

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ**

**Х. Н. Симанович**

(Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова»,  
кафедра теории и методики физического воспитания)

*В статье рассматриваются занятия аквааэробикой как фактор изменения и улучшения психологического состояния детей.*

В настоящее время проблема психологического здоровья детей приобрела большое значение. В современном мире дети все чаще подвергаются нарастающему воздействию интеллектуальных и социальных нагрузок, которые приводят к стрессам, различным психическим расстройствам. Поэтому в настоящее время так популярны различные способы и методы занятий [1]. Особое место среди таких занятий занимают занятия в воде, как средство снятия психо-эмоционального напряжения, позволяя повысить эффективность процесса формирования двигательных навыков.

В связи с этим цель изучения данной темы – это поиск новых путей и форм укрепления здоровья детей с использованием занятий аквааэробики.

Аквааэробика – это одна из самых безопасных и эффективных разновидностей аэробики, проходящая в воде [2].

Аквааэробика наших дней представляет собой различные комбинации упражнений, направленность которых может быть разнообразной. Условно эту направленность можно классифицировать по 3 группам:

1. Плавание на различные дистанции с использованием спортивных, самобытных и смешанных стилей в полной координации и по элементам.

2. Водные игры. Здесь можно использовать все виды игр: от бессюжетных до программных, спортивно-ориентированных с элементами соревнований.

3. Рекреативно-развлекательные мероприятия (ныряния и прыжки в воду, элементы прикладного плавания).

Структура занятия такая же, как и урок (45 минут) – состоит из 3 частей:

- подготовительной (8–12 минут),
- основной (25–30 минут),
- заключительной (3–5 минут).

На этих занятиях повышается эмоциональный фон, обеспечиваемый музыкальным сопровождением. Дети намного легче воспринимают указания и выполняют их с большим энтузиазмом.

Аквааэробика позволяет повысить физические качества, скорректировать осанку, задействовать те группы мышц, которые не задействованы в повседневной жизни. Также эти занятия хорошо влияют на психологическое состояние детей, снимая нервное перенапряжение за учебный день, положительно влияют на так называемых «гиперактивных» детей.

Для проверки эффективности занятия аквааэробикой на психологическое состояние детей используется тест Люшера.

Тест Люшера – это один из наиболее популярных психологических тестов, используемых для диагностики внутреннего состояния человека. Тест проводится до начала занятия и после него.

Из полученных данных можно сделать вывод, что аквааэробика для детей на данный момент является чем-то новым и неизвестным, вследствие чего эти занятия приобретают большую значимость не только в физическом понимании (укрепление здоровья, гармоническое развитие физических качеств и т. д.), но и психологическом (повышение эмоционального состояния, снижение нервного перенапряжения и психозов).

## Литература

1. Колганова, Е. Ю. Влияние занятий аквааэробикой на состояние организма женщин разного возраста : диссертационная работа канд. пед. наук : 13.00.04 / Е. Ю. Колганова. – МГАФК, 2007. – 158 с.

2. Якуб, И. Ю. Влияние аквааэробики на организм / И. Ю. Якуб, А. А. Старикова // Молодой ученый. – 2015. – № 16(96). – С. 446–449. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/96/21596/>. – Дата доступа: 02.02.2021.