

**ХВЕДЧЕНЯ А. О.**, гр. АД-1,

Брест, УО «БрГТУ»

*Научный руководитель – Орлова Н. В. канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры ФВиС УО «БрГТУ»*

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АКВААЭРОБИКЕ СО СТУДЕНТАМИ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

**Введение.** Аквааэробика – комплекс физических упражнений в воде, который проводится под музыкальное сопровождение или без него с использованием различного спортивного инвентаря.

Упражнения в воде могут составлять самостоятельный комплекс, полностью выполняемый в водной среде, или являться частью комплексного (комбинированного) занятия, в состав которого могут входить ритмическая и атлетическая гимнастика, бег и плавание. Отдельные упражнения гимнастики в воде могут выполняться самостоятельно как разминка, а также для развития недостающих физических качеств.

Преимущество аквааэробики заключается в возможности привлечения к занятиям людей разного возраста и уровня подготовки, а так же применение различного оборудования: доски для плавания, гибкие палки, плавательные гантели, мячики для аквааэробики, гимнастические обручи. Набор спортивного инвентаря делает занятия интересными и эмоциональными [1]. При занятиях аквааэробикой значительно снижается вероятность получения травм, а так же уменьшается нагрузка на сердечно-сосудистую систему.

Водная среда и двигательная активность в ней способствуют активизации обменных процессов, совершенствованию систем терморегуляции, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению нервной, пищеварительной систем и повышению умственной работоспособности, что является необходимым для студенческой молодежи.

Гидростатическое давление воды на венозные сосуды, ритмическое сокращение больших групп мышц, усиленное присасывающее действие диафрагмы, отсутствие статического напряжения: все это 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, что увеличивает защитные функции крови.

Во время занятий аквааэробикой прорабатываются все группы мышц, вода снимает мышечное и нервное напряжение, способствует постепенному закаливанию организма, как следствие повышается устойчивость к простудным заболеваниям. Водная среда является хорошим антидепрессантом, укрепляет нервную систему и улучшает самочувствие.

**Цель работы.** Определить методику проведения занятий по аквааэробике со студентами основного и подготовительного отделений.

**Методы исследования.** Анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов, а также интернет ресурсов, наблюдение, сбор ретроспективной и текущей информации, опрос.

**Результаты и их обсуждение.** В настоящее время аквааэробика имеет разнообразные направления, однако имеются следующие различия:

- аквааэробика в неглубокой воде включает в себя: базовую аэробику, степ-аэробику, танцевальную аэробику, аэробику с использованием различных отягощений, эластичного бинта, предметов (мяча, плавательной доски и др.), слайд-аэробику, аэробику в виде круговой тренировки;

- аквааэробика на глубине включает джоггинг в воде, игры, реабилитационную гимнастику, аквааэробику для спортсменов различной специализации и квалификации, танцоров [2].

Практикуются также такие варианты аквааэробики, как аквастепаэробика, аквабокс, стрейчинг в воде, аквабилдинг и т.д.

Упражнения общего воздействия, с небольшой амплитудой движений, в воде выполняются в облегченных условиях, сопровождаются более низкими затратами энергии и являются эффективным средством для улучшения деятельности сердечно-сосудистой системы студентов основного и подготовительного отделения, а также для повышения уровня физической подготовленности нетренированных молодых людей.

Занятия могут проходить как в мелком бассейне (по грудь), так и в бассейне, где занимающиеся не достают до дна ногами. При занятиях в глубоком бассейне используют специальные пояса.

Занятия проходят в несколько этапов и содержат различные виды упражнений. Перед тем, как приступить к выполнению основного комплекса упражнений, необходимо разогреть мышцы. Разминка обычно состоит из взмахов руками и ногами, наклонов, плавания. Так мышцы станут более эластичными, а тело адаптируется к температуре воды.

Комплекс упражнений включает в себя:

- разминочные упражнения и упражнения на растягивание;
- основной комплекс упражнений. В этот комплекс могут быть включены кардиоупражнения, упражнения на выносливость, на развитие силы и гибкости;
- заминочные (восстановительные) упражнения.

Комплекс упражнений разрабатывается так, чтобы задействовать все основные группы мышц, однако основная нагрузка приходится на нижнюю часть тела.

Упражнения выполняются как с использованием специального оборудования, так и без него. Состав и интенсивность упражнений, а также время занятия, варьируется в зависимости от подготовки занимающихся.

Упражнения в воде выполняются «снизу-вверх», начиная с ног. Это обусловлено тем, что в воде ноги всегда работают, поддерживая плавучесть и равновесие занимающихся, соответственно, быстрее устают.

Тренировка для начинающих выполняется в умеренном темпе и включает в себя простейшие упражнения, например, махи ногой вперед и назад, легкие прыжки с подтягиванием ног к груди, выполнение движений ногой, согнутой в колене.

Начинающим занятия аэробикой рекомендуется уделять особое внимание освоению правильного положения тела в воде, постановке дыхания, отработке основных движений и их элементов.

Первые занятия как правило, длятся от 30 до 45 минут. Аквааэробика для групп среднего уровня подготовки включает кардиоупражнения, бег, интенсивные прыжки и махи ногами, а также быстрые танцевальные движения. Такая тренировка способствует укреплению мышц, развитию гибкости, тренировке сердечно-сосудистой системы, быстрому сжиганию калорий и борьбе с лишним весом. Занятие длится от 45 до 60 минут.

Для занимающихся аквааэробикой длительное время и находящихся в хорошей физической форме, имеющих хороший опыт занятий, тренировки рекомендуется проводить в быстром темпе в течение часа. В таких группах могут использоваться специальные приспособления: утяжелители, гантели и т.п. В завершение тренировки следует обязательно спокойно поплавать, а затем, постояв на мелководье, хорошо расслабить мышцы рук, ног и туловища.

**Заключение.** По результатам изученных материалов можно сделать вывод, что аквааэробика благоприятно влияет на физическое состояние студентов, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышает работоспособность, стимулирует иммунную систему организма и поднимает настроение.

#### Список цитируемых источников

1. Электронный источник: <http://plavaem.info/akvaaerobika.php> (Дата доступа 12.04.2020).
2. Электронный источник: <http://cyclowiki.org/wiki/Аквааэробика> (Дата доступа 07.03.2020).
3. Электронный источник: [https://dic.academic.ru/dic.nsf/dic\\_synonims/2038/%D0%B0%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0](https://dic.academic.ru/dic.nsf/dic_synonims/2038/%D0%B0%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0) (Дата доступа 12.04.2020).
4. Электронный источник: <https://moluch.ru/archive/69/11758/> (Дата доступа 12.04.2020).
5. Электронный источник: <https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/418797/> (Дата доступа 12.04.2020).
6. Булгакова, Н. Ж. Аквараэробика: метод. разработ. для студентов, аспирантов и слушателей ФПК РГАФК / Н.Ж. Булгакова, И.А. Васильева. – М. : РГАФК, 1996. – 30 с.

**САХАЩИК А. А., ШУЛЬЖИК Д. Д., гр.А-40**

Брест, УО «БрГТУ»

*Научный руководитель – Н. И. Козлова, доцент, канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС УО «БрГТУ»*

## ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

**Введение.** Укрепление здоровья людей очень важная, актуальная задача в современном обществе. Направленность занятий по физической культуре в вузе носит прежде всего, оздоровительный характер. Занимаясь физической культурой, посещая занятия в тренажерном зале, люди обеспечивают себе высокий уровень здоровья. Тренировки способствуют профилактике заболеваний, повышению защитных сил организма. Физическая культура, спорт и личная гигиена – это понятия неразделимые друг от друга.