**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ АКВААЭРОБИКИ**

Барановская Д.И., Курлович Н.В., Данилевич Н.В.

г.Минск, Беларусь

The article shows the improving health of youth by means water aerobics.

В настоящее время сохранение здоровья детей и молодежи является важной государственной задачей. Современная система образования направлена на поиск наиболее эффективных путей по формированию здоровьесберегающей среды, в условиях которой можно подготовить подрастающее поколение к активной жизни и будущей профессиональной деятельности. Сложившаяся за период обучения в вузе мотивация здорового образа жизни, будет свидетельствовать о готовности выпускника осуществлять педагогическую деятельность творчески, а, также, вовлекать учащихся в различные формы здоровьесбережения и формировать ценностное отношение к своему здоровью [2].

Формирование опыта по укреплению и повышению уровню здоровья у студентов представляет непрерывный процесс. На базе факультета физического воспитания студенты получают необходимый опыт по организации и проведению различных форм учебных занятий по физическому воспитанию, знакомятся с составляющими здорового образа жизни, приобретают ценный опыт передачи полученных знаний. Исследования по изучению интересов и предпочтениям современной молодежи к каким-либо формам занятий по физическому воспитанию, выявили, что все большей популярностью в последнее время пользуются занятия аквааэробикой [2].

В наши дни аквааэробика достаточно новый вид оздоровительных занятий в воде. Она имеет ряд преимуществ перед традиционными упражнениями в воде. Во-первых, аквааэробика предназначена для различного контингента занимающихся и не ограничена по возрасту и уровню физической и функциональной подготовленности. Во-вторых, она направлена на улучшение двигательных качеств занимающихся, предполагает использование упражнений, выполняемых в аэробном режиме под музыкальное сопровождение. За период своего развития, аквааэробика, как составная часть оздоровительных занятий, претерпела качественные изменения в технике, методике обучения и тренировке. Основная направленность этих занятий оздоровление организма, повышение уровня физической подготовленности.

Учеными доказано, что упражнения в воде способны улучшить физическое самочувствие и стимулировать здоровый образ жизни человека. Воздействие различных свойств воды предлагает большие возможности телу. С одной стороны, ослабление влияния гравитации и усиление выталкивающей силы создают опору для тела и смягчают негативное воздействие на суставы. Это превращает водные занятия в наиболее безопасный и удобный вид физической деятельности. С другой, добавочное сопротивление, оказываемое водой всем движениям, вызывает увеличение их интенсивности. Поэтому упражнения в воде – эффективное средство повышения двигательной активности [1].

По направленности воздействия на организм все средства аквааэробики делятся на следующие три группы упражнений:

 оказывающие влияния на сердечно-сосудистую и дыхательную системы (втягивающие, поддерживающие, тренирующие, успокаивающие);

 для мышц и суставов (пояс верхних конечностей, туловища, нижних конечностей);

 упражнения, действия которых направлены на нервную систему (методами релаксации, внушения).

При занятиях с оздоровительной направленностью необходимо следить за частотой пульсом, особенно у начинающих. Частота пульса должна колебаться в пределах 120–130 уд/мин. При частоте пульса 180 уд/мин. организм переходит на анаэробный уровень обмена веществ (работа выполняется с накоплением кислородного долга).

Интенсивность подобранных упражнений должна отвечать уровню подготовленности занимающихся. Упражнения, предназначенные для слабо подготовленного учащегося, должны иметь меньшую интенсивность, поскольку его сердцу придётся выполнять большую нагрузку, прогоняя то же количество крови, а мышцам – использовать доставляемый им кислород менее эффективно. Поэтому очень интенсивные движения следует модифицировать таким образом, чтобы сделать их менее интенсивными. Это достигается использованием небольшой амплитуды и темпа движений, сравнительно меньшим передвижением в воде и приложением меньших усилий при выполнении движений. Кроме того, хотя взрывные движения безопаснее при выполнении в воде, они не рекомендуются для групп с медицинскими показаниями 3.

Важнейшие свойства воды – выталкивание, сопротивление и гидростатическое давление. Выталкивание ослабляет гравитационное притяжение любого тела к поверхности земли и соответственно уменьшает вес тела, что позволяет снять нагрузку с опорно-двигательного аппарата, особенно с позвоночника. Поэтому, теряя примерно 30% веса, в воде человек многие упражнения выполняет намного легче, чем на суше. Уменьшение веса в воде резко снижает травматизм даже при выполнении сложных прыжковых и беговых движений. Сопротивление воды при перемещениях тела в 12 раз превосходит сопротивление воздуха и требует больших усилий, чем при занятиях на суше, поэтому упражнения, которые легко делать в зале, в воде выполнять значительно труднее. Именно преодоление сопротивления воды даёт дополнительную нагрузку и создаёт эффект тренировки с отягощением, повышает выносливость и улучшает координацию движений 2.

Важным результатом занятий аквааэробикой является быстрое сжигание калорий, что способствует эффективному снижению веса. Гидростатическое давление воды улучшает циркуляцию крови в организме. Не усиливая кровотока в работающих мышцах, который возникает при занятиях на суше, оно увеличивает объем крови, поступающей во внутренние органы, и они начинают функционировать более активно. Кроме того, в воде тренируется сердечно-сосудистая система, стимулируется возврат венозной крови к сердцу. Это снижает риск застаивания крови в нижних конечностях и образования тромбов, что предотвращает развитие варикозного расширения вен 1.

Таким образом, разработанные специалистами программы занятий по аквааэробике, направлены на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и оздоровление организма. Под этим подразумевается не только физиологическая сторона здоровья, но и психоэмоциональная. К тому же подготовка будущих специалистов, способных передать свой опыт своим ученикам, а, также, сформировать у них положительную мотивацию по формированию здорового образа, возможна лишь при постоянном изучении интересов и предпочтений детей и молодежи на современном этапе.

Литература

1. Морозова, Г.С. Организация практических занятий по физическому воспитанию студентов с ослабленным здоровьем / Т.С.Морозова, С.Н.Морозов // Материалы 2-ой Международной научно-практической конференции «Образовательная, воспитательная, развивающая и оздоровительная роль физической культуры и спорта в ВУЗе». Под ред. Кислицина Ю.Л. – М.: РУНД, 2006. – С. 38–46.

2. Филатова, Е.В. Аквааэробика. Учебно-методический комплекс / Е.В.Филатова. – М.: Финансовая академия при Правительстве РФ, 2007. – 92 с.

3. Романов, К.Ю. Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы тезисы докладов международной научно-практической конференции. Минск, 25–26 апреля 2013.