**ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ АКВАФИТНЕСА В УСЛОВИЯХ ВУЗА**

Зотин В. В.

Ст. преподаватель

Чукштайкина А. А.

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск

***Аннотация:*** В статье рассмотрены вопросы о влиянии аквафитнеса на физическое и функциональное состояние здоровья студентов. Говорится о необходимости использования новых видов физических нагрузок на занятиях физической культуры, как следствие эффективности и необходимости качества улучшения общего состояния организма студентов специальной медицинской группы.

***Ключевые слова:*** физическое воспитание, фитнес-программы, аквафитнес, физическая культура, специальная медицинская группа, аква-зумба, аквааэробика, плавание.

В настоящее время есть необходимость в изменении процесса занятий по физической культуре в ВУЗе. Специалисты утверждают, что увлекательные способы занятий физкультурой способствуют развитию эмоциональной сферы учащихся, интереса к физическим нагрузкам, двигательной активности, в результате которых повышается уровень эффективности процесса обучения. Современные виды фитнес-программ позволяют преподавателям совершенствовать занятия физической подготовки. Новейшей фитнес-программой является аквафитнес, в виды которого входят аквааэробика, аква-зумба, плавание. Заинтересованность в фитнес-нагрузках студентов СМГ состоит из сочетания удовольствия, привлекательности, эмоциональности и популярности.

На сегодняшний день большую популярность обретает такой вид водных фитнес-программ как аква-зумба. Аква-зумба – это уникальная танцевальная фитнес-программа, которая представляет возможность физических занятий в воде. Аква-зумба основана на соединении аэробных, силовых, интервальных и функциональных программ. Движения сальсы, румбы, хип-хопа и других направлений танца под музыку становятся более эффективными, так как

упражнения проходят в воде, что создает дополнительную нагрузку на мышцы. При интенсивных занятиях аква-зумба человек почти не чувствует усталости, а за счет сопротивления воды сжигаются больше килокалорий, чем на занятиях зумбы на суше.

Тренеры утверждают, что занятия аква-зумба очень увлекательны и интересны любому студенту с разной физической готовностью. Этому способствует новизна и не стандартный подход к занятиям. Программа продумана таким образом, что у занимающихся не возникает скуки, нет заученных повторяющихся определенных упражнений, нет большой физической нагрузки, которые вызывают дискомфорт и перегруженность организма. Все занятия проходят в танце, элементы которого взяты из разных направлений. Программа построена с учетом физиологических возможностей человека, способствует укреплению мышечной системы, повышению выносливости, укреплению опорно-двигательного аппарата, развивает ритмичность и музыкальность.

Аква-зумба – это не просто физические упражнения, это взаимосвязь тренировочного процесса и специально подобранной музыки, что становится движущей силой данной программы. Именно это мотивирует студентов к регулярным посещениям занятий, которые погружают в так называемую «фитнес-вечеринку в воде». Большим плюсом такой программы является ее постоянное обновление и варьирование движений, что вызывает интерес учащихся [1, с. 96].

Из приведённых аргументов очевидно, что аквафитнес-программа может активно использоваться на занятиях физической культуры в ВУЗах для студентов СМГ. Поэтому необходима модернизация системы физического воспитания в ВУЗе, повышение уровня требовательности к занятиям и введение новых форм физических нагрузок.

Так же специалисты считают, что еще один вид водных фитнес – программ – аквааэробика оказывает терапевтический и расслабляющий эффект, положительно влияет на физическое и функциональное состояние организма.

Поэтому аквааэробика имеет большую заинтересованность студентов, у которых есть отклонения в здоровье. Такой вид аквафитнеса положительно влияет на физическое и функциональное развитие студентов СМГ.

«Аквааэробика – это эффективная тренировка в воде на укрепление всех группы мышц и особенно группы мышц брюшного пресса и спины». Упражнения в воде дают эффект больше, чем занятия на суше. Из-за того, что вода в 50 раз превышает плотность воздуха, именно поэтому затрачивается больше сил. Благодаря тому, что вода выталкивает человека, она выравнивает затраты сил и из-за этого не чувствуется усталость от физических нагрузок. Преодолевая постоянное сопротивление воды, мышцы тела получают постоянную нагрузку. Занятия в воде намного эффективнее занятий на суше [2, с. 60].

Физические упражнения по акваэробике заимствованы из гимнастики, шейпинга, спортивного и синхронного плавания. Особенностями акваэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении тела в глубокой и мелкой воде. Это способствует гармоничной работе всех групп мышц тела и подвижности в суставах. При регулярности посещения занятий аквааэробики увеличивается сила сердечной мышцы, уменьшается частота сердечных сокращений в покое. Такая акватренеровка улучшает физическое и функциональное состояние организма студентов СМГ [3, с. 54].

Для укрепления здоровья и качества жизни студентов выделяют такой вид физической нагрузки как плавание. Международные организации здравоохранения в своих работах заявляют о том, что плавание самый полезный и безопасный вид физической культуры. Специалистами установлено, что у студентов, которые занимаются плаванием, деятельность сердечно-сосудистой системы нормализуется, состояние здоровья и самочувствия держится в состоянии нормы, жалобы на состояние организма снижаются.

Специалистами рекомендуется плавание как средство реабилитации и коррекции деформаций позвоночника. По результатам экспериментов и эффективности плавания были разработаны методики и способы тренировки при разных видах заболевания позвоночника. Это отразилось на улучшении тонуса вертебральных мышц, поддержки их в тонусе и выносливости, улучшении состояния сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Занятия плаванием способствуют формированию мышечного корсета спины, правильной осанки, что позволяет удерживать позвоночник и избегать болевых ощущений. При сочетании плавательных упражнений со специальными дыхательными упражнениями позволяет улучшить нервную систему, мозговой кровоток, артериальное давление, повышает общий физический потенциал студентов СМГ [4, с.101].

Исследования специалистов в области физической культуры показали, что уровень заболеваний позвоночника у студентов очень велик. Поэтому в учебную дисциплину «Физическая культура» целесообразно включение и реализация плавания, как важнейшей части учебного процесса физического воспитания. Важно отметить, что комплексное проведение занятий по плаванию повысит качество жизни и основные показатели здоровья студентов специальной медицинской группы.

Таким образом, аквафитнес для студентов СМГ необходим и даже обязателен. Программы занятий аквафитнеса способствуют восстановлению и профилактике опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, положительно воздействуют на развитие мышц спины, живота, способствуют выносливости, в следствие это улучшается эмоциональное состояние студентов СМГ, и что не мало важным является повышение заинтересованности студентов СМГ к занятиям физической культуры.

**В затекстовой ссылке:**

1. Семенив Д. А. Современные подходы к использованию фитнес-программ в физическом воспитании студентов вуза / Д. А. Семенив // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. - Сер.: Философия, педагогика, психология. 2016. - №4 - С. 96 - 102.

2. Новикова Н. Н. Эффективность комплекса учебных занятий по акваэробике как средства оздоровления студентов / Н.Н. Новикова, Н. В. Синева // Тульский государственный университет. - 2016. - С. 60 - 67.

3. Григорьева С. А. Влияние занятий акваэробикой на физическую подготовленность студенток специальной медицинской группы / С. А. Григорьева, М. В. Борисова // Ученые записки университета имени П. Ф. Летгафта. - 2015. - №6 (124) - С. 54 - 58.

4. Цеслицка М. З. Занятия плаванием в повышении уровня здоровья студентов / М. З. Цеслицка // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2013. - №12 - С. 101 - 104.