

УДК 796.011.3

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКВААЭРОБИКИ

Т. С. Демчук, Н. С. Милашук, М. И. Сулейманова
(БрГУ имени А. С. Пушкина, Брест, Беларусь)

Статья посвящена актуальным проблемам совершенствования физического воспитания студентов посредством фитнес-технологии. Представлены результаты тестирования и анкетирования студентов, позволяющие определить эффективность использования аквааэробики на занятиях физической культуры.

Ключевые слова: студенты, фитнес-технологии, аквааэробика, физическое воспитание.

Введение. Физическое воспитание студенческой молодежи является обязательной и необходимой составной частью образовательного процесса в вузе. Поиск путей и средств совершенствования физического воспитания обучающихся как педагогическая проблема был и остается одним из актуальных.

Анализ научно-методической литературы позволяет констатировать тенденцию активного применения различных направлений фитнеса в процессе физического воспитания студентов [1, 2]. По мнению многих авторов, фитнес-технологии определяются как совокупность научно обоснованных способов, фитнес-программ и методических приемов комплексной или узкой направленности, включающий в себя от одного до нескольких направлений фитнеса с целью повышения функционального и физического состояния, общего оздоровления организма.

К основным положительным аспектам влияния фитнес-технологий на студентов образовательно процесса можно отнести следующее: фор-

мирование практических, теоретико-методических знаний о фитнес-технологиях; развитие физических способностей для практического использования фитнес-технологий в домашних условиях; расширяются знания об использовании упражнений для укрепления определенных групп мышц; формирование культуры здорового образа жизни и др.

Основными компонентами фитнес-технологий являются ходьба, бег, атлетическая гимнастика, плавание, футбол гимнастика, кроссфит, аквааэробика, восточные оздоровительные системы, пилатес, йога и др.

Аквааэробика как одно из направлений фитнес-технологий физической культуры направлено на решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач: развитие осознанной потребности в регулярных занятиях физической культурой с целью формирования здорового образа жизни; формирование знаний, обеспечивающих грамотное использование аквааэробики в трудовой деятельности, досуге, будущей семейной жизни и др.; использование естественных сил природы для закаливания организма; совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательных систем, которые в наибольшей степени определяют здоровье человека; формирование устойчивого интереса к физической культуре и умения самостоятельно заниматься.

Анализ учебно-методической литературы позволил нам определить преимущества использования аквааэробики на занятиях по физической культуре:

а) простота и доступность. Все упражнения очень просты, понятны и доступны для обучающихся. Студенты овладевают ими с минимальными затратами времени и сил;

б) безопасность. Свойство воды делает занятия аквааэробикой самым безопасным средством развития выносливости, силы и гибкости;

в) эффективность. Регулярные занятия аквааэробикой помогают улучшить физическую форму и координацию движений, что оказывает долговременный положительный эффект на самооценку и психическое состояние занимающихся;

г) экспертируемость [3]. Предполагает возможность каждого самостоятельно измерить оздоровительный результат, где основным индикатором самочувствия могут быть ощущения занимающихся после окончания занятия.

Цель исследования – обосновать эффективность использования аквааэробики на занятиях физической культурой со студентами непрофильных специальностей.

Методы исследования. В работе использовались такие методы исследования, как анализ научно-методической литературы, тестирование, анкетирование.

Результаты исследования.

Содержание учебных занятий с использованием аквааэробики включает разнообразные эмоционально-привлекательные упражнения, адаптированные и вариативные комплексы. Разработанные комплексы специальных упражнений могут в дальнейшем использоваться студентами самостоятельно. Комплекс 1 направлен на развитие силы и аэробной выносливости («русалка», «маятник», различные махи ногами и др.). Комплекс 2 направлен на развитие общей выносливости, повышения функциональных возможностей организма (ходьба, бег в различных направлениях, «лыжник» и др.). Комплекс 3 совершенствует гибкость с помощью самых простых растяжек (наклоны из положений сидя, различные статические упражнения у бортика и др.). Комплекс 4 включает целенаправленные упражнения для коррекции индивидуальных проблем здоровья каждого обучающегося.

Каждое занятие начинается с разминки, которая проходит как на суше, так и на воде. Состоит из разогревающих упражнений, повышающих пульс (ходьба на месте), и растягивающих упражнений (главные наклоны, повороты, вращения головой, плечами, руками, туловищем, бедрами).

