

УДК 796+372.879.6

АКВААЭРОБИКА И ЕЕ ЗНАЧИМОСТЬ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

*Шапирова Д.Р., студентка 2 курса факультета ветеринарной медицины
Научный руководитель – Кузнецова Ю.Н., старший преподаватель
ФГБОУ ВПО «Ульяновская ГСХА им. П.А. Столыпина»*

Ключевые слова: аквааэробика, гимнастика, упражнения, направления, значение водной гимнастики

Работа посвящена значению аквааэробики на организм занимающегося. При изучении авторами установлено, что аквааэробика (гидроаэробика) является уникальным и полезным для организма видом упражнений, позволяющий совместить физические нагрузки и отдых в воде.

Аквааэробика – это физические упражнения, которые выполняются в воде. Водная гимнастика очень актуальна в наше время. Она позволяет совместить приятное с полезным.

Основателем аквааэробики признан американский фитнес инструктор Джек Лалейн, который впервые продемонстрировал по телевидению упражнения, специально для занятий в бассейне [1].

В наше время существует разные методики занятия гимнастикой в воде, которые зависят от поставленной задачи. Существуют специальные курсы для восстановления после травм, индивидуальные методики для избавления от целлюлита, занятия, посвященные для беременных, также существуют специальные циклы занятий для детей [2].

Есть несколько направлений гимнастики в воде:

Оздоровительное направление способствует поддержанию работоспособности, укреплению здоровья. Адаптирует организм к нагрузкам, и снижает психоэмоциональное напряжение. Повышает активность и устойчивость иммунитета.

Спортивное направление используется дополнительными тренировками в разных видах спорта для достижения более высокого уровня результатов.

Прикладное направление обеспечивает укреплению душевного равновесия, отдельных групп мышц, психофизической готовности.

Лечебное направление помогает восстановлению здоровья, улучшению общего самочувствия организма [3].

В 2014 году на базе нашей академии открылась секция аквааэробики.

Занятия проводятся 4 раза в неделю (понедельник, вторник, четверг и пятница). Систематическое посещение тренировок держать себя в тонусе и быть здоровыми и подтянутыми.

Мною была изучена статистика посещения аквааэробики студентов УГСХА с октября месяца 2014 года по март месяц 2015 года.

По исследованиям было выявлено, что из 100% посещающих занятия, студенты составляют 30%. На диаграмме наглядно продемонстрирована численность студентов посещающих аквааэробику.

По данным диаграммы, можно сделать вывод, о том, что число студентов посещающих занятия по аквааэробики является значительной.

Аквааэробика отличается множеством особенностей от простой аэробики. Отсутствие твердой опