm 1,51$  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 ее развития. В экспериментальной группе установлены наиболее существенные приросты в показателях проявления силы мышц брюшного пресса (31,07 %), силы мышц верхнего плечевого пояса (66,71 %), гибкости (58,6 %) и скоростно-силовой выносливости (17,85 %). Повысились по отношению к исходному уровню показатели развития быстроты (3,39 %) и общей выносливости (5,31 %) ( $p < 0,05$ ). Уровень физической подготовленности студенток экспериментальной группы на завершающем этапе исследования был выше среднего.

**Выводы.** 1. Результаты проведенного эксперимента свидетельствуют о положительном эффекте использования средств аквааэробики для улучшения физического состояния девушек-студенток по сравнению с обычным вариантом аэробики. Можно обоснованно утверждать, что эти улучшения обусловлены в первую очередь положительным воздействием водной среды в процессе двигательной активности испытуемых.

2. 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 в физическом воспитании в высшей школе аквааэробики как системы упражнений, обладающей привлекательностью для девушек, подтверждена.

### Список использованной литературы

1. Применение аквафитнеса игровой направленности в физическом воспитании студенток / Т. А. Базылюк [и др.] // Физ. воспитание студентов. – 2010. – № 6. – С. 8–12.
2. Лейфа, А. В. Содержание и пути сохранения и укрепления здоровья студентов вузов / А. В. Лейфа // Физ. воспитание студентов. – 2009. – № 2. – С. 56–59.

3. Лоуренс, Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс. – М. : ФАИР-Пресс, 2000. – 95 с.
4. Зайцев, Г. К. Потребностно-мотивационная сфера физического воспитания студентов / Г. К. Зайцев // Теория и практика физ. культуры. – 1993. – № 7. – С. 21–24.
5. 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.