

УДК 797-22

EDN [MDIRCU](#)

Возможность использования средств аквафитнеса для повышения благополучия студентов

Е.А. Ивченко¹, П.О. Федоров^{2,*}

¹Кандидат педагогических наук, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, ул. Декабристов, 35, Санкт-Петербург, Россия, 190121

²Аспирант, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, ул. Декабристов, 35, Санкт-Петербург, Россия, 190121

*E-mail: pavel2015f@gmail.com

Аннотация. В статье представлено влияние аквафитнеса на организм, установлено, что нагрузка, получаемая в водной среде, является эффективным средством для повышения уровня здоровья среди студентов. Вода благоприятно влияет на организм, улучшая кровообращение, укрепляя сердечно-сосудистую систему и облегчая нагрузку на суставы. Регулярные занятия в бассейне способствуют улучшению общего самочувствия, физического здоровья и психического благополучия студентов.

Ключевые слова: аквафитнес, студенты, физическая культура, здоровье.

Possibility of using aquafitness facilities to enhance student wellbeing

Е.А. Ivchenko¹, P.O. Fedorov^{2,*}

¹Candidate pedagogical sciences, associate professor National State University of Physical Culture, Sport and Health named after P.F. Lesgaft, 35 Dekabristov St., St. Petersburg, Russia

²Postgraduate student, National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, 35 Dekabristov St., St. Petersburg, Russia

*E-mail: pavel2015f@gmail.com

Abstract. The article presents the effect of aquafitness on the body, it is established that the load received in the aquatic environment is an effective means to improve the level of health among students. Water has a favourable effect on the body, improving blood circulation, strengthening the cardiovascular system and easing the load on the joints. Regular exercise in the swimming pool contributes to the general well-being, physical health and mental well-being of students.

Keywords: aquafitness, students, physical education, health.

1. Введение

Важность повышения двигательной активности среди студенческой молодежи нельзя переоценить. Сидячий образ жизни, характерный для большинства представителей этой социальной группы, приводит к серьезным проблемам со здоровьем. Согласно последним исследованиям, более 80% молодых людей в возрасте до 30 лет не получают достаточного количества физической активности, что ведет к ряду негативных последствий. Увеличение числа случаев ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, депрессии и тревожных расстройств среди молодежи становится опасным трендом, что делает актуальным вопрос поиска и внедрения в физическую подготовку и досуговую деятельность студентов новых и разнообразных средств, включая средства аквафитнеса [1]. Если ранее рассматривалось воздействие водных упражнений на физическое и психическое благополучие студентов и женщин различного возраста [7], то вопрос использования этих средств для мужского контингента ранее не рассматривался.

2. Постановка задачи (Цель исследования)

Изучение необходимости разработки программы аквафитнеса для повышения благополучия и качества жизни студентов.

3. Методы и материалы исследования

В исследовании проводилось теоретическое обобщение различных данных из специальной литературы, а также опрос студентов по ряду субъективных показателей их благополучия.

Студентам 2 курса Высшей школы экономики задавались вопросы, касающиеся самооценки следующих аспектов своей жизни и благополучия в целом: внешний вид, уровень физической подготовленности, состояние здоровья, отношения с другими, успешность учебной деятельности, уровень умственной работоспособности, эмоциональный фон (настроение). В исследовании принимали участие 69 студентов очной формы обучения. Им предлагалось по десятибалльной шкале оценить вышеперечисленные показатели своего благополучия, где 1 – не удовлетворен совершенно, 10 – полностью удовлетворен.

4. Полученные результаты

В результате проведенного теоретического исследования выявился ряд наиболее распространенных заболеваний среди молодых людей в современном обществе, профилактику которых можно проводить с помощью средств аквафитнеса. К ним относятся, в частности, сердечно-сосудистые заболевания (включая ишемическую болезнь сердца и инсульт), респираторные заболевания (хроническая обструктивная болезнь легких и инфекции нижних дыхательных путей), а также ожирение является результатом дисбаланса между потребляемыми калориями и их затратами, когда количество потребляемой энергии превышает количество энергии, израсходованное на обеспечение базового метаболизма и физической активности [1].

Это указывает на необходимость усилий по предотвращению указанных проблем со здоровьем, а также по снижению факторов риска, таких как неправильное питание, недостаток физической активности и курение [6].

Использование программ аквафитнеса в качестве средств повышения уровня здоровья населения будет способствовать снижению числа болезней вследствие чего увеличится продолжительность жизни и качества здоровья людей [3].

Включение в повседневную жизнь регулярных физических упражнений не только улучшает физическое здоровье, но и положительно влияет на психическое благополучие, улучшает настроение и повышает уровень энергии. Поэтому стимулирование молодежи к активному образу жизни и регулярным физическим упражнениям является приоритетной задачей для общества [3].

