

УДК 621-039-542

EDN FQJTUN

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

Е.А. Ивченко<sup>1</sup>, П.О. Федоров<sup>2\*</sup>, В.М. Блаженнов<sup>3</sup>

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

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

<sup>3</sup>Кандидат педагогических наук, старший преподаватель 6 кафедры, ВАС им. С. М. Буденного, Тихорецкий проспект, 3, Санкт-Петербург, Россия

\*E-mail: pasha-swimming99@mail.ru

**Аннотация.** Данная статья анализирует применение аквафитнеса в качестве альтернативного вида физической активности в рамках занятий физической культурой. Основное внимание уделено достоинствам аквафитнеса, его воздействию на здоровье и физическую форму, а также перспективам его интеграции в учебные программы по физической культуре.

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

## The use of aquafitness as an alternative physical activity within physical education classes

Е.А. Ivchenko<sup>1</sup>, P.O. Fedorov<sup>2\*</sup>, V.M. Blazhennov<sup>3</sup>

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

<sup>2</sup>Postgraduate student, National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgafta, 35 Dekabristov St., St. Petersburg, Russia

<sup>3</sup>Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer, Department 6, Military Academy of Communications named after S. M. Budyonny, St. Petersburg, Russia

\*E-mail: pasha-swimming99@mail.ru

**Abstract** This article analyses the use of aquafitness as an alternative physical activity within physical education. The focus is on the merits of aquafitness, its effects on health and fitness, and the prospects for its integration into physical education curricula.

**Keywords:** aquafitness, students, physical education, health.

## 1. Введение

В современном обществе все более широкое распространение получает стремление к здоровому образу жизни, и физическая активность играет ключевую роль в достижении этой цели. Тем не менее, традиционные формы физической активности могут оказаться несоответствующими или недостаточно мотивирующими для определенных студентов. По этой причине возникают трудности при совмещении традиционных методов занятий спортом с инновационными средствами фитнеса. С одной стороны, необходимо продвигать освоение базовых навыков и знаний в традиционных видах спорта для развития физической подготовленности и сохранения культурных аспектов физической активности. С другой стороны, следует внедрять современные, инновационные, ориентированные на личность и эмоционально привлекательные программы физического воспитания, способствующие эффективному улучшению функционального и физического состояния студентов. В этой связи аквафитнес может представить собой привлекательную и результативную альтернативу для студентов [1, 5].

В настоящий момент студенты все меньше времени уделяют физической активности, что провоцирует рост различных заболеваний, начиная со школьной скамьи молодежь начинает вести малоподвижный образ жизни, проводя большое количество времени в смартфонах или за экранами планшетов и телефонов, что способствует развитию различных заболеваний.

Согласно статистике ВОЗ, выделяются три основные категории заболеваний преобладающих среди студентов: Сердечно-сосудистые заболевания (включая ишемическую патологию миокарда и цереброваскулярные инциденты), респираторные заболевания (в том числе хроническая обструктивная патология легких и инфекции нижних отделов дыхательной системы), а также ожирение проявляются в результате дисбаланса между поступлением калорий и их расходом, когда объем потребляемой энергии превышает уровень энергии, израсходованной на поддержание базового метаболизма и выполнение физических нагрузок [4].

## 2. Постановка задачи (Цель исследования)

Целью настоящей статьи является исследование аквафитнеса как альтернативного вида физической активности в контексте занятий физической культурой. Мы стремимся выявить преимущества аквафитнеса, его воздействие на

здоровье и физическую форму, а также разработать и экспериментально подтвердить эффективность возможности его внедрения в учебные программы по физической культуре.

### 3. Методы и материалы исследования

Педагогический эксперимент организован на базе университета ВАС им. С. М. Буденного со студентами 1–3-го курсов в рамках дисциплины «Физическая подготовка».

Учебный план по дисциплине плавание включал в себя 48 часа и охватывал такие виды физической активности, как изучение всех способов плавания, а также прикладное плавание и оказание первой медицинской помощи на воде и оказания помощи утопающим. Использование аквафитнеса, рассматриваемого как социокультурный, культурологический, индивидуально-ориентированный и здоровьесформирующий феномен, было предметом исследования. В рамках данного исследования осуществлялся анализ влияния аквафитнеса на социальные и культурные аспекты физической активности, а также изучался его вклад в формирование здорового образа жизни [1, 2].

С целью выявления наиболее эффективных средств аквафитнеса как альтернативного вида физической активности в рамках занятий физической культурой был проведен опрос среди 157 студентов 1 и 3 курса, обучающихся по программам инженерных специальностей. С целью выявления заинтересованности среди студентов и выявления у них предпочтений в формах и средствах проведения занятий по физической подготовке со средствами аквафитнеса. Опрос состоял из 12 вопросов, по итогам которого проводился математическая обработка результатов опроса, для выделения наиболее подходящих средств.

На основании результатов опроса был разработан и сформирован набор из 15 упражнений аквафитнеса с целью стимулирования общей физической активности студентов и повышения интереса к занятиям физической культурой и спортом. Данный набор упражнений был протестирован в ходе эксперимента и использовался в учебных занятиях, общая продолжительность которых составила 24 академических часа.

В рамках педагогического эксперимента было отобрано 42 студента, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группы.

