

Аквааэробика, как средство профилактики состояния здоровья учащейся молодежи

Актуальность. Современное молодое поколение, в том числе и учащаяся молодежь, зачастую имеют отклонение в состоянии здоровья при не правильном образе жизни. В современных вузах постоянно увеличивается число данной категории студентов [1, 2, 3, 4]. Поэтому, привлечение молодежи к здоровому образу жизни приобретает высокую актуальность.

Современный молодой человек стремится следовать тенденциям и идти в ногу со временем, внося в свою жизнь увлечение каким-либо видом спорта. [3, 4] Сегодня существует большое количество спорткомплексов, которые предлагают разнообразный набор занятий для людей разного возраста. Одним из набирающих популярность видом спорта стала аквааэробика. Аквааэробика – это направление фитнеса с использованием специальных упражнений, включающее в себя танцевальные движения, проводимые в воде [5]. Этот вид физической нагрузки набирает популярность, потому что обладает своей изюминкой и сильно выделяется на фоне других видов спорта. В скором времени на территории Уральского государственного университета путей сообщения планируется построить бассейн для увеличения интереса студентов к водным видам спорта.

Цель исследования: Изучить интересы студентов в области спортивных увлечений; изучить потребность студентов в аквааэробике.

Задачи исследования: проанализировать значение физических упражнений в воде; изучить компетенции студентов в области аквааэробики; проанализировать образ жизни студентов.

Методика и организация исследования. Анализ литературных и информационных источников, опрос и анкетирование 60 студентов Уральского

государственного университета путей сообщения, девушек и юношей с 1 по 3 курсы (18-21 год). Анкеты были составлены согласно цели и задачам исследования.

Анализ и результаты исследования. Известно, что занятия в водной среде очень хорошо влияют на функциональное состояние организма человека. Физические упражнения направлены на профилактику опорно-двигательного аппарата, увеличивается двигательная активность в воде [6]. Происходит благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему, при этом, так же, улучшается циркуляция крови в суставах и мышцах [5].

Опрос и анкетирование студентов.

Всем опрошенным были заданы такие вопросы:

- 1) Каким видом спорта вы занимаетесь?
- 2) Ведете ли вы здоровый образ жизни?
- 3) Считаете ли вы занятия аквааэробикой полезными?

На основании проведенного опроса можно сделать вывод, что только 5 % студентов целенаправленно занимаются спортом, 28 % посещают секции/клубы для поддержания себя в форме, 36 % ограничиваются зарядкой и пробежкой в утреннее или вечернее время, 31 % не занимаются любительским спортом. Основными составляющими здорового образа жизни из года в год студенты считают занятия спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек и здоровый сон.

Для большей популяризации здорового образа жизни следует продолжать работу по формированию активного отношения молодежи к своему здоровью, здоровому образу жизни, желание помогать себе и другим людям в его соблюдении, путем приобщение к различным мероприятиям в сфере здорового образа жизни, расширять кругозор в сфере здоровья и здорового образа жизни у студентов.

Более 80 % студентов считают, что занятия аквааэробикой полезны для осанки и мышц. Занятия аквааэробикой бесспорно влияют на осанку. Когда человек пытается вертикально удержаться в воде, ему необходимо держать осанку и напрягать мышцы живота. Такие тренировки в воде способствуют

гармоничному развитию мускулатуры. Кроме этого, вода обеспечивает легкий массаж всего тела. Под влиянием занятий аквааэробикой происходит положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему: увеличиваются сила и объем сердечной мышцы; отмечается уменьшение пульса в состоянии покоя.

Нельзя не отметить положительное влияние воды. Она очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов [6].

Регулярные занятия аквааэробикой улучшают общее физическое состояние людей, повышают жизненный тонус [5]. В нашем ВУЗе есть студенты, которые занимаются в группах здоровья. Среди них занятия аквааэробикой будут востребованы в полной мере, так как при занятиях в воде отсутствует максимально высокий уровень физической нагрузки на человеческий организм как при занятиях на суше. Кроме того, является важным и то, что аквааэробика – это самый малотравмоопасный вид фитнеса.

Выводы. Таким образом, определено, что студентам необходимо постоянно поддерживать состояние своего здоровья, путем соблюдения здорового образа жизни, отличной составляющей которого является физическая активность. Особое значение имеют физические упражнения в воде. Аквааэробика, очень привлекательное занятие для студентов, формирует и расширяет кругозор в сфере здоровья и здорового образа жизни.

Список литературы

1. Мотивация учащихся к занятием физической культурой [Электронный ресурс] // URL:<http://урок.рф/>.ru (Дата обращения 23.02.2018)
2. Гавришова Е.В. Регулирование двигательной активности студентов в зависимости от мотивации достижения успеха или избегания неудач : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. / Е.В. Гавришова – Санкт-Петербург, 2012. – 20 с.
3. Иванова В.В. Интеграция умственной работоспособности и двигательной активности студентов технического вуза в процессе профессиональной подготовки в вузе : автореф. ... канд. пед. наук : 13.00.08. / В. В. Иванова – Чита, – 2012. – 23 с.
4. Linkova-Daniels, N. A. The problem of the students depression and methods of study // Инновационный транспорт № 1 (11), Научно-публицистическое издание, Екатеринбург: УрГУПС, 2014. – С. 62

5. Булгакова Н.Ж. Акваэробика: метод. разраб. для студентов, аспирантов и слушателей ФПК РГАФК / Булгакова Н.Ж., Васильева И.А.; РГАФК. М., 1996. – 30 с.

6. Лоуренс Д. Акваэробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс; пер. с англ. А. Озерова. М.: Гранд-фаир, 2000. – 255 с.

Андреева Е.П., Сутягина П.А., Екимова А.В.

Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург

Кардиотренировка как средство развития выносливости и повышения уровня физической подготовленности

На сегодняшний день существует несколько видов физических тренировок, где важное место занимают кардиотренировки. Всем известно, что кардиоупражнения укрепляют сердце и легкие, развивают выносливость, сжигают калории и снимают стресс. Кардиотренировка – это хорошая возможность для повышения своих физических показателей и укрепления здоровья [1].

В Уральском государственном университете путей сообщения (УрГУПС) студентам представлен большой выбор аэробных программ, поэтому каждый учащийся можете выбрать для себя наиболее подходящий вариант. Помимо традиционного бега, это может быть ходьба, плиометрика, кроссфит, степ-аэробика, кикбоксинг, акваэробика, танцы, занятия на эллипсоиде и велотренажере. Также альтернативой кардиотренировке для физической нагрузки может быть спортивная активность: лыжи, коньки, плавание, легкая атлетика, игровые виды спорта.

Преподаватели нашего университета уделяют особое внимание занятию бегом. Такая нагрузка эффективна, проста и доступна для массовых тренировок. Подходит для занятий, как в спортзале, так и на улице. Можно выбрать один из видов нагрузки. Первый – медленный бег с постоянной скоростью в течение 20 минут. Первые несколько раз лучше ограничиться 10