

III Всероссийская (национальная) научная конференция с  
международным участием  
«Российская наука, инновации, образование» (РОСНИО-III-2024)



**СНЦ ДНИТ**  
Сибирский научный центр



Красноярский  
**ДОМ НАУКИ И ТЕХНИКИ**

.....  
III Всероссийская (национальная) научная конференция с  
международным участием  
«Российская наука, инновации, образование» (РОСНИО-III-2024)  
.....

«Использование средств аквафитнеса  
как альтернативного вида физической активности  
в рамках занятий физической культурой»

Авторы

Ивченко Е.А., Федоров П.О. Блаженнов В.М.



# Постановка задачи

## Постановка задачи

1. Исследовать аквафитнес как альтернативный вид физической активности в рамках занятий физической культурой.
2. Выявить преимущества аквафитнеса и его воздействие на здоровье и физическую форму студентов.
3. Разработать и экспериментально подтвердить эффективность возможности внедрения аквафитнеса в учебные программы по физической культуре.



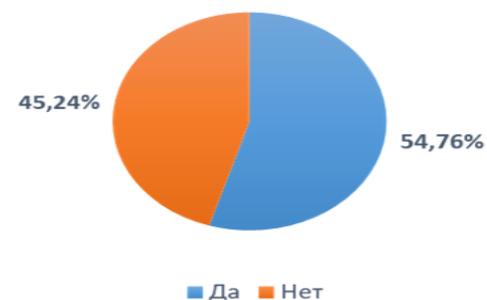
# Методы решения

Теоретический анализ и обобщение специальной литературы  
Опрос (анкетирование)  
Метод математической обработки результатов исследования  
Педагогический эксперимент  
Спортивно-педагогическое тестирование

**Таблица 1. Результаты общей физической подготовленности студентов 1-3 курса.**

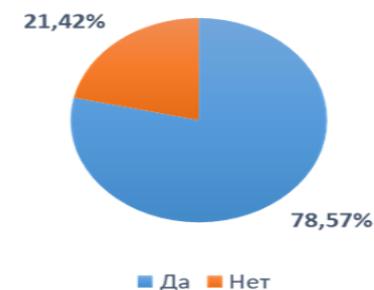
Контрольное упражнение	Начало семестра		Конец семестра	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Тест Купера (Плавание)	526±22	523±26	690,5±35	676,7±33
P-value	(p>0,05)		(p<0,05)	

**Заинтересованность студентов в физической активности**



**Рисунок 2.** Выявление уровня заинтересованности до применения средств аквафитнеса в программе по физической подготовке.

**Заинтересованность студентов в физической активности**



**Рисунок 3.** Выявление уровня заинтересованности после применения средств аквафитнеса в программе по физической подготовке.



## Выводы

- Исследование в области аквафитнеса как альтернативного способа физической активности в рамках учебных занятий по физической культуре дает возможность выявить преимущества данного вида занятий, его воздействие на состояние здоровья и физическую форму студентов. Педагогический эксперимент, проведенный в университете, показал статистически значимое улучшение показателей физической подготовленности у студентов, что подтверждает эффективность внедрения аквафитнеса в учебные программы по физической культуре. Результаты опроса студентов позволили сформировать набор упражнений аквафитнеса, способствующих повышению общей физической активности и интереса к занятиям спортом.



# КОНТАКТЫ

---

Ивченко Е.А., Федоров П.О., Блаженнов В.М.

НГУ имени П.Ф. Лесгафта,  
ВАС имени С.М. Буденного

E-mail: