выделяется после физической нагрузки в зонах мозга, которые отвечают за противостояние организма со стрессом [2].

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что занятия фитнесом очень полезны для интеллектуального и умственного развития детей. Детский-фитнес не изнуряет ребенка, занятия проходят в умеренном темпе. Для того, чтобы у детей развивалась интеллектуальная и умственная деятельность, занятия должны быть регулярными. У тех детей, кто не занимается не только фитнесом, но и не соблюдают физическую активность, показатели умственной деятельности ниже. Самое главное, занятия фитнесом помогают легче переносить стрессовые ситуации и справляться с проблемами в школе.

Библиографический список

1. Аулик, И. В. Определение физической работоспособности в клинике и в спорте / И. В. Аулик. Москва: «Медицина» 1979. 192 с. Текст: непосредственный.
2. Баранов, В. Н. Основные направления научных исследований в сфере физической культуры и спорта / В. Н. Баранов, Б. Н. Шустин. Текст: непосредственный // Культура физическая и здоровье. 2016.- № 2 (18). С. 89-91.
3. Виноградов, П. А. Физическая культура и спорт трудящихся / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. Москва: Советский спорт, 2015. 172 с. Текст: непосредственный.
4. Петров, П. К. Основные направления научных исследований и внедрения современных информационных технологий в область физической культуры и спорта / П. К. Петров. Текст: непосредственный // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 18-28.

Скрябина Е. А., Бараковских К. Н.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия*

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ НА ОРГАНИЗМ ДЕВУШЕК, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШИХ УЧЕНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация. В статье рассматривается влияние аквааэробики на организм девушек, обучающихся в высших учебных заведениях. Проблема со здоровьем девушек во время учёбы в образовательных учреждениях всегда была и будет актуальной. Так как в период обучения студенты больше всего подвергаются нарастающему воздействию интеллектуальных, социальных, физических и других видов нагрузок, которые, к сожалению, приводят к проблемам психического и физиологического характера. И как же девушкам бороться с этим? Именно об этом в данной статье и пойдет речь.

Ключевые слова: аквааэробика, стресс, физические нагрузки, высшее учебное заведение.

Учеными из университета штата Пенсильвания было проведено исследование, благодаря которому было доказано, что девушки подвергаются стрессу почти в 2 раза чаще, чем юноши. Отсюда следует, что девушкам необходимо заниматься таким видом двигательной активности, который поможет им расслабиться, для этого прекрасно подходит аквааэробика [1, 2].

Что же такое аквааэробика? Она представляет собой вид аэробики, предусматривающий выполнение упражнений в воде и сочетающий в себе физические нагрузки на все основные группы мышц человека, чем обусловлена высокая эффективность занятий.

Рассмотрим виды аквааэробики которые подойдут для занятий девушкам обучающимся в вузах:

1. Оздоровительная аквааэробика.

Общее укрепление здоровья, снятие психоэмоционального напряжения, улучшение физической нагрузки. Это необходимо после трудного

учебного дня в университете, особенно в период автаминоза, так как организм в это время подвержен снижению иммунитета, и помимо приема витаминов, нужно заниматься спортом.

2. Прикладное направление аквааэробики.

Оно используется для обеспечения психофизической готовности людей, которые заняты в той или иной деятельности. Имеется ввиду, что студентам после монотонного или тяжелого учебного дня необходима эмоциональная зарядка, которую и предоставляет этот вид направления в аквааэробики.

3. Лечебная аквааэробика.

Этот вид применяется в лечении ожирения, в качестве инструмента для повышения и улучшения жизненного тонуса, а также для восстановления трудоспособности. Так как большинству девушек важно, как они выглядят, этот вид аквааэробики им тоже отлично подходит.

