

REFERENCES

1. Apoiko, R.N., Tarakanov, B.I. (2015), *Wrestling: evolution, trends, problems and priority ways of solving them: monograph*, Publishing house of the Polytechnic University, St. Petersburg.
2. Karelin, A.A., Taymazov, A.B., Tarakanov, B.I., and Apoiko, R.N. (2016), "Wrestling as a priority direction of research activities of the scientific and pedagogical school of NSU named after P.F. Lesgaft", *Theory and practice of physical culture*, No. 10, pp. 16–19.
3. Koblova, V.S. and Tarakanov, B.I. (2020), "The problem of increased injuries in women's wrestling in the aspect of the opinions of highly qualified athletes", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (188), pp. 169–174.
4. Nerobeev, N.Yu. and Tarakanov, B.I. (2012), *Theoretical and practical aspects of sports training of female wrestlers in freestyle wrestling, taking into account sexual dimorphism: monograph*, Olymp-SPb, St. Petersburg.
5. Tarakanov, B.I., Apoiko, R.N., Petrov, S.I. and Vorobieva, N.V. (2019), "Modern trends in the development of women's freestyle wrestling in Russia", *Theory and practice of physical culture*, No. 12, pp. 99–101.

Контактная информация: tarakan1000@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 08.06.2021

УДК 796.012.61

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СРЕДСТВАМИ АКВАФИТНЕСА

Евгения Дмитриевна Коваль, старший преподаватель, Елена Евгеньевна Перепелица, кандидат педагогических наук, доцент, Галина Владимировна Сафонова, кандидат педагогических наук, доцент, Дальневосточный федеральный университет, Владивосток

Аннотация

Статья посвящена повышению уровня мотивации к занятиям физической культурой средствами аквафитнеса у студентов специальных медицинских групп. Так как в последнее время, особенно после ограничений и карантина, связанных с COVID-19, состояние здоровья населения ухудшилось, увеличилось количество обучающихся со специальной медицинской группой до 25–35%, наблюдается низкая мотивация к здоровому образу жизни, преобладание пассивного досуга и снижение интереса к занятиям физической культурой. Результаты эксперимента показали: повышение физического здоровья у студентов в целом на 8,85%, а настроение улучшилось на 6,95%.

Ключевые слова: аквафитнес, повышение мотивации, студенты специальных медицинских групп.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.6.p160-163

INCREASING THE LEVEL OF MOTIVATION OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP FOR PHYSICAL EDUCATION WITH AQUA FITNESS MEANS
Evgeniya Dmitrievna Koval, the senior teacher, Elena Evgenievna Perepelitsa, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Galina Vladimirovna Safonova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Far Eastern State Federal University, Vladivostok

Abstract

The article is devoted to increasing the level of motivation for physical education by means of aqua fitness among the students of the special medical groups. Since recently, especially after restrictions and quarantines associated with COVID-19, the state of health of the population has worsened, the number of students of the special medical group has increased to 25-35%, there is low motivation for a healthy lifestyle, the predominance of passive leisure and decrease in interest in physical education. The results of the experiment showed: increase in the physical health of students as a whole by 8.85%, and the mood im-

proved by 6.95%.

Keywords: aqua fitness, increased motivation, students of special medical groups.

ВВЕДЕНИЕ

Все большую популярность, как в России, так и за рубежом обретает аквафитнес. Индустрия аквафитнеса активно развивается и завоёвывает популярность во всём мире, благодаря постоянному внедрению инновационных технологий. Причиной тому послужило появление большого количества удобных, эффективных и красивых спортивных снарядов и аксессуаров. Заниматься аквафитнесом стало не только полезно, но и увлекательно.

В настоящее время, актуализируется использование аквафитнеса, как нового средства и метода двигательной активности для студентов специальных медицинских групп, способствующих улучшению их функционального состояния кардиореспираторной системы и физической работоспособности, об этом свидетельствуют исследования А.М. Гульманова, Н.Н. Садыков, Н.В. Тимохина, Я.С. Калугина, М.Ю. Моор, А.А. Бондарь.

Это связано с ухудшения состояния здоровья населения, низким уровнем физической подготовленности и физического состояния (особенно после ограничений и карантина, связанных с COVID-19), неспособностью многих занимающихся выполнять высокоинтенсивные физические нагрузки, как в аэробике, спортивных играх, легкой атлетике и др.

