

УДК 796.015

## **АКВААЭРОБИКА КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Х. Н. Симанович**

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В статье рассматривается аквааэробика как инновационная форма физического воспитания для улучшения состояния здоровья школьников, создания положительной мотивации к регулярным занятиям физической культурой и здоровьем.

На сегодняшний день у учащихся общеобразовательных школ наблюдается снижение интереса к традиционным урокам физической культуры и здоровья [3]. В связи с этим ведется поиск новых подходов к работе с детьми в учреждениях общего среднего образования. Внедрение инновационных технологий в уроки физической культуры и здоровья обеспечивает не только необходимые условия для полноценного естественного развития, но и содействует практическому освоению навыков укрепления и формирования здоровья. Одним из новых подходов работы с детьми является аквааэробика.

Аквааэробика – это вид аэробики, предусматривающий выполнение упражнений (аэробных, стретчинг, элементы спортивных игр) в воде и сочетающий в себе физические нагрузки на все основные группы мышц с использованием музыкального сопровождения [1].

Занятия аквааэробикой повышают аэробную выносливость, содействуют развитию таких качеств: гибкость, ловкость, координация движений, помогают укреплению здоровья, стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем организма, улучшают общее самочувствие и эмоциональный фон ребенка.

Важное значение имеет оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм: предупреждение искривления позвоночника, предотвращение увеличенной возбудимости и раздражительности [2].

В связи с этим **целью** занятий аквааэробикой является совершенствование физических качеств и основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной).

#### **Задачи:**

- научить выполнять специальные движения и упражнения в бассейне;
- развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- содействовать снижению напряжения всех мышц;
- совершенствовать двигательные способности и развивать физические качества: выносливость, координацию, ловкость, гибкость;
- развивать чувство ритма и умение управлять телом в воде.

Немаловажное значение имеет оформление бассейна, его ограждение, укомплектование специальным материалом и оборудованием, наличие технических средств обучения – важным является подбор музыки, соответствующей возрасту занимающихся.

Занятия по аквааэробике имеют определенную структуру:

1 часть – подготовительная (разминка, активизация внимания и эмоционального состояния учащихся);

2 часть – основная (включающая элементы плавания, упражнения из синхронного плавания, спортивных игр);

3 часть – заключительная (заминка, упражнения на восстановления дыхания и элементы стретчинга).

При обучении аквааэробики все упражнения в начале разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Основу занятий составляют физические упражнения, выполняемые в водной среде. Ценность таких занятий в том, что они имеют большое оздоровительно-гигиеническое значение.

Таким образом, аквааэробика имеет ряд преимуществ перед обычными уроками физической культуры и здоровья. Прежде всего она практически исключает возникновения травм на занятиях. Сопротивление воды при выполнении разнообразных упражнений оказывает дополнительное воздействие на опорно-двигательный аппарат занимающихся. Проведение занятий в воде имеет ряд преимуществ: образование «мышечного корсета», укрепление здоровья, гармоничное развитие физических качеств и способностей, необычная среда, повышение эмоционального настроения занимающихся. Незаменимо так же гигиеническое и закалывающее воздействие на организм.

### **Список использованной литературы**

1. Кристин, А. Аквааэробика. Полное руководство по подготовке / А. Кристин. – Москва: Эксмо, 2015. – С. 232.
2. Нечаев, А.В. Дополнительные занятия подростков физическими упражнениями / А.В. Нечаев // Физическая культура в школе. – 2014. – № 4. – С. 54–56.
3. Симанович, Х.Н. Обучение плаванию как мотив к занятиям физической культурой и здоровьем / Х.Н. Симанович // Молодая наука – 2018. Региональная научно-практическая конференция студентов и аспирантов вузов Могилевской области: материалы конференции / под ред. Н.П. Шутковой. – Могилев: МГУ имени А.А. Кулешова, 2018. – С. 294–295.