

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АКВААЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Ю.А. Коваленко, Е.Н. Толочко  
Витебск, ВГМУ

Современные условия жизни предъявляют довольно жёсткие требования к физическим и психическим качествам и способностям общества. Поэтому вопросы восстановления и реабилитации находят своё отражение в режиме труда и отдыха любого человека. Учитывая ухудшающееся здоровье студенческой молодёжи, необходимо уделять пристальное внимание организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов специальных медицинских групп. Одним из средств физической реабилитации являются занятия аквааэробикой, которые в настоящее время пользуются широкой популярностью у людей с различными физическими возможностями и потребностями.

Цель – оценить внедрение аквааэробики в учебный процесс физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем.

**Материал и методы.** В эксперименте приняли участие 76 студентов УО «ВГМУ», которые в течение учебного года, посещали занятия в трех предложенных видах физических упражнений: оздоровительная аэробика, лечебное плавание, лечебная гимнастика. В исследовании использовались данные анкетного опроса студентов, анализа научно-методической литературы и собственного практического опыта. Разработана экспериментальная программа занятий аквааэробикой со студентами специальной медицинской группы [2].

Занятия строятся в урочной форме. В разминку, особенно важную при работе с данным контингентом, включаются плавные ритмичные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой. В основной части занятия проводится "кардио-тренировка" (тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы), состоящая из разнообразных активных движений на различные группы мышц с индивидуальным контролем интенсивности, и "силовая" тренировка, направленная на преимущественную работу мышц туловища и мышц-разгибателей с варьированием количества повторений упражнения в зависимости от глубины воды, уровня подготовленности и физической формы студентов. Заключительная часть состоит из лёгких ритмичных плавных движений, обеспечивающих расслабление мышц, за которыми следует растяжка (стретчинг). Главной целью заключительной части является общая релаксация: физическая, умственная и духовная [1, 3].

В зависимости от длительности курса, подготовленности занимающихся и специфики их заболеваний занятия проводятся в течение 30-45 минут. Примерная схема распределения основных разделов занятия представлена в таблице 1.

Таблица 1

**Распределение времени занятия по аквааэробике по основным разделам**

Части занятия	Разделы занятия	Продолжительность в зависимости от длины занятия	
		в отношении ко времени всего занятия, %	абсолютные показатели, мин.
Подготовительная	Разминка	15	5-7
Основная	"Кардио-тренировка"	45	13-20
	"Силовая" тренировка	25	7-11
Заключительная	Релаксация	15	5-7

**Результаты и их обсуждение.** Занятия по аквааэробике, проводимые в первом семестре были положительно оценены студентами. Было принято решение о разработке учебно-методического комплекса по аквааэробике и внедрению её в перечень видов физической культуры по выбору для студентов специальных медицинских групп.

Анализ количества студентов спецмедгруппы, посещавших в течение учебного года занятия одного из трёх предложенных видов физической культуры, показал, что аквааэробика оказалась не менее привлекательной, чем лечебное плавание. Было выявлено следующее соотношение: оздоровительная аквааэробика - 35,3%, лечебное плавание - 47,0%, лечебная гимнастика в зале - 17,6%. В конце учебного года студентам спецмедгруппы (N=76) было предложено оценить предлагаемые на выбор виды физической культуры (распределить по местам), а также в произвольной форме высказать своё мнение, пожелание и замечание. Результаты опроса представлены в таблице 2.

Таблица 2

Варианты оценок	Оценка студентами занятий в различных группах, %		
	Оздоровительная аквааэробика	Лечебное плавание	Лечебная гимнастика в зале
1 место	45	41	14
2 место	33	42	25
3 место	22	17	61

Примечания: данные округлены до целых чисел ввиду небольшого количества опрошенных (N=76)

Среди высказанных мнений стоит отметить следующие часто встречающиеся:

- ✓ занятия аквааэробикой "веселее", по их окончанию наблюдается "необыкновенный подъём", повышается настроение;
- ✓ упражнения в воде полезнее, чем в зале, а на аквааэробике не обязательно уметь плавать;
- ✓ плавание более "серьёзное" занятие, чем аквааэробика - можно целенаправленно добиваться поставленных перед собой задач в физическом самосовершенствовании;
- ✓ занятия лечебной гимнастикой в зале скучны, но времени на переодевание затрачивается меньше;
- ✓ группы подбираются слишком разнородные, индивидуальный подход недостаточно проявляется.

Количественное соотношение занимающихся одним из трёх предлагаемых видов физической культуры по выбору и результаты опроса студентов вероятно связаны со следующими причинами. С появлением гидрореабилитации занятия в зале стали менее популярны. В основном на лечебную гимнастику в зале "по привычке" продолжают записываться те студенты, которые начали ходить на неё, когда альтернативы её не было, или (в единичных случаях) - имеющие противопоказания к занятиям в бассейне.

**Заключение.** Оздоровительная аквааэробика, как новый вид по выбору вызвала заметный интерес среди студентов. Основными причинами, соответственно данным опроса, стали не обязательность умения плавать, а комплекс положительных эмоций. Стоит отметить, что подавляющее число занимавшихся - девушки. В группе лечебного плавания количество занимавшихся не намного превзошло показатель группы аквааэробики. В целом плаванием чаще всего занимаются на протяжении всего обучения не используя возможность перехода в другую группу.

#### Список литературы

1. Айкина Л.И. Использование плавания в системе лечебно-профилактических учреждений и организованного отдыха / Л.И. Айкина. – Омск: ОГИФК, 1988. – 158 с.
2. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс. – М.: ФАИР-Пресс, 2000. – 95 с.
3. Морозова Г.С. Организация практических занятий по физическому воспитанию студентов с ослабленным здоровьем / Г.С. Морозова, С.Н. Морозов // Материалы 2-й Международной научно-практической конференции «Образовательная, воспитательная, развивающая и оздоровительная роль физической культуры и спорта в ВУЗе». – М.: РУНД, 2006. – С. 38–46.