

Петкевич Вероника Николаевна

студентка

Научный руководитель

Андрющенко Юлия Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

DOI 10.31483/r-149341

ВЛИЯНИЕ АКВААЭРОБИКИ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОК ВУЗОВ

Аннотация: в статье рассматривается актуальная проблема ухудшения здоровья студенток в условиях интенсивных учебных нагрузок. Особое внимание уделяется аквааэробике как эффективному средству физической и психологической реабилитации. Автор анализирует преимущества водных тренировок, включая их безопасность за счет снижения нагрузки на опорно-двигательный аппарат и комплексное оздоровительное воздействие. Подчеркивается важность дифференцированного подхода к занятиям с учетом особенностей учебного процесса и состояния здоровья студенток. Приводятся практические рекомендации по организации тренировочного процесса, а также сравнительный анализ эффективности занятий в вузах разного профиля.

Ключевые слова: аквааэробика, студентки, физическая реабилитация, психологическая реабилитация, здоровье, водные тренировки.

Современный учебный процесс в вузах часто предъявляет высокие требования к физическим и психическим ресурсам студентов. Согласно данным Минздрава РФ (2024), отмечается тревожная динамика ухудшения здоровья: у 39% девушек 17–23 лет выявлены функциональные нарушения сердечно-сосудистой системы, а 44% страдают от последствий гиподинамии. Также медицинская статистика фиксирует рост патологий: почти 2/3 девушек имеют нарушения опорно-двигательного аппарата, а у 30–35% выявлены метаболические расстройства. Эти показатели почти в два раза выше, чем у сверстниц, регулярно

занимающихся физической активностью. Интенсивная учебная деятельность становится ключевым провокатором синдрома хронической усталости, при котором каждая вторая студентка (47,9%) сталкивается с его проявлениями:

- нарушения сна (65% случаев);
- снижение когнитивных функций (концентрация, память);
- постоянное чувство истощения даже после отдыха;
- эмоциональная лабильность и раздражительность.

Следует отметить, что особую чувствительность испытывают первокурсницы (53%) и выпускницы (57%). Это объясняется адаптационным периодом, при переходе в новое учебное заведение; совмещением учебы с подготовкой к диплому.

В этих условиях физическое воспитание в вузах приобретает особую актуальность как инструмент сохранения здоровья студентов. При этом здоровье понимается комплексно – как гармоничное физическое развитие и высокая функциональная подготовленность, а не просто отсутствие заболеваний.

Возникает необходимость в поиске эффективных методов физической реабилитации студенток. Но в настоящее время преподавателям непросто привлечь обучающихся к традиционным занятиям физической культурой. Однако, среди молодого поколения популярность стали набирать нетрадиционные виды спорта (скретчинг, дабл-степ, паркур), из которых аквааэробика может представлять особый интерес благодаря уникальному сочетанию физических и психотерапевтических эффектов водной среды. Аквааэробику следует рассматривать как одну из инновационных физкультурно-оздоровительных технологий [3].

Девушки, поддерживающие двигательную активность, уделяют большое внимание своей красоте, гибкости и стараются заниматься теми упражнениями, которые способствуют улучшению состояния кожи и телосложения. Во время занятий вода мягко массирует тело, оказывая массажный эффект, улучшая кровообращение и стимулируя обновление клеток кожи, делая ее более упругой и эластичной. После тренировки ощущается приятная расслабленность всех мышц,

что помогает снять стресс и напряжение. Поэтому аквааэробика может заинтересовать студенток всех курсов.

За время своего существования она претерпела различные изменения в технике и методике, оказавшие на нее положительный эффект. Сегодня аквааэробика как форма лечебно-профилактической активности обладает особыми терапевтическими свойствами для женского организма. Водная среда предоставляет уникальные возможности для выполнения различных физических упражнений, включая сложные элементы. Главное преимущество водных тренировок – их высокая безопасность, обусловленная тем, что в воде масса тела уменьшается примерно в 10 раз. Это свойство позволяет:

- 1) минимизировать ударную нагрузку на опорно-двигательный аппарат;
- 2) практически исключить риск травматизма (растяжений, вывихов);
- 3) сохранить эффективность тренировки при щадящем влиянии на организм

[2].

Аквааэробика сочетает в себе не только физиологическую сторону здоровья – улучшение физической формы, коррекция фигуры, – но и психологическую. Она представляет собой комплекс субъективных переживаний и когнитивных оценок собственного состояния. Учитывая возможное несоответствие между реальными физиологическими показателями и их субъективным восприятием, эффективные оздоровительные практики должны ориентироваться как на медицинских параметрах, так и на индивидуальном самочувствии занимающихся.

