**УДК 796.011**

# ДИВЕРСИФИКАЦИЯ СРЕДСТВ АКВАФИТНЕСА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ ЛИЦ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

***Кемран Арсенович Салаватов**, преподаватель,*
***Разамбек Русланович Пихаев**, старший преподаватель,*
***Ахмед Салманович Мусаев**, преподаватель,*
*Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Москва*

**Аннотация**

В исследовании представлена диверсификация средств аквафитнеса в малом бассейне, открытом водоеме, в бассейне 25, 50 м. Разработаны рекомендации для проведения занятий для женщин разного возраста. Продемонстрированы результаты четырехгодичного педагогического эксперимента по использованию аквафитнеса в оздоровительной тренировке женщин. Доказана высокая оздоровительная эффективность средств аквафитнеса.

**Ключевые слова:** оздоровительная тренировка в воде, аквафитнес, многовариантность средств аквафитнеса, женщины, рекомендации.

# DIVERSIFICATION OF MEANS OF AQUAFITNESS IN HEALTH-IMPROVING TRAINING OF PERSONS OF DIFFERENT AGE

***Kemran Arsenovih Salavatov**, the teacher,*
***Razambek Ruslanovih Pikhaev**, the senior teacher,*
***Ahmed Salmanovich Musayev**, the teacher,*
*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow*

**Annotation**

The study presents the diversification of aquafitness facilities in a small pool, an open pond, in a pool of 25, 50 m. Recommendations for the classes for the women of different ages have been developed. The results of a four-year pedagogical experiment on the use of aquafitness in women's health training are demonstrated. High health-improving efficiency of aquafitness means is proved.

**Keywords:** health training in water, aquafitness, multivariance of aquafitness means, women, recommendations.

## АКТУАЛЬНОСТЬ

Оздоровительная тренировка в воде востребована все большим числом занимающихся [3, 4, 5], особенно женщин, так занятия в бассейне рекомендуются при сколиозах, при необходимости повысить мышечный тонус и снизить массу тела, а также при повышенном и пониженном артериальном давлении, неспособности выполнять высокоинтенсивные физические нагрузки вне водной среды, заболеваниях суставов (по рекомендации врача), психоэмоциональном перенапряжении, реабилитации после травм, при позвоночных грыжах, варикозном расширении вен, остеохондрозе, ожирении. Занятия аквафитнесом могут быть рекомендованы в программах активного долголетия, программах подготовки комплекса ГТО, физическом воспитании студентов специальных медицинских групп [3], физической рекреации. Также активно развивается спортивное направление: функциональные тренировки в воде, имитационные упражнения из единоборств в воде [2], серии плавания и прыжков и бега, аквафитнес в восстановлении после травм.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проведено в РЭУ им. Г.В. Плеханова, в плавательном бассейне. В эксперименте разработаны средства аквафитнеса (рисунок 1-3), программы, рекомендации для тренировочного процесса женщин 18–34, 35–45, 46–55 и 55–65 лет. В методических рекомендациях указан темп музыки, глубина воды, средства аквафитнеса и их

направленность, а также ограничения для 45–55 и 55–65 лет. Педагогический эксперимент (4 года) проведен с женщинами 35–45 лет, ЭГ – тренировка на основе аквафитнеса, по разработанной нами программе, КГ – оздоровительное плавание 2 раза в неделю и 1 раз аквааэробика.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Многовариантность занятий учитывает возраст занимающихся [1,6,7], конфигурацию бассейна или открытого водоема. Наряду с этим предложены средства аквафитнеса для спортивной подготовки, для инвалидов, лиц старшего возраста, посетителей летних лагерей и санаториев (рисунок 1-3).

