

АКВАФИТНЕС – ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СМГ ОМСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ИНСТИТУТА СЕРВИСА

М.Ю. Моор, А.А. Бондарь

ФГБОУ ВПО «Омский государственный институт сервиса»,
marina.moor.73@mail.ru

В статье рассматривается вопрос о состоянии здоровья студенческой молодежи, в Омском государственном институте сервиса. Дается обоснование и описание аквафитнеса, как одной из инновационных форм занятий физическими упражнениями для студентов.

Ключевые слова: здоровье, оздоровительные технологии, аквафитнес, СМГ (специальная медицинская группа).

В настоящее время наблюдается существенное ухудшение здоровья студентов. Одной из причин выраженного ухудшения состояния здоровья, является отсутствие должного интереса к занятиям физической культурой. Значительная часть студентов отстает от возрастных норм по уровням физического развития и физического состояния. Большое количество студентов имеют хронические заболевания и по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе по физической культуре. По результатам медицинского осмотра студентов Омского государственного института сервиса в 2014/2015 учебном году, количество студентов специальное медицинское отделение (СМО) составило 38% от общего числа обучающихся в вузе на очной форме. Наиболее частыми причинами ухудшения здоровья являются: низкая мотивация к здоровому образу жизни; преобладание пассивного досуга; снижение интереса к занятиям физической культурой.

В связи с ухудшающимся состоянием здоровья молодежи, а так же для расширения двигательной активности и повышения интереса студентов к занятиям физическими упражнениями необходимо осваивать и вводить новые инновационные технологии физической культуры – одной из них может являться аквафитнес [4].

Вид оздоровительной физической культуры, где сочетаются традиционные упражнения в водной среде под музыкальное сопровождение с целью повышения физических нагрузок, релаксации и оздоровления организма называется аквафитнес. Эта форма физической культуры – очень эмоциональный вид физической активности, исключает возможность возникновения травм во время занятий. Тело скрыто под водой, что позволяет забыть о своих комплексах, выбрать свой индивидуальный уровень

нагрузки. Регулировать интенсивность нагрузки во время водных занятий легче всего, основываясь на личных ощущениях с помощью словесного теста (таблица 1) [4].

Таблица – Тест оценки интенсивности нагрузок по субъективным ощущениям

Интенсивность нагрузки	Ваши ощущения
Очень низкая	Почти не дает о себе знать
Низкая	Вы без труда можете разговаривать во время движения
Умеренно низкая	Вы поддерживаете разговор с минимальными усилиями
Средняя	Произносить слова становится труднее
Умеренно высокая	Ещё труднее
Высокая	Говорить уже очень сложно
Максимальная	Вы в состоянии вымолвит лишь отдельные слова

Это оптимальный вид физических нагрузок используемых, при заболеваниях дыхательной системы, позвоночника, остеохондрозе, варикозном расширении вен, нервных стрессах и др. Двигательная деятельность в воде способствует закаливанию, укреплению иммунитета [1].

Целью работы: изучить влияние занятий аквафитнеса на повышение уровня общей физической подготовленности студентов СМГ.

Задачи работы: разработать комплекс упражнений в воде, адаптируемых для студентов с ослабленным здоровьем; выявить динамику изменения физической подготовленности студентов СМГ.

После проведенного медицинского осмотра студентов было выявлено, что большая их часть, не зависимо от физкультурной группы, находится в состоянии, требующем коррекции по следующим показателям: стрессоустойчивость, резервы адаптации систем организма и общий уровень здоровья. В массовом порядке всем студентам, прошедшим обследование, рекомендован здоровый образ жизни, а именно оптимальная двигательная активность. С целью улучшения здоровья и в качестве эксперимента группа студенток 2 курса специальности «Дизайн» в количестве 16 человек. На протяжении 5 месяцев, дополнительно к двухразовым занятиям в неделю по программе физической культуры один раз в неделю посещали занятия аквафитнес в бассейне «Иртыш» под руководством преподавателя кафедры физического воспитания института. Методика проведения занятий аквафитнес включала в себя: разминка 5–10 минут, основная часть – 15–20 минут и релаксация или заключительная часть – 10 минут, продолжительность всего занятия составляла 45 минут. Использовались различные комплексы упражнений:

- Упражнения силового характера с палками и дисками на мелкой части бассейна, упражнения прыжкового характера.

- Упражнения на глубокой части на проработку пресса (с двумя палкам, досками и на поясах).

- Упражнения на горизонтальное и вертикальное вытяжение позвоночника, улучшение осанки при сколиозе, остеохондрозе.

- Упражнения на гибкость и расслабления на мелкой части [2].

В конце учебного года было проведено контрольное обследование функционального состояния студенток, результаты которого свидетельствовали об улучшении показателей здоровья. Улучшились показатели функции внешнего дыхания на 20%, стабилизировалось артериальное давление, улучшились показатели ортостатической пробы на 15%. Студентками было отмечено, что после занятий по аквафитнесу в течение года, повысилась общая сопротивляемость организма простудным заболеваниям, повысился тонус организма, прекратились недомогания и слабость, улучшился сон.

На основании проведенного эксперимента и анализа научно–методической литературы можно рекомендовать использование аквафитнес как инновационной формы физической культуры в учебном процессе вуза. Упражнения – абсолютно

травмобезопасные занятия с любого семестра и уровня подготовки [3]. Это заряд положительных эмоций, удовольствие, веселье, непринужденная атмосфера, освежающий эффект, снятие стресса, самая лучшая релаксация, энергия и хорошее самочувствие.

Таким образом, введение аквафитнес в учебный процесс будет способствовать повышению интереса студентов к физической культуре, улучшению показателей здоровья, и способствовать гармоничному развитию личности.

Литература

1. Айкина Л. И. Использование плавания в системе лечебно–профилактических учреждений: учебное пособие /Л. И. Айкина. – Омск : ОГИФК, 2004. – 35 с.
2. Люсеро Б. Плавание: 100 лучших упражнений/ Блайт Люсеро; [пер.с англ. Т. Платоновой] / Б. Люсеро. – Москва : Эксмо,2011. – 280с.: ил.– (Спорт в деталях).
3. Профит Э. Аквааэробика. 120 упражнений / Э. Профит, П. Лопез. –Ростов – н/Д : Феникс, 2006. – 128 с.:ил.– (Все про sport).
4. Тихомирова И. Аквафитнес. Тренер вам не нужен! – СПб. : Питер, 2005. – 128 с.:ил.