

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ НА СОХРАНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК

С.И. Сыпина

**Ставропольская государственная Медицинская академия Минздравсоцразвития
России, г.Ставрополь, Россия
irinabusheneva@yandex.ru**

Еще с древних времен вода служила не только для утоления жажды, но и для занятий спортом и активного отдыха. Физические упражнения в воде дают совершенно другие ощущения, нежели таковые на суше. А все потому, что вода обладает уникальными свойствами, оказывающими воздействие на наше тело [2].

Когда мы занимаемся на суше, на скелет, мышцы, и на все остальные системы жизнедеятельности огромное воздействие оказывают силы гравитации. Когда же мы занимаемся в воде, они ослаблены. При погружении в воду до уровня пояса гравитационное притяжение сокращается на 50%. При погружении в воду до уровня груди это притяжение ослабевает еще больше, сокращаясь приблизительно до 80%. Ослабление гравитационного притяжения и возросшая плавучесть как результат воздействия выталкивающей силы будут служить опорой вашему телу. Это снижает вес, который обычно несут на себе наши суставы, когда мы стоим или передвигаемся по земле[1].

Поскольку давление воды в 50 раз превышает давление воздуха, то на каждое движение затрачивается существенно больше сил. Однако, выталкивающая сила воды выравняет эти затраты настолько, что в целом движения получаются более свободными, раскованными, что дает возможность чередовать напряжение и релаксацию. Добавочное сопротивление движениям тела требует больших мышечных усилий и большой затраты калорий. Преодолевая постоянное сопротивление воды, мышцы получают более серьезную многоплановую нагрузку. В тренировке оказываются задействованы все мышцы тела, в том числе и мышцы-антагонисты.

В нашем вузе студентам-медикам в программе предлагаются не только занятия физической культурой, но и занятия на воде: аквааэробика и плавание. За последние два года занятия аквааэробикой стали наиболее популярны у студенток. Несколько слов об этой разновидности фитнеса.

Идея аквааэробики впервые была описана в манускриптах Древнего Китая. В те времена, при обучении восточным единоборствам, китайские монахи часто заставляли своих учеников отрабатывать резкость и точность ударов в воде.

В 20–30-е годы нашего века было распространено так называемое хороводное плавание или фигурная маршировка в воде, под сопровождением духового оркестра. Эти выступления не имели спортивной направленности, а служили средством, пропагандирующим плавание.

Легкоатлет высокого класса Глен Макуотерз, получив ранение в бедро во время вьетнамской войны, лишился возможности заниматься бегом. Разработанная им система упражнений со специальным плавучим жилетом позволила ему бегать в воде и вернуть былую спортивную форму. Так появился акваджоггинг – общепризнанный сегодня способ избавиться от лишнего веса, развить координацию движений и укрепить сердечно-сосудистую систему. Основное правило – ноги не должны касаться дна.

Перед системой высшего образования встает проблема перехода от традиционной педагогической парадигмы к обучению инновационного типа, в основе которого – забота о здоровье студентов.

В научном мире существует несколько определений о здоровье. По определению В.В. Викторова, здоровьесбережение – это процесс, включающий в себя совокупность специально организованных физкультурно-оздоровительных, образовательных, санитарно-гигиенических, лечебно-профилактических и т.п. мероприятий, предполагающих необхо-

димось целенаправленной стимуляции жизненно важных функций организма человека для полноценной жизни на каждом этапе его возрастного развития. Здоровьесбережение рассматривается многими исследователями как основной элемент спортивно-массовой работы в вузе и результат готовности студентов к профессиональной деятельности [3].

Однако существующая в вузах система физического воспитания ориентирует педагогов лишь на сохранение, сбережение здоровья студентов. Анализ научно-методической литературы показал, что здоровьесберегающая педагогическая система часто оказывается недостаточно эффективной, здоровье студентов от курса к курсу ухудшается. Необходимы новые, более эффективные формы, средства и методы оздоровления учащейся молодежи.

Сегодня в системе высшей школы существует настоятельная потребность в поиске и практическом применении привлекательных для студенток видов физических упражнений.

Была сформирована научная гипотеза, предполагающая механизм разрешения проблемы на основе использования средств аквааэробики в виде методологически обоснованной педагогически организованной системы упражнений в воде. Применение этой системы является не только средством формирования физического здоровья студенток, но и позволяет оценить эффект сохранения здоровья в отдаленном периоде.

Применение комплекса упражнений на занятиях аквааэробикой позволяет в относительно короткие сроки сформировать у занимающихся красивую фигуру. Во время занятий аквааэробикой вода превращается в хорошего массажиста. Соединительные ткани получают прекрасный массаж благодаря давлению воды, движению. Массажный эффект очень полезен для кожи, сосудов и в целом для всего организма [4].

Каждая фитнес-методика имеет свои положительные моменты в формировании физического здоровья студенток вузов при занятиях аквааэробикой, такие как:

- аквааэробика представляет собой систему физических упражнений в воде. Давление воды облегчает приток крови к сердцу, а горизонтальное положение тела, которое принимает человек при выполнении упражнений в воде, значительно облегчает условия работы сердца. Следовательно, аквааэробика, с одной стороны, побуждает сердце к усиленной деятельности, с другой – улучшает условия работы. А главное, работа сердца восстанавливается менее чем за одну минуту после длительной нагрузки. Энергичная работа сердца положительно сказывается на состоянии кровеносной системы в целом. При этом укрепляются стенки сосудов. Нормализуется давление у людей с повышенным и пониженным давлением;

- тело в воде освобождается от большей части своего веса, что благоприятно сказывается на суставах. В воде уменьшается ударная нагрузка на ноги и, в особенности на позвоночник, характерная для бега, прыжков и других аналогичных упражнений на суше. Упражнения в воде помогут исправить плохую осанку;

- другой неоспоримый плюс физической активности в воде – телу не нужно выделять пот, чтобы охладить разгоряченные мускулы. При охлаждении в воде организм не обезвоживается и не теряет с потом минеральных веществ. Расход калорий при одинаковых упражнениях в водной среде и на суше также неодинаков. В воде он выше в два раза благодаря эффекту сопротивления более плотной среды и большей теплопроводности. При этом, чем больше будет скорость выполнения упражнений, тем больше расход энергии;

- вода является отличным антидепрессантом, она снимает напряжение, раздражение, благоприятно влияет на пищеварительную и кровеносную систему;

- при занятиях аквааэробикой происходит постоянный массаж внутренних органов, активизируется обмен веществ. Гидростатика действует таким образом, что почки снабжаются кровью более интенсивно. Это в свою очередь, способствует скорейшему выведению из организма вредных веществ, шлаков и токсинов.

Таким образом, нашим студентам наряду с посещением занятий по плаванию, мы рекомендуем посещать дополнительно занятия аквааэробикой два раза в неделю по сорок минут в течение всего учебного года для поддержания хорошей физической формы.

Литература

1. Булгакова, Н.Ж. Обоснование методики занятий аэробикой / Н.Ж. Булгакова, И.А. Лысова // Здоровье и физическое состояние населения России на рубеже XXI века, Москва, 24–25 ноября, 1994. – М., 1994. – С. 15–17.

2. Виленский, М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза / М.Я. Виленский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – №1. – С. 27–32.

3. Заводевкина, Н.В. Физическое воспитание и ценность здоровья: тендерный аспект / Н.В. Заводевкина // Социально-гуманитарные науки на ДВ, 2006. – №2 (10), – С. 54–57.

4. Насонова, Л. Приглашение на акваданс: Водная гимнастика для всех / Л. Насонова // Физкультура и спорт. – 1995. – №6. – С. 10.