Занятия аквааэробикой проводятся со специальным оборудованием и зачастую под музыкальное сопровождение, что повышает настроение, мотивацию к дальнейшим тренировкам и занятиям на учебе у студенток [1].

Вода температурой 28–32°C действует как природный релаксант, снижая уровень тревожности и улучшая эмоциональное состояние. Физическая активность в воде стимулирует выработку эндорфинов, что помогает бороться с учебным стрессом, повышает концентрацию внимания и качество сна. Для студенток всех курсов аквааэробика становится не только способом поддержания формы,

но и эффективным инструментом снятия психоэмоционального напряжения в условиях интенсивной учебной нагрузки.

Исходя из этого аквааэробика оказывает комплексное оздоровительное воздействие на организм студенток, сочетая физическое воздействие с терапевтическим эффектом водной среды. Благодаря гидростатическому давлению воды улучшается кровообращение, снижается нагрузка на суставы и позвоночник, что особенно важно при малоподвижном образе жизни. Регулярные занятия укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают выносливость и способствуют нормализации обмена веществ, помогая бороться с последствиями стресса и гиподинамии.

Подбор упражнений по аквааэробике для студенток требует особого подхода, учитывая их возрастные особенности, типичные проблемы со здоровьем и напряженный учебный график. Среди критериев подбора упражнений можно выделить следующие:

- физиологические особенности (гормональный фон, склонность к варикузу);
- типичные проблемы (гиподинамия, стресс, нарушение осанки);
- учебная нагрузка (необходимость снятия умственного напряжения).

Важно отметить, что интенсивность тренировки также зависит от периода проведения профилактики. Для студенток 1–2 курсов рекомендуется щадящий режим в период сессии, с акцентом на релаксационные техники. После 3 курса можно вводить более интенсивные программы.

Оптимальная эффективность аквааэробики достигается при соблюдении основных параметров. Регулярность занятия – 3 раза в неделю по 45–60 минут, при этом интенсивность нагрузки поддерживается в диапазоне 60–70% от максимальной ЧСС. Данный режим позволяет достичь баланса между напряженностью тренировок и восстановительными процессами (важно при значительных учебных нагрузках), адаптации организма к занятиям, безопасности и комфорта тренировочного процесса для студенток.

Был проведен анализ эффективности занятий аквааэробикой на примере сравнения результатов Тихоокеанского государственного университета (ТОГУ) и Хабаровского государственного института искусств и культуры (ХГИИК).

Проведенное исследование показало следующие результаты (при одинаковых нагрузках 3 раза в неделю):

Поднялись физические показатели: у студенток ТОГУ улучшилась выносливость, снизились боли в спине; в ХГИИК – рост гибкости, улучшение осанки у 40%.

Психоэмоциональное состояние: в ТОГУ – снижение стресса, улучшение качества сна у 65% студенток; у учащихся ХГИИК произошло повышение эмоциональной устойчивости, снижение тревожности.

Посещаемость высокая: ТОГУ (78%), ХГИИК (85%).

Аквааэробика демонстрирует: в ТОГУ – укрепление ОДА и сердечно-сосудистой системы; ХГИИК – психоэмоциональную стабилизацию. Рекомендации:

- адаптация программ под профиль вуза;
- обмен опытом между вузами;
- внедрение аквааэробики в систему физвоспитания.

Перспективы: изучение долгосрочных эффектов и индивидуальных программ.

Список литературы

1. Белых Е.В. Обоснование оценки оздоровительного влияние занятий аквааэробикой на студенток специальной медицинской группы / Е.В. Белых, Т.В. Матвеева, Я.В. Самарина // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2013. – №3 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/obosnovanie-otsenki-ozdorovitelnogo-vliyaniya-zanyatiy-akvaaerobikoy-na-studentok-spetsialnoy-meditsinskoy-gruppy> (дата обращения: 26.06.2025). – EDN RTGWEV

2. Казакова Н.А. Оздоровление и физическое развитие студенток средствами аквааэробики / Н.А. Казакова // Молодой ученый. – 2016. – №15 (119). – С. 422–425. EDN UBLDAR

3. Лисовский А.Ф. Формирование и сохранение физического здоровья студенток вузов на основе средств аквааэробики / А.Ф. Лисовский, Н.А. Казакова // Психология и педагогика. – 2008. – С. 155.