Основная часть занятия направлена на решение одной из задач комплекса, его продолжительность 20–30 минут. Общая интенсивность занятий – средняя. Для увеличения уровня нагрузки используются естественные свойства воды. Для этого увеличивают амплитуду движений и темп выполнения движений, используются различные продвижения в воде.

После выполнения комплекса упражнений выполняются восстанавливающие движения, в основном направленные на растяжку мышц, которые были задействованы при выполнении в основной части занятия.

Эффективность любой технологии может оцениваться по таким основным критериям, как уровень физического развития, уровень физической подготовленности и самочувствия.

В нашем исследовании приняли участие студенты социально-педагогического, психолого-педагогического и филологического факультетов. Общее количество респондентов составило 27 человек.

Результаты опроса студентов позволили нам констатировать положительные аспекты влияния аквааэробики на студентов: интерес к учебным занятиям по дисциплине «Физическая культура» повысился у 80%

студентов; значительно сократились пропуски занятий (регулярность посещения составила 85%); возросло желание студенток овладеть различными упражнениями для самостоятельных занятий; выявлен оздоровительный эффект, который определялся улучшением самочувствия занимающихся после занятий (дневник самочувствия).

Эффективность использования аквааэробики оценивалась по динамике уровня физического развития (масса тела) и физической подготовленности (сила, выносливость, гибкость). При повторном тестировании использовались аналогичные тесты, что и в начале эксперимента.

Сравнительный анализ показателей физического развития показал, что в динамике массы тела наблюдались изменения в сторону уменьшения, представленные в таблице 1.

Таблица 1

Динамика показателей массы тела студентов

Показатель физического развития	Результаты						t-Стьюдента	
	Исходные			Конечные			t	P
	x	$\pm m$	σ	x	$\pm m$	σ		
Вес (кг)	55,7	1,97	5,01	54,9	1,12	4,98	0,8	>0,05

Сравнительный анализ уровня физической подготовленности студентов в начале и конце тестовых испытаний позволил выявить положительную динамику в улучшении исследуемых показателей и установить недостоверные различия в показателях «отжимание» ($t=0,57$), «бег 1000 м» ($t=1,49$), «наклон туловища вперед» ($t=1,57$).

Таблица 2

Динамика показателей физической подготовленности студентов

Двигательные качества	Результаты						t-Стьюдента	
	Исходные			Конечные			t	P
	x	$\pm m$	σ	x	$\pm m$	σ		
Сила «отжимание» (раз)	7,15	0,54	2,74	7,52	0,37	2,31	0,57	>0,05
Выносливость «бег на 1000 м» (мин, сек)	5,24	0,09	0,41	5,01	0,07	0,34	1,49	>0,05
Гибкость «наклон туловища вперед» (см)	7,33	0,46	3,41	8,43	0,53	3,05	1,57	>0,05

Выводы. Реализация аквааэробики на занятиях по физической культуре повысила эффективность воздействия на показатели самочувствия и мотивации студенток. Как показали результаты анкетирования студентов, грамотное и адекватное применение аквааэробики оказывает на организм занимающихся психо-эмоциональный и оздоровительный эффект. В ре-

зультате проведенного исследования наблюдается изменения в показателях массы тела в сторону снижения. Зафиксирована положительная динамика показателей физической подготовленности студенток.

Таким образом, экспериментальная работа продемонстрировала несомненно положительное влияние водной среды на развитие физического ресурса здоровья и представляет собой эффективное средство повышения физического состояния и здоровья студенток.

Список использованной литературы

1. Рыбакова, Е. О. Совершенствование профессионального образования студентов физкультурного вуза средствами фитнеса / Е. О. Рыбакова, Т. Н. Шутова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура, Спорт. – 2015. – № 3. – С. 58–62.
2. Сайкина, Е. Г. Фитнес-технологии : понятие, разработка и специфические особенности / Е. Г. Сайкина, Г. Н. Пономарев // Фундаментальные исследования. – 2012. – С. 890–894.
3. Демчук, Т. С. Здоровьесозидающие технологии в системе школьно-семейного воспитания : учеб.-метод. пособие / Т. С. Демчук; Брест. гос. ун-т имени А. С. Пушкина. – Брест, 2012. – 93 с.