

**Масунова Оксана Владимировна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Государственный аграрный

университет Северного Зауралья»

г. Тюмень, Тюменская область

## **АКВААЭРОБИКА В СТРУКТУРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

***Аннотация:** в статье рассмотрена аквааэробика, которая представляет собой наиболее универсальное средство воздействия на организм занимающихся с целью повышения уровня их физического состояния. В ней используется широкий спектр адаптированных упражнений, эффективность которых возрастает за счет влияния специфических условий проведения занятий. Учитывая оздоровительное воздействие на организм, а также на психоэмоциональную сферу занимающихся, занятия аквааэробикой прочно занимают ведущее место среди видов физической культуры, предлагаемых студентам спецмедгруппы.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, проблемы высшей школы, специальные медицинские группы, укрепление здоровья, аквааэробика.*

Укрепление здоровья, повышение уровня физической культуры молодого поколения – важнейшая социальная проблема. Большие интеллектуальные нагрузки, резкие изменения привычного образа жизни, формирование новых межличностных отношений вне семьи, необходимость адаптации к условиям труда, проживания и питания позволяет отнести студентов к группе значительного риска развития заболеваний. Особое беспокойство вызывает физическое здоровье девушек, которое на 80% определяет здоровье будущего ребёнка.

В связи с этим, возрастает значение физической культуры как оздоровительного фактора, в особенности для тех молодых людей, которые в связи с перенесенными заболеваниями не могут в полной мере использовать возможности общепринятой системы физического воспитания.

Целью физического воспитания студентов специальных медицинских групп является восстановление функций организма после перенесённого заболевания и способности организма противостоять не благоприятным условиям окружающей среды, а также развитие двигательных навыков и качеств, необходимых для совершенного овладения будущей профессией.

Средствами физического воспитания в специальных медицинских группах являются дозированные физические упражнения, а также естественные факторы природы и рациональный, гигиенически обоснованный режим, обеспечивающий оздоровительное влияние на организм, исключая формирование вредных привычек.

В то же время многие специалисты отмечают не высокий интерес к занятиям физической культурой среди студентов данной категории. Поэтому при составлении различных видов оздоровительных программ необходимо учитывать не только физическую составляющую, но и их воздействие на психоэмоциональную сферу занимающихся.

Особое место среди таких занятий занимают занятия в воде. 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. Гидростатическое давление воды 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. Двигательная деятельность в воде способствует закаливанию, укреплению иммунитета. Затруднённый вдох задействует все участки лёгких, исключая застойные явления в них, что является прекрасным средством профилактики и лечения лёгочных заболеваний. Давление воды также способствует массажу кожи, нервных окончаний в ней, сосудов, подкожно-жировой клетчатки.

Все выше сказанное в полной мере относится и к аквааэробике. Аквааэробика – вид оздоровительных занятий в воде, выполняемых в аэробном режиме, с использованием музыкального сопровождения. Упражнения предназначены для различного контингента занимающихся, неограниченных по возрасту и уровню физической и функциональной подготовленности.

Одной из особенностей аквааэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличие от плавания) положениях тела на глубокой и мелкой воде. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности во всех суставах.

Противопоказания к регулярным занятиям в воде, как правило, довольно редки и связаны, в основном, с обострением хронического заболевания, поражением кожных покровов, эпилепсией и др. Тем не менее, допуск студентов к занятиям в бассейне осуществляется на основе заключения медицинского работника.

При построении плана занятий, учитываются общие принципы, позволяющие обеспечить эффективность и безопасность физических упражнений: постепенность наращивания объема интенсивности физических нагрузок, как на суше, так и в воде, разнообразие применяемых средств, систематичность занятий, принцип сознательности и активности, принцип наглядности. Студентов обучают самоконтролю, в особенности – за дыханием и частотой сердечных сокращений, правильной осанкой. Постепенное введение нового материала позволяет поддерживать постоянный интерес к занятиям. Вначале разучиваются простейшие движения на месте, затем – с перемещением. Комплекс упражнений в воде включают в себя: разминочные упражнения и упражнения на растяжку; основной комплекс упражнений, сочетающий в себе кардиоупражнения, упражнения на выносливость, на развитие силы и гибкости; восстановительные упражнения.

Комплекс упражнений разрабатывается так, чтобы задействовать все основные группы мышц, однако основная нагрузка все-таки приходится на нижнюю

часть тела. Состав и интенсивность упражнений, а также время занятия, варьируется в зависимости от подготовки группы. По мере увеличения уровня подготовленности вводятся упражнения с использованием специального снаряжения (перчатки, гантели) в качестве дополнительного сопротивления, что усиливает интерес занимающихся.

Известно, что в повышение интереса к занятиям физической культуры имеет большое значение, то какое они оказывают влияние на психоэмоциональную сферу занимающихся.

Для оперативного контроля ПЭС в своей практике мы применяем методику САН (Самочувствие, Активность, Настроение).

Показатели теста САН у студентов до и после занятий плаванием.

Таблица 1

Критерии теста САН	До занятий	После занятий	Прирост
Самочувствие	$3,9 \pm 0,1$	$5,14 \pm 0,07$	1,44
Активность	$4,15 \pm 0,05$	$4,7 \pm 0,03$	0,55
Настроение	$4,15 \pm 0,05$	$5,07 \pm 0,03$	0,92

Как видно, отмечается прирост всех показателей по критериям САН, в большей степени самочувствие и настроение.

Занятия аквааэробикой, учитывая ее оздоровительное воздействие на организм, а также на психоэмоциональную сферу занимающихся, позволяет ей прочно занять ведущее место среди видов физической культуры, предлагаемых студентам спецмедгруппы.

### ***Список литературы***

1. Волжакова, В.В. Физическое воспитание и мотивационно-ценностное отношение к физкультурно-спортивной деятельности студентов ГАУ Северного Зауралья. Альманах мировой науки 2015, №2
2. Царегородцева, Л.Д. Коррекция психофизического состояния студентов средствами плавания: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л.Д. Царегородцева. – М.: ВНИИФК, 2005.