

4. Гончарова Е. И. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка / Е. И. Гончарова. – Текст : непосредственный // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения : сборник статей II Международной научно-практической конференции. – Пенза, 2019. – С. 47-51.

5. Пестова Е. С. Влияние социально-психологического климата в учебной группе на успеваемость студентов / Е. С. Пестова. – Текст : электронный // Материалы XIV Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум», 2022. – URL: <https://scienceforum.ru/2022/article/2018030987> (дата обращения: 05.05.2022).

УДК 796

И. В. Бобич, Т. Н. Грудовик, М. Е. Янчук
Брестский государственный технический университет

АКВААЭРОБИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ

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

Аннотация. В данной статье раскрываются проблемы мотивации студенток специального медицинского отделения к учебным занятиям в рамках учебной дисциплины «Физическая культура». Проанализированы данные научной литературы, которые свидетельствуют о том, что занятия по общепринятой методике не соответствуют интересам большинства девушек-студенток, так как в студенческом возрасте девушки уделяют значительное внимание красоте своего тела. Поэтому студентки делают выбор в пользу тех систем физических упражнений, которые способствуют гармоничному развитию тела. У них наблюдается повышенный интерес к различным направлениям оздоровительной аэробики как на суше, так и в воде, например, к аквааэробике.

AQUA AEROBICS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL

Keywords: aqua aerobics, physical education, physical activity, preparation, students.

Annotation. This article reveals the problems of motivation of female students of the special medical to study in the framework of the discipline "Physical Culture". The data of the scientific literature have been analyzed. They indi-

cate that classes according to the generally accepted methodology do not correspond to the interests of the majority of female students. They pay considerable attention to the beauty of their bodies during the students years. That's why students choose physical exercises that contribute to the harmonious development of the body. They show interest in various areas of recreational aerobics both on land and in the water, for example, aqua aerobics.

Одной из основных задач физического воспитания, является повышение уровня физической подготовленности молодежи, позволяющий ей в дальнейшем успешно осуществлять будущую профессиональную деятельность. Положительное отношение к физкультурно-спортивной деятельности у студентов формируется в процессе прохождения регулярных учебно-практических занятий, спортивных соревнований, личного примера хорошего здоровья и физической формы преподавателя. Совершенствование процесса физического воспитания студентов является необходимым условием для привлечения их заинтересованности посещения учебно-практических занятий. Для того чтобы этого добиться специалистам в данной области необходимо искать более рациональные пути решения данной проблемы.

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

Аквааэробика – это система физических упражнений в воде, заимствованных из гимнастики, хореографии, аэробики, спортивного и синхронного плавания, выполняемые 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 др. 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.

Упражнения воздействуют на все группы мышц, но в основном упражнения нацелены на нижнюю часть туловища (бедра, ягодицы), также выполняются упражнения в воде для мышц рук. Новые технологии позволяют проводить занятия с различным оборудованием, что усиливает нагрузку на мышцы, приносит разнообразие в занятиях и придает эмоциональный характер занятиям (специальные перчатки, гантели, мячи). Все это позволяет получить максимум нагрузки.

Аквааэробика – это путь к здоровью, красивой фигуре и отличному тону. Положительное влияние оказывается осанке. Люди, которые посещают

бассейн, меньше болеют или совсем не болеют. Давление воды и температурные факторы уравнивают процессы торможения и возбуждения в коре головного мозга. Люди после занятий становятся более уравновешенными и спокойными. Также занимаясь аквааэробикой можно похудеть. В начале занятий вес стабилизируется, а затем происходит его постепенное снижение. Вода оказывает уникальное воздействие на организм находящегося в ней человека. Это определяется её физическими свойствами. Выталкивающая сила ослабляет гравитационное притяжение, что уменьшает вес тела, позволяя снять нагрузку с опорно-двигательного аппарата [1; 2; 3].

Цель научной работы: оценить влияние занятий аквааэробикой на организм занимающихся.

Методы исследования: для решения поставленной задачи использовались педагогические методы исследования (анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование).

Практическая значимость заключается в том, что использование разработанной методики способствовало реализации побудительных мотивов студенток к занятиям аквааэробикой, позитивно отразилось на вовлеченности их в учебный процесс, способствовало оптимизации психоэмоционального состояния и повышению физического и функционального состояния их организма.

Содержание работы. В исследовании принимает участие 40 студенток (17-20 лет) специального медицинского отделения. Педагогический эксперимент, в котором принимают участие две группы студенток, контрольная (20 человек) и экспериментальная (20 человек).

Контрольная группа занимается по стандартной программе в соответствии с утвержденным рабочим планом, а занятия по физическому воспитанию экспериментальной группы организованы в плавательном бассейне, используя средства аквааэробики. По объему и интенсивности работа в экспериментальной группе адекватна, осуществляемой в контрольной группе. Стандартные академические занятия проводятся два раза в неделю. Они состоят из разминки, основной и заключительной части. Разминка включает плавные ритмичные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой. Основная часть – состоит 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, состоит 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 используются показатели, отражающие мотивацию к улучшению состояния здоровья, физическое развитие, функциональное состояние и физическую подготовленность студенток университета.

На промежуточном этапе эксперимента обнаружены достоверные различия в обхватных показателях тела студенток контрольной и экспериментальной групп. 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 период 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 данном этапе исследования составил выше среднего.

Аквааэробика, как новый вид вызвала заметный интерес среди студенток, и был положительно оценен. Таким образом, на данном этапе эксперимента показан положительный эффект использования средств аквааэробики для улучшения физического состояния девушек-студенток по сравнению с обычным вариантом занятий. 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.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Новикова Д. А. Влияние занятий плаванием на женщин с нарушением жирового обмена / Д. А. Новикова. – Текст : непосредственный // Материалы Всероссийской науч.-практ. конф. по спортивной медицине. – Москва, 2013. – С. 149-150.

2. Третьякова Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф. – пед. ун-та, 2014. – 266 с. – Текст : непосредственный.

3. Чебураев В. С. Изучение двигательной активности показателей девушек под влиянием занятий аэробикой / В. С. Чебураев, Г. Н. Легостаев, С. И. Изаак. – Текст : непосредственный // Теория и методика физической культуры. – 2014. – № 8. – С. 15-18.

УДК 374.1

Н. Д. Большаков, Т. В. Андрюхина
Российский государственный профессионально-педагогический университет

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ ХОККЕИСТОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Ключевые слова: хоккей, фитнес, фитнес-технологии, тренировочный процесс.

Аннотация. Особенностью хоккея является использование большого арсенала технических приемов в постоянно изменяющейся игровой обстановке, что, с одной стороны, предъявляет высокие требования к функциональному состоянию организма спортсменов, требуя разносторонней физической подготовленности. Силовая подготовка юных хоккеистов играет очень важную роль в достижении высоких результатов, и она напрямую связана с успехами на льду. Во время игры хоккеисты выполняют многочисленные рывки, ускорения, остановки, торможения, броски, ведут силовые единоборства, поэтому спортсмены должны быть атлетически сложены, что бы эффективно выполнять эти игровые действия.

APPLICATION OF FITNESS - TECHNOLOGIES IN STRENGTH TRAINING OF TEENAGE HOCKEY PLAYERS

Keywords: hockey, fitness, fitness technologies, training process.

Annotation. A feature of hockey is the use of a large arsenal of techniques in a constantly changing game environment, which, on the one hand, places high demands on the functional state of the athletes' body, requiring versatile physical fitness. The strength training of young hockey players plays a very important role in achieving high results, and it is directly related to success on the ice. During the game, hockey players perform numerous jerks, accelerations, stops,