Аквафитнес включает в себя сразу несколько благоприятных факторов для проведения занятий со студентами различного уровня подготовленности. Исследования показывают, что физическая активность играет ключевую роль в поддержании общего физического здоровья студентов [4].

Регулярные занятия спортом или фитнесом способствуют укреплению иммунной системы, повышению выносливости и улучшению настроения. Однако, помимо традиционных видов физической активности, занятия в бассейне также оказывают значительное воздействие на здоровье студентов.

Плавание является отличным способом укрепления мышц, улучшения кардиоваскулярной системы и снижения уровня стресса [2]. При регулярных занятиях в

бассейне студенты могут ощущать улучшение общего самочувствия и повышение жизненного тонуса.

Рассматривая включение занятий в бассейне в программу физической культуры студентов, может дополнительно способствовать поддержанию их общего физического здоровья, а также улучшению качества жизни.

По результатам опроса студентов оказалось, что их самооценка некоторых показателей своего благополучия не очень высокая (таблица 1).

Таблица 1. Самооценка студентами показателей благополучия (n=69).

№	Показатель благополучия	Субъективная оценка
1.	Здоровье	6,06
2.	Внешний вид	6,16
3.	Уровень физической подготовленности	6,20
4.	Умственная работоспособность во время учебных занятий	6,33
5.	Отношения с окружающими	7,30
6.	Настроение	7,12
7.	Уровень двигательной активности в течение дня (достаточный/недостаточный)	7,53

Как видно из таблицы 1, при максимально возможных показателях самооценки удовлетворенности указанными составляющими качества жизни и благополучия в 10 баллов, студенты показали не очень высокие результаты. В особенности низкой является самооценка таких показателей, как «внешний вид», «здоровье», «уровень физической подготовленности», «уровень умственной работоспособности» и «достаточность двигательной активности в течение дня». Самооценка этих показателей может быть напрямую связана с тем, что ежедневная учебная деятельность студентов предполагает невысокую физическую активность, что может отрицательно сказаться на здоровье студентов, качестве их жизни и даже результатах их учебной деятельности.

Студентам также задавался вопрос о том, хотели бы они повысить уровень своей физической активности за счет дополнительных занятий физическими упражнениями, а также вопрос о том, какие виды двигательной активности они бы предпочли. На первый вопрос положительно ответили 52 человека, 17 сказали, что им достаточно имеющейся.

Ответ на этот вопрос подтверждает необходимость разработки новых средств повышения двигательной активности студентов, к которым можно отнести и комплексные программы использования средств аквафитнеса.

5. Выводы

Полученные результаты теоретического исследования позволяют сделать выводы о возможности использования средств аквафитнеса в физической подготовке и досуге студентов по следующим причинам: улучшение кровообращения, профилактика простудных заболеваний, повышение кардио-респираторной выносливости, снижение нагрузки на суставы и позвоночник, общее расслабляющее воздействие водной среды на организм молодых людей, повышение самооценки студентов и в целом повышение (оптимизация) эмоционального фона молодых людей.

Аквафитнес является эффективным средством для улучшения физического и психического здоровья студентов. Регулярные занятия в водной среде способствуют улучшению кровообращения, укреплению сердечно-сосудистой системы, а также снижению уровня стресса. Это подтверждается результатами научных исследований, которые указывают на положительное воздействие аквафитнеса на здоровье студентов.

Согласно результатам опроса студентов, существует необходимость разработки средств повышения показателей их благополучия и качества жизни, таких как «внешний вид», «здоровье», «уровень физической подготовленности», «уровень умственной работоспособности», «достаточность двигательной активности в течение дня».

Список литературы

1. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ): сайт. – 2024. – URL: <https://www.who.int/data/gho/publications/world-health-statistics> (дата обращения: 20.01.2024)
2. Джонсон А. Влияние упражнений в бассейне на снижение стресса у студентов университета / А. Джонсон // Международный журнал водных исследований. – 2019. – №15 (2). – С. 78-89
3. Любина Е.В. Повышение уровня физической подготовленности студентов юношей на основе включения функциональных уроков по аквааэробике в систему учебных занятий по физической культуре / Е.В. Любина, Т.Е. Сими́на, Ю.В. Шакирова, С.Ю. Татарова // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2018. – №. 10 (164). – С. 192-197

4. Смит Д. Влияние плавания на физическое здоровье и самочувствие студентов университета / Д. Смит // Журнал спортивной медицины и фитнеса. – 2020. – № 20(3). – С. 45-56
5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://static.government.ru> (дата обращения: 17.01.2024 г.)
6. Халлер С. Влияние водных упражнений на артериальное давление и кровоток у людей / С. Халлер // Медицина и наука в области спорта и физических упражнений. – 2013. – №2. – С. 239-246
7. Шаравьева А.В. Комплексное использование средств аквафитнеса в оздоровительной тренировке женщин 35-45 лет / А.В. Шаравьева, Т.Н. Шутова // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2018. – №. 9 (163). – С. 303-307