Аквафитнес и аквааэробика относятся к фитнес программам аэробной направленности. Аквафитнес представляет направление фитнеса в воде, включающее средства плавания, гимнастики в воде, бега, аквааэробики, гребковых движений, специальных программ с применением фитнес-оборудования, методов тренировки, таких, как интервальный, повторный, сопряженного воздействия и строго регламентированного воздействия, под музыкальное сопровождение. Основные средства аквафитнеса – это плавание, аквааэробика, водные гимнастики, беговые программы, комплексы с мягкими палками и аквагантелями, силовые упражнения на тренажерах в воде и др. [3].

Аквафитнес имеет ряд преимуществ перед другими видами физической активности в первую очередь за счет физических и гидродинамических свойств воды, такие как:

1. Отсутствие ударной нагрузки на суставы, связки и позвоночник;
2. В прохладной воде (27-28) происходит постепенное закаливание организма;
3. Гидромассажный и лимфодреннажный эффект;
4. Улучшает работу дыхательной и сердечно-сосудистой системой, опорно-двигательного аппарата;
5. Прорабатываются все группы мышц, за счет того, что вода имеет большую плотность и оказывает движениям естественное сопротивление;
6. Снимает психическое и эмоциональное напряжение, помогает бороться со стрессом и депрессиями;
7. Усиление эффекта от занятий за счет преодоления дополнительного сопротивления (специальное оборудование нудлы, аквагантели, акваштанги, аквамячи и т.д.)
8. Травмобезопасность занятий в воде.
9. Развивает координационные и умственные способности.

В отличие от занятий по плаванию, аквафитнес доступен для занимающихся с различным уровнем физической подготовленности, и не требующий приобретения плавательных навыков.

Кроме этого, доказано, что водные программы позволяют улучшить физическое состояние и физическую подготовленность занимающихся, снизить жировой компонент тела от 5-20%, повысить тонус мышц, увеличить жизненную емкость легких на 200-700 мл, улучшить осанку, уменьшить антропометрические показатели (объем, груди, талии, бедра, плеча) [2].

Существует ряд противопоказания к занятиям аквафитнесом: острые инфекционные заболевания; артериальная гипертензия (180/100 мм рт.ст. и выше); нарушения сердечной деятельности, сердечные приступы, инфаркт миокарда; тяжелые формы диабета, тяжелые психические заболевания; врожденные пороки сердца; злокачественные опухоли; недавно перенесенный инсульт; аневризмы сердца и крупных сосудов; недостаточность кровообращения 2 и 3 степени; мерцательная аритмия; бронхиальная астма с частными приступами, заболевания печени, желчного пузыря с частыми приступами боли, заболевания почек с признаками почечной недостаточности; близорукость с поражением сетчатки; ожирение тяжелой степени [3].

По результатам медицинского осмотра студентов Дальневосточного Федерального университета (ДВФУ) в 2019/2020 учебном году, количество студентов в подготовительной и специальной медицинских группах увеличилось на 7% и составило 31% от общего числа обучающихся в вузе, по сравнению с 2018/2019 учебным годом.

В связи со сказанным, нам показалось весьма значимым повысить уровень мотивации к занятиям физической культурой средствами аквафитнеса у студентов специальных медицинских групп ДВФУ.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе Дальневосточного Федерального университета (ДВФУ). На первом этапе было проведено онлайн анкетирование, с целью выявления интереса к занятиям физической культурой после ограничений и карантина, связанных с COVID-19. В анкетировании участвовало 323 студента-респондента 1–3 курса, занимающихся физической культурой в специальных медицинских группах.