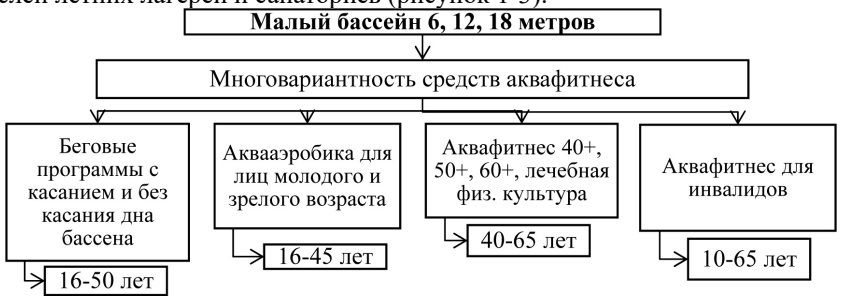


Рисунок 1. Многовариантность аквафитнеса в малом бассейне




Рисунок 2. Многовариантность аквафитнеса в открытом водоеме

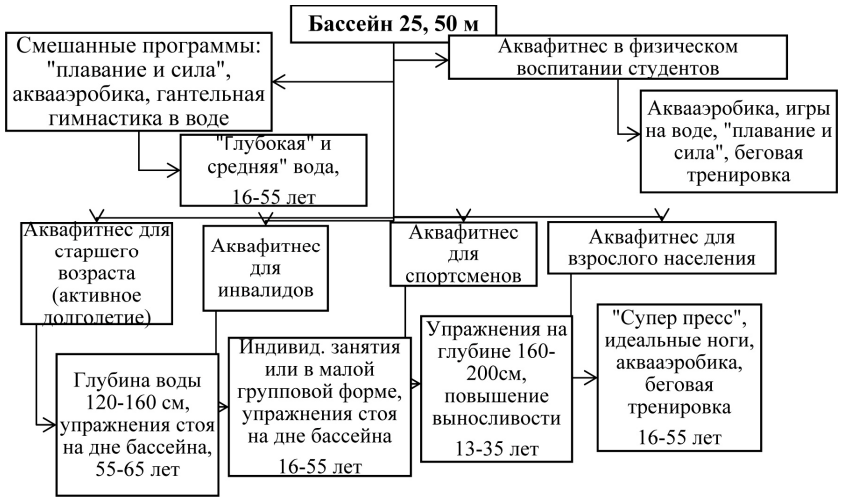


Рисунок 3. Многовариантность аквафитнеса в бассейне 25, 50 метров

Занятия для женщин 18–34 лет отличаются средствами аквааэробики, высоким темпом музыки – 130–155 муз/акцентов. Разновидности бега, должны преобладать над разновидностями ходьбы, постепенно в годичном цикле необходимо увеличивать объем плавания в полной координации, а также увеличивать прыжковые упражнения, упражнения без касания дна.

В 35–45 лет программы: беговая тренировка, «плавание и сила» (интервалы плавания и серий упражнений с аква-гантелями, нудлс). Объем аквааэробики снижается по сравнению с первой возрастной группой, элементы функционального тренинга тоже снижается. В 46–55 лет программы: рекреационный аквафитнес, беговая программа; музыка 100–120 муз/акц. Для развития скоростных способностей и выносливости плавание в ластах. Значительная часть занятия с нудлс, поясом и/или стоя на дне бассейна, также следует сократить координационные упражнения. Ходьба преобладает над бегом.

Для старшей возрастной группы рекомендуется большую часть времени тренировки проводить стоя на дне бассейна, увеличить «скользящие» движения по дну бассейна, темп музыки 90–110 музыкальных акцента. Практически исключаются прыжки, перепрыгивания нудлс, рывковые движения руками и ногами, плавание с поддерживающим оборудованием.

В рамках ФВ студентов специальных медицинских групп средства аквафитнеса могут составлять 50% от общего объема. Акцент на укрепление мышечного тонуса мышц, и особенно мышц спины, повышение выносливости. Допускаются прыжковые, имитационные упражнения, аквааэробика, степ-аэробика в воде, упражнения с поддерживающим оборудованием на глубине 160–200 см. Темп музыки 120–130 муз/акц [3]. Педагогический эксперимент показал, что в процессе занятий аквафитнесом увеличивается ЖЕЛ на 300–800 мл; снижается масса тела на 2,5–6 кг; достоверно увеличивается физическая работоспособность, снижается биологический возраст на 4–10 лет, жировой компонент тела сокращается на 5–10%. Результаты физической работоспособности (тест $PWC_{170}$) в начале соответствовали уровню «ниже среднего»: в ЭГ – 432 кгм/мин, в КГ – 440 кгм/мин, в конце достоверно изменились до 750 кгм/мин («выше среднего») в ЭГ, в КГ – 690 кгм/мин («средний»)($p<0,05$). На начало эксперимента в ЭГ и КГ наблюдалось несоответствие биологического и паспортного возраста – биологический возраст женщин обеих групп превышал паспортный. К концу биологический возраст соответствовал паспортному и составлял в ЭГ – 65%, в КГ – 50% [4,5].