Аквааэробика оказывает следующие полезные воздействия на организм [3]: укрепляет сердечно-сосудистую систему; способствует повышению тонуса кожи и профилактики признаков ее преждевременного старения; улучшает осанку; ускоряет обмен веществ; развивает выносливость и силы мышц, повышает их эластичность; улучшает кровообращение и лимфоток, устраняет отеки и застойные явления в тканях; улучшает общее состояние опорно-двигательного аппарата и способствует профилактики его возрастных заболеваний; избавляет от лишних килограммов и нормализует вес; формирует желаемые очертания фигуры, сглаживает проявление целлюлита; закаливает организм и укрепляет его иммунитет; снимает мышечное и эмоциональное напряжения; нейтрализует негативные последствия стрессов, укрепляет нервную систему, так как нагрузки стимулируют выработку эндорфинов – химических веществ, заставляющих нас чувствовать себя хорошо; нормализует сон; улучшает

общее самочувствие, настроение, повышает работоспособность, избавляет от комплексов, неуверенности и повышает самооценку.

Аквааэробика более эффективна чем обычная аэробика в зале для девушек, обучающихся в высшем учебном заведении и это было доказано проведенным экспериментом ПолесГУ на базе бассейна УСК «ВОЛНА».

Целью исследования было то, что они должны были разработать систему оздоровительных средств и изучить её влияние на физическое состояние студенток, что у них прекрасно получилось. Программа включала комплексы упражнений в воде различной интенсивности: вводный – с упражнениями пониженной интенсивности упражнений (ЧСС 125–135 уд./мин.) – длительность 5 недель; основной – с упражнениями повышенной интенсивности (ЧСС 130–150 уд./мин) – длительность 12 недель; тренирующий – с выполнением упражнений высокой интенсивности (ЧСС 150–170 уд./мин) – длительность 14 недель. На всех этапах темп выполнения упражнений задавался посредством музыкального сопровождения. Для проведения эксперимента были сформированы две группы – экспериментальная и контрольная. Девушки экспериментальной группы (n = 20) участвовали в систематических занятиях аквааэробикой, которые проводились по разработанной нами программе. Занятия девушек контрольной группы (n = 22) проводились по программе оздоровительной аэробики в спортивном зале. Построение занятий и выполняемые нагрузки аналогичны нагрузкам в экспериментальной группе. Следовательно, метод эксперимента включал возможность определения эффекта влияния водной среды на функциональное состояние испытуемых.

И результатом стало то, что они доказали, что систематические занятия аквааэробикой являются более эффективным средством

улучшения физического состояния и здоровья студенток в целом, нежели занятия аэробикой в зале.

Вывод:

1. Занятия аквааэробикой очень полезны для состояния девушек.
2. Аквааэробика оказывает большой комплекс положительных результатов на организм обучающихся в высших учебных заведениях.
3. Занятия аэробикой в воде эффективнее, чем в зале.

Библиографический список

1. *Гаврилик, М. В.* Аквааэробика в улучшении здоровья учащейся молодёжи / М.В. Гаврилик. Пинск, 2012. 412 с. Текст: непосредственный
2. *Колганова, Е. Ю.* Влияние занятий аквааэробикой на состояние организма женщин разного возраста: диссертация кандидата педагогических наук / Колганова Елизавета Юрьевна. Малаховка, 2007. 158 с. Текст: непосредственный
3. *Польза и противопоказания аквааэробики.* URL: <http://mastergym.ru/fitnes-pomoshchnik/stati/polza-trenirovok/polza-i-vred-akvaehrobiki>
Текст: электронный
4. *Проскуракова, О. В.* Аквааэробика / О.В. Проскуракова, Д.О.Шерашова. Тамбов, 2014. 18 с. Текст: непосредственный
5. *Сафонова, О. А.* Особенности влияния аквааэробики на организм человека. / А. Е. Шевцова, Д.А Быстрова - СПбГАСУ. Спб, 2018. 3 с. Текст: непосредственный

Смирнова И.А., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

t.sapagina54@yandex.ru

ФОРМИРОВАНИЕ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ
СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