

Конобейская Анжелика Владимировна
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»
г. Хабаровск, Хабаровский край

АКВААЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: один из эффективных способов физического развития – это плавание, популярный, приятный и общедоступный вид физической нагрузки. В статье рассматривается возможность включения занятий плаванием и аквааэробикой в процесс физического воспитания студенток в высших учебных заведениях с целью оздоровления, улучшения физической формы, создания осознанно положительной мотивации к регулярным занятиям физической культурой.

Ключевые слова: студенты, молодежь, здоровый образ жизни, физические нагрузки, плавание.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это благополучие душевное, социальное и физическое. Все три компонента обеспечивают качество жизни человека. За период с 2000 по 2019 год, по данным Росстата и Министерства здравоохранения России, заболеваемость населения значительно выросла по следующим классам заболеваний: болезни иммунной системы – на 11%, нарушения питания и обмена веществ – на 71,5%, болезни системы кровообращения – на 106%, болезни органов дыхания – на 13% [8].

Ухудшение здоровья наблюдается повсеместно, а вирусная нагрузка только ухудшает ситуацию. Мишенями вирусов становятся органы пищеварения, сосудистый эндотелий, органы дыхания, ткани нервов и иммунной системы.

В укреплении здоровья, увеличении продолжительности жизни и повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды важная роль принадлежит систематической мышечной деятельности человека. Между тем, на сегодняшний день по данным WebCanape, со ссылкой на глобальный отчет Digital 2020, цифровизация производственных, учебных и даже

бытовых процессов в России, достигла почти восьми часов ежедневного пользования всемирной сетью каждым жителем страны, что приводит к значительному снижению двигательной активности, а регулярные физические нагрузки, особенно в условиях пандемии, становятся самыми дефицитарными в жизни людей [9].

При растущих психоэмоциональных нагрузках и интенсивности интеллектуального труда у современных студентов значение двигательной активности возрастает многократно. Дозированная мышечная нагрузка способствует разрядке отрицательных эмоций, снимает нервное напряжение и усталость, повышает жизненный тонус и работоспособность. При этом данные медицинских обследований, которые систематически проводятся в вузах, свидетельствуют о том, что ежегодно все большее число студентов освобождается от занятий физической культурой по состоянию здоровья, либо посещают эти занятия на специальном медицинском отделении [7].

Именно поэтому перед преподавателями физического воспитания в вузах стоят непростые задачи укрепления здоровья молодого поколения, сохранения генофонда страны, воспитания всесторонне и гармонично развитой личности. Процесс физического воспитания, в свою очередь, зависит от принятия студентами тех или иных видов спорта, включённых в программу физического воспитания, так как молодые люди, поступившие в высшее учебное заведение, могут уже иметь как осознанное положительное отношение к физической культуре, так и индифферентное или даже негативное. При этом система средств, по мнению специалистов, используемых для физической активности студентов, часто не привлекает молодежь, носит характер только обязательных мероприятий, а не интересных занятий [3].

Авторы отмечают, что по данной причине все труднее привлечь молодежь к занятиям физической культурой, регламентированной государственным образовательным стандартом высшего образования. Особенно актуально это положение для студенток, для которых разнообразие средств и методов физической культуры является основой для активных занятий физическими упражнениями.

Отсутствие интереса к традиционным занятиям у студенток, приводит к необходимости внедрения новых форм и методов физической культуры [2; 3].

В настоящее время одним из наиболее популярных видов физкультурно-оздоровительных занятий среди девушек и женщин является аквааэробика, в силу своей доступности, эмоциональности и эффективности [1; 6].

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

По мнению специалистов, физические упражнения в воде являются одним из наиболее полезных и распространенных видов двигательной активности, который оказывает оздоровительное влияние на организм человека, развивает физическую подготовленность в любом возрасте [2].

Регулярные умеренные тренировки в воде благотворно влияют на иммунную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат, имеют явный закаливающий и массажный эффекты, способствуя расслаблению и стимулируя регуляцию вегетативной системы организма, благотворно сказываются на сократительной способности сердечной мышцы. В результате таких тренировок выносливость увеличивается в несколько раз, мышечная сила от полутора до трех раз, повышается насыщение крови кислородом до двух раз [4].