## ВЫВОДЫ

Диверсификация средств аквафитнеса позволила составить оздоровительную тренировку для бассейнов различной конфигурации, для занимающихся разного возраста, преимущественно для женщин, выделить средства для спортивной подготовки, инвалидов, взрослого населения. Особую практическую значимость оказали средства для оздоровительной тренировки женщин 35–45 лет, которые апробированы в течение 4 лет и была доказана их эффективность. Так у всех женщин значительно улучшилось время восстановления после 20 приседаний, значения ЧСС сразу после физической нагрузки снизились на 30%, что свидетельствует об адаптации к физическим нагрузкам, повышению физической подготовленности. Показатели физической работоспособности имеют положительную динамику, эффект достигнут благодаря изотонической нагрузке на «глубокой воде» (160–200 см).

## ЛИТЕРАТУРА

1. Эффективные средства аквафитнеса в коррекции физического состояния женщин / Н.М. Нуцалов, Д.М. Гаджиев, К.А. Салаватов, А.С. Мусаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – С. 217–220.

2. Внедрение современных средств обучения по дисциплине "физическая культура" для студентов специальности "экономическая безопасность" / Ю.В. Подоруев, С.Ю. Витько, Р.Р. Пихаев,

Д.М. Гаджиев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 3. – С. 63–70.

3. Физическая культура: фитнес : учебное пособие / Т.Н. Шутова, Д.В. Выприков, О.В. Везеницын, И.М. Бодров, Г.С. Крылова, Д.А. Кокорев, А.Г. Буров, О.В. Мамонова, Д.М. Гаджиев ; Рос. эконом. ун-т им. Г.В. Плеханова. – Москва : [б.и.], 2017. – 132 с.

4. Шутова, Т.Н. Коррекция физического состояния женщин средствами аквафитнеса / Т.Н. Шутова, Е.О. Рыбакова, А.В. Шаравьева // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 1. – С. 55–58.

5. Шутова, Т.Н. Методические особенности оздоровительных занятий для женщин на основе аквафитнеса / Т.Н. Шутова, А.В. Шаравьева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. – № 3. – С. 61–65.

6. Шутова, Т.Н. Морфофункциональное состояние женщин разных возрастных групп, начинающих заниматься аквафитнесом / Т.Н. Шутова, Р.Р. Пихаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 392–396.

7. Физическая подготовленность и работоспособность женщин разного возраста, начинающих заниматься аквафитнесом / Т.Н. Шутова, Р.Р. Пихаев, А.С. Мусаев, К.А. Салаватов // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию основания кафедры физического воспитания / под редакцией Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. – Москва, 2019. – С. 571–575.

REFERENCES

1. Nutsalov, N.M., Hajiyev, D.M., Salavatov, K.A. and Musaev, A.S. (2019), “Effective means of aquafitness in the correction of the physical condition of women”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (171), pp. 217-220.

2. Poduruev, Yu.V., Vitko S.J., Pichaev R.R. and Hajiyev D.M. (2017), “Introduction of modern means of training on discipline "physical culture" for students of a speciality "economic security"”, *Bulletin of the Tula state University. Physical culture. Sport*, No. 3, pp. 63-70.

3. Shutova, T.N., Veprikov D.V., Vetericyn O.V., Bodrov I.M., Krylova G.S., Kokorev D.A., Burov A.G., Mamonova A.V., and D.M. Gadjiyev (2017), *Physical culture Fitness: study guide*, Moscow.

4. Shutova, T.N., Rybakova, E.O. and Sharafieva, A.V. (2015), “Correction of the physical condition women by means of Aqua fitness”, *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 55-58.

5. Shutova, T.N. and Sharafieva, A.V. (2013), “Methodical features of improving employment for women based on the Aqua”, *Bulletin of the Tula state University. Physical culture. Sport*, No. 3, pp. 61-65.

6. Shutova, T.N. and Pikhaev, R.R. (2019), “Morphofunctional state of women of different age groups, beginning to engage in aquafitness”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (168), pp. 392-396.

7. Shutova, T.N., Pikhaev R.R., Musaev, A.S. and Salavatov, K.A. (2019), “Physical fitness and health of women of all ages carrying aqua”, *Physical culture, sport and tourism: innovative projects and best practices. Materials of International scientific-practical conference*, Moscow, pp. 571-575.

**Контактная информация:** kemal.box@icloud.com

*Статья поступила в редакцию 13.11.2019*

**УДК 796.011**

## АНАЛИЗ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ (НА ПРИМЕРЕ ВУЗОВ РОССИИ)

***Нармин Абид кызы Сафарова**, студентка,*

***Лариса Анатольевна Прокопенко**, кандидат педагогических наук, доцент,*

*Технический институт (филиал) Северо-Восточного федерального университета, Нерюнгри*

**Аннотация**

Несмотря на усилия государственных и общественных организаций, проблема мотивации у студентов к посещению обязательных занятий по физической культуре и спорту остается и является