#### 4. Полученные результаты

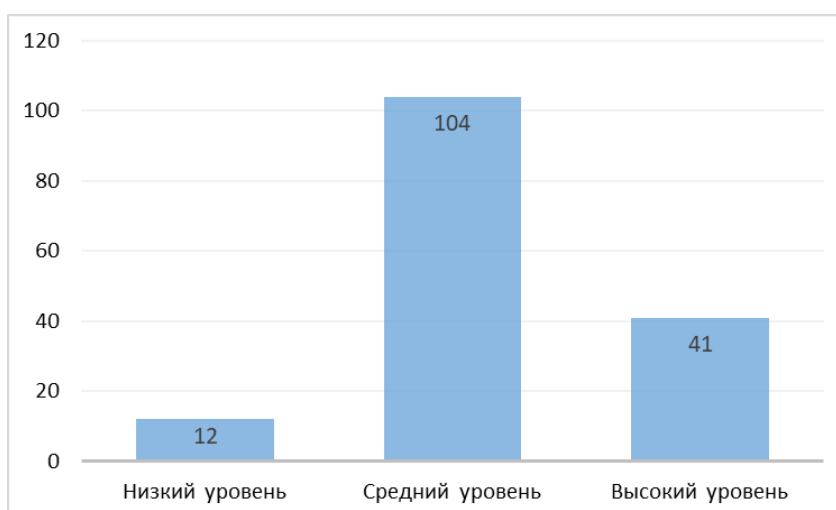
Проведенный педагогический эксперимент дает обзорные данные о предпочтениях студентов первых трех курсов. Основываясь на количественных показателях, производится анализ потребности в новых впечатлениях [3].

Первая категория, со средним уровнем потребности во впечатлениях (6-10 баллов), включает в себя наибольшее количество опрошенных – 104 человека. Это указывает на распространенность умеренной потребности в новых впечатлениях и опыте среди обследованных студентов, предположительно, выраженную в открытости к новым опытам при наличии достаточного контроля над своими действиями.

Следующая категория, характеризующаяся высоким уровнем потребности во впечатлениях (11-16 баллов), включает 41 человека. Несмотря на то, что эта группа меньше по численности, чем предыдущая, она выделяется сильным влечением к новым впечатлениям, что может вести к склонности к рискованным мероприятиям и авантюрам без должного контроля.

Категория с низким уровнем потребности во впечатлениях (0-5 баллов) состоит из 12 человек. Эта наименее многочисленная группа предпочитает стабильность и предсказуемость жизненного уклада, вероятно, избегая рискованных ситуаций и отдавая предпочтение традиционным формам проведения занятий.

Полученные данные демонстрируют преобладание интереса у студентов в разнообразии учебной деятельности по физической подготовке (рисунок, 1).



**Рисунок 1.** Выявление уровня потребности во впечатлениях.

Результаты педагогического исследования указали на статистически значимое увеличение показателей физической готовности у студентов третьего курса ( $p < 0,05$ ), что было проиллюстрировано на примере студентов третьего курса. В течение семестра, студенты достигли значимого прогресса в выполнении контрольного упражнения, как отражено (таблица, 1).

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

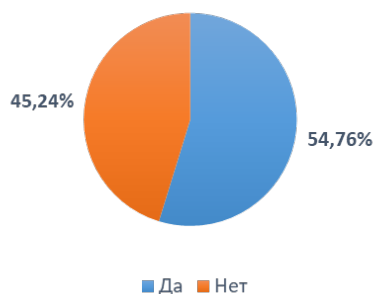
Контрольное упражнение	Начало семестра		Конец семестра	
	ЭГ <sup>а</sup>	КГ <sup>б</sup>	ЭГ	КГ
Тест Купера (Плавание)	526±22	523±26	690,5±35	676,7±33
P-value	(p>0,05)		(p<0,05)	

<sup>а</sup> Экспериментальная группа

<sup>б</sup> Контрольная группа

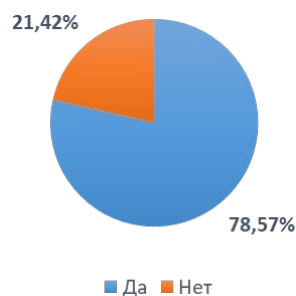
Эксперимент в области педагогики подтвердил эффективность внедрения аквафитнеса в регулярные физические занятия студентов, также повысив их интерес к занятиям спортом (рисунок, 2, 3).

**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.

## 5. 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.

## Благодарности

Выражаю огромную благодарность Ивченко Елене Анатольевне за помощь в проведении исследования и за предоставленную возможность проведения опроса. Выражаю признательность Блаженнову Владимиру Михайловичу за предоставленную возможность проведения эксперимента в спортивном комплексе на территории университета ВАС им. С.М. Буденного.

## Список литературы

1. Андриющенко Л.Б. Методика организации учебного процесса по физическому воспитанию на основе интегративного подхода / Л.Б. Андриющенко, Т.Д. Алиев // Доклады ТСХА // Сб. ст., посвященный 145-летию РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева. – М.: Изд.-во РГАУ-МСХА, 2012. – 683–685 с.
2. Белецкий С.В. Информационная компьютерная поддержка в формировании компетентности здоровьесбережения у студентов бакалавриата / С.В. Белецкий // Педагогическое мастерство и педагогические технологии. – 2015. – № 3(5). – С. 326–328.
3. Грецов А.Г. Психологические тесты для старшеклассников и студентов / А. Грецов, А.А. Азбель. – СПб : Питер, 2012. – 208 с.
4. Ивченко Е.А. Возможность использования средств аквафитнеса для повышения благополучия студентов / Е.А. Ивченко, П.О. Федоров // Достижения науки и технологий, культурные инициативы и устойчивое развитие - днит-III-2024 : Сборник

научных статей по материалам III Всероссийской (национальной) научной конференции с международным участием, Красноярск, 01-02 марта 2024 г. – Красноярск: Общественное учреждение "Красноярский краевой Дом науки и техники Российского союза научных и инженерных общественных объединений", 2023. – С. 97-102.

5. Шутова Т.Н. Модель интеграции традиционных видов спорта и фитнеса в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова, М.А. Кузьмин, Г. Б. Кондраков, О. В. Мамонова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 9. – С. 19-21.