Занятия в бассейне обладают сильным антистрессовым воздействием на организм за счет бережной стимуляции церебрального (мозгового) кровообращения. Упражнения в прохладной воде выравнивают психоэмоциональное состояние, снимают возбуждение, способствуют нормализации сна и улучшению настроения. При этом возможно даже снижение внутричерепного и артериального давления, склонность к повышению которого у современных студентов встречается сегодня довольно часто [4].

Как любые регулярные физические нагрузки, занятия в воде способствуют увеличению числа иммунных клеток крови, что в свою очередь повышает спо-

собности организма к сопротивлению различным инфекциям и неблагоприятным факторам внешней среды [5].

Двигательная активность в воде является лидирующим по минимальному числу медицинских противопоказаний. Это идеальный вид аэробной нагрузки, который позволяет при регулярных занятиях поддерживать организм в тонусе.

Так, систематические занятия аквааэробикой способствуют укреплению дыхательных мышц, увеличению объёма лёгких, улучшению осанки, стимулирует мозговую активность с помощью притока кислорода, способствуют снятию стресса, улучшению кровообращения и т. д. Также упражнения «водной гимнастики» эффективны для сжигания жировых запасов за счёт энергоёмкости упражнений в воде, и необходимости поддерживать организму оптимальную температуру тела [6].

В Тихоокеанском государственном университете, учебная программа по дисциплине «Физическая культура» включает обязательный раздел «Плавание», в рамках которого проводятся занятия со студентками аквааэробикой.

Для достижения оптимального эффекта занятия в бассейне проводятся два раза в неделю продолжительностью 60 минут. Целью вводной части занятия является разогрев и растяжка мышц – это кардиоразминка, включающая упражнения с малой амплитудой движений на основные группы мышц и упражнения на растягивание. Основная часть состоит из комплексов упражнений в неглубокой воде различной степени сложности (ходьба и бег на месте, подскоки, прыжки, махи, выпады, с погружением под воду, задержкой дыхания), элементов классической аэробики и упражнений с использованием различных предметов (мячи, доски, гантели и др.) на все группы мышц, с варьированием количества повторений упражнения в зависимости от глубины воды и уровня подготовленности студенток. Заключительная часть содержит упражнения на релаксацию и стретчинг.

Аквааэробика может включать элементы плавания, водного поло, игр, эстафет на воде, синхронного плавания. Использование на занятиях спецоборудования, поддерживающих и увеличивающих нагрузку приспособлений, позволя-

ет заниматься этим видом физической активности даже тем, кто не умеет плавать.

Таким образом, включение аквааэробики в процесс физического воспитания студенток в высших учебных заведениях, дает возможность не только увеличить выбор средств и обновить методические подходы при занятиях на воде, но и совершенствовать физическое развитие и подготовленность, а также внешний вид студенток в рамках учебного процесса. Это создает осмысленно положительную мотивацию к регулярным занятиям физической культурой, а соответственно и позволяет увеличить их двигательную активность.

Список литературы

1. Демьянова Л.М. Влияние оздоровительного плавания на организм человека / Л.М. Демьянова, О.А. Иванова, Г.Р. Анозов // Наука без границ. – 2018. – №3 (20). – С. 83–86.
2. Ермакова Е.Г. Оздоровительное плавание как часть физического воспитания студентов / Е.Г. Ермакова, Д.Н. Прянишникова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – №12–1 (39). – С. 93–96.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину «Физическая культура», кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008. – 366 с.
4. Колпакова Е.М. Двигательная активность и её влияние на здоровье человека / Е.М. Колпакова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – №1 (8). – С. 94–109.
5. Мельникова О.А. Организация и особенности обучения плаванию студентов с учетом индивидуального фенотипа: монография / О.А. Мельникова; Омск: Изд-во ОмГТУ, 2013. – 155 с.
6. Монахова Е.Г. Аквааэробика как средство повышения мотивации обучающихся вузов к занятиям плаванием / Е.Г. Монахова // Образование и физическая культура. – 2020. – №2. – С. 183–191.

7. Халилова Л.И. Двигательная активность и её влияние на здоровье студентов / Л.И. Халилова // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2014. – Т. 9. – №1. – С. 374–377.
8. Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru> (дата обращения: 08.11.2020).
9. Вся статистика интернета на 2020 год – цифры и тренды в мире и в России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.webcanape.ru/business/internet-2020-globalnaya-statistika-i-trendy (дата обращения: 08.11.2020).