

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКВААЭРОБИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь

Обучение в вузе характеризуется значительным эмоциональным и интеллектуальным напряжением, гипокинезией, наличием стрессовых ситуаций. Дефицит двигательной активности особенно отрицательно сказывается на состоянии здоровья женщин, в частности, студенток. На протяжении всего периода обучения в вузе у студенток отмечается низкий уровень физического развития, двигательной и функциональной подготовленности [2].

Проблема совершенствования физического воспитания учащейся молодежи уже многие годы является предметом пристального внимания специалистов, а в последнее время стало много внимания уделяться использованию в физическом воспитании различных нетрадиционных форм, средств и методов физической деятельности студенческой молодежи.

Таким образом, при работе со студентками актуальными представляются исследования, направленные на развитие нетрадиционных для вуза, и достаточно популярных и эффективных видов двигательной активности, применяемых в практике оздоровительной тренировки женщин. Из них наибольший интерес вызывает аквааэробика — система физических упражнений в воде, сочетающая элементы плавания, гимнастики, силовых упражнений и упражнений на расслабление.

Несмотря на ряд научных исследований по теме аквааэробики, вопросы применения этого вида двигательной активности в системе физического воспитания студенток остаются неизученными [1, 3].

Актуальность данного исследования заключается в необходимости разработки и научного обоснования технологии, основанной на использовании аквааэробики в учебном процессе физического воспитания студенток вуза.

Цель исследования: разработать комплексную программу с использованием аквааэробики для учебного процесса по физическому воспитанию студенток вуза.

Предполагалось, что применение программы, основанной на аквааэробике как нетрадиционном для вуза виде двигательной активности, позволит развить интерес студенток к предмету физическая культура, улучшить их эмоциональное состояние, повысить физическую и умственную работоспособность.

В педагогическом эксперименте приняло участие 30 студенток 1-го курса банковского факультета УО «Полес ГУ». Экспериментальная группа (ЭГ, n = 15)

занималась по разработанной нами программе по аквааэробике, контрольная группа (КГ, n = 15) — по обычной программе. В результате проведенного тестирования в начале эксперимента отмечен низкий уровень физического развития и физической подготовленности студенток, принявших участие в исследовании. Состав опытных групп по физической и функциональной подготовленности не имел достоверных различий.

В основу экспериментальной программы были заложены концептуальные положения физического воспитания студенток, принципы оздоровительной тренировки, анализ существующих методик проведения занятий по аквааэробике в нашей стране и за рубежом.

Результаты педагогического эксперимента позволили выявить следующие изменения исследуемых показателей у студенток ЭГ, полученные в процессе применения комплексной программы по аквааэробике (табл.): снижение веса — на 8 %, индекса Кетле — на 8 %; увеличение экскурсии грудной клетки — на 30 %; улучшение силовых показателей: кистевая динамометрия — на 10 %, силовой индекс мышц кисти — на 5 %; улучшение скоростно-силовых качеств на 2 %; улучшение показателей силовой выносливости мышц рук, пресса на 15 %, 18 % соответственно ($p < 0,05$). Аналогичные показатели студенток КГ за период эксперимента не претерпели достоверных изменений.

Таблица

Динамика показателей физического развития и физической работоспособности студенток экспериментальной группы

Показатели	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность различий	
			t	p
Длина тела, см	164,13 ± 4,62	164,95 ± 5,79	0,40	>0,05
Масса тела фактическая, кг	57,52 ± 4,14	52,92 ± 3,39	0,54	<0,05
Экскурсия грудной клетки, см	4,28 ± 0,11	5,56 ± 0,15	1,28	<0,05
Сила мышц кисти, кг	25,77 ± 3,67	28,25 ± 3,14	1,48	<0,05
Прыжок в длину с места, см	165,83 ± 13,02	169,11 ± 11,37	3,16	<0,05
Сед из положения лежа, кол-во раз	35,49 ± 6,59	41,19 ± 2,98	2,15	<0,05
Отжимания из упора лежа на коленях, кол-во раз	29,25 ± 4,27	34,37 ± 3,83	2,36	<0,05
Весоростовой индекс, кг/см	350,38 ± 22,34	322,79 ± 23,39	4,14	<0,05
Силовой индекс кисти, %	47,66 ± 8,14	50,42 ± 8,12	2,11	<0,05

В ходе эксперимента выявлено положительное влияние занятий аквааэробикой по предложенной программе на эмоциональную сферу студенток, что выражено в улучшении результатов исследования теста САН (самочувствия — на 2,43 балла, активности — на 2,25, настроения — на 3,03 балла).

Таким образом, разработанная и внедренная в учебный процесс программа по аквааэробике оказала положительное воздействие на физическое развитие, физическую и функциональную подготовленность студенток, на их эмоциональное состояние, интерес к занятиям физической культурой.

Литература

1. Антипенкова, И. В. Особенности проведения занятий оздоровительной направленности с лицами женского пола 20–45 лет / И. В. Антипенкова // Здоровье. Физическая культура. Спорт : сб. науч. тр. Смоленск : СГИФК, 2002. С. 9–12.
2. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. Ростов н/Дону : Феникс, 2000. 248 с.

3. *Колганова, Е. Ю.* Влияние занятий аквааэробикой на состояние организма женщин разного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е. Ю. Колганова ; Моск. гос. акад. физ. культуры. Малаховка, 2007. 24 с.

4. *Полухина, Т. Г.* Классификация и типология упражнений в аквааэробике как основа для разработки технологии обучения : дис. ... канд. пед. наук / Т. Г. Лолухина ; РГУФК. М., 2003. 160 с.