На втором этапе проводился педагогический эксперимент, целью которого являлось отслеживание и проверка эффективности повышения уровня мотивации к занятиям физической культурой. Было сформировано две группы из студентов специальных медицинских групп: экспериментальная группа (ЭГ) – 15 человек, занималась физической культурой с элементами аквафитнеса и контрольная группа (КГ) – 13 человек, занималась оздоровительным плаванием. Занятия проводились в рамках учебного расписания (2 раза в неделю), с января по апрель. В эксперименте применялись такие виды тренировок по аквафитнесу как: «Aqua-Beginners», «Aqua-Power», «Aqua-Noodles», «Aqua-Dumbbells». Форматы уроков: «пресс + спина», «ноги + ягодичцы», «руки + спина». В построении уроков использовались базовые упражнения в аквафитнесе: бег, удары, перекаты, разножки, гребки, жим руками и ногами, элементы плавания. Занятия проводились на глубокой воде, с использованием специального оборудования (пояса, нудлы, гантели). В качестве музыкального сопровождения применялись известные русские и зарубежные хиты, темп музыкального сопровождения – 128–130 Врм (ударов в минуту). Структура уроков: 5–10 минут разминка, 30–35 – основная часть, 3–5 минут заминка. Длительность занятия – 45 минут. Интенсивность занятий 70–80% (ЧСС 120–139 уд/мин).

Оценка повышения уровня мотивации к занятиям физической культурой проводилась по показателям: уровень физической здоровья, по методике оценки физического (соматического) здоровья (Г.Л. Апанасенко); уровень психического состояния (тест-опросник оценка настроения); количество посещений и пропусков занятий студентов за семестр.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты онлайн анкетирования на начальном этапе исследования показали, что у 29,6% студентов отсутствует желание заниматься физической культурой. Продолжить заниматься дистанционно предпочли бы 42,3% студентов. После карантина студенты оценивают свое физическое состояние как: низкое 22,1%, среднее 70,4% и высокое 7,5%. Студенты специальных медицинских групп хотели бы заниматься физической культурой

в секциях: плавание 46,2%, зал ЛФК 22,2%, аквафитнес 31,6%.

Результаты показателя «физическое здоровье» студентов специальных медицинских групп после эксперимента у ЭГ значительно выше, чем результаты КГ. Уровень физического здоровья в целом повысился на 12,8% у ЭГ и на 4,9% у КГ. Студентов специальных медицинских групп с низким уровнем здоровья стало меньше в ЭГ на 19,2%, в КГ на 7,4%. Результаты психического состояния показали, что после эксперимента в ЭГ настроение студентов улучшилось на 7,6%, а в КГ на 6,3%. Студентов с астеническим состоянием стало меньше в ЭГ на 7,7%, а в КГ на 3,6%. Анализ посещений и пропусков занятий за время эксперимента показал, значительное повышение посещаемости занятий у студентов в ЭГ на 35,3% по сравнению с КГ.

Таким образом, стоит отметить, что повысился уровень мотивации к занятиям физической культурой у студентов специальных медицинских групп ДВФУ в ходе занятий аквафитнесом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Исламова А.В. Влияние занятий аквааэробикой на организм женщин зрелого возраста / А.В. Исламова // Апробация. – 2014. – № 5. – С. 88–89.
2. Шаравьева А.В. Классификация упражнений аквааэробики и аквафитнеса / А.В. Шаравьева // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам. Материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. – Казань, 2014. – С. 518–520.
3. Шутова Т.Н. Структура и содержание аквафитнеса в повышении квалификации специалистов по физической культуре / Т.Н. Шутова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 3. – С. 77–85.

REFERENCES

1. Islamova, A.V. (2014), "The influence of aqua aerobics on the body of women of mature age", *Approbation*, No. 5, pp. 88–89.
2. Sharavyeva, A.V. (2014), "Classification of exercises of aqua aerobics and aqua fitness", *Physiological and biochemical foundations and pedagogical technologies of adaptation to physical loads of different magnitude. Materials of the II International Scientific and Practical Conference dedicated to the 40th anniversary of the Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*, Kazan, pp. 518–520.
3. Shutova, T.N., (2017), "Structure and content of aqua fitness in professional development of specialists in physical culture", *Bulletin of the Tula State University. Physical education. Sport*, No. 3, pp. 77–85.

Контактная информация: gony-91@list.ru

Статья поступила в редакцию 29.04.2021

УДК 796.035

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ В УСЛОВИЯХ НИЗКИХ ТЕМПЕРАТУР

Рустам Степанович Колодезников, студент, Сардаана Ивановна Колодезникова, доцент, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, Якутск; Мария Александровна Попова, учитель физической культуры, Якутск

Аннотация

Норма двигательной активности – понятие условное и весьма индивидуальное. Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходим определенный объем двигательной активности. В статье рассматриваются особенности занятий оздоровительным бегом в Республике Саха (Якутия), где этот вид двигательной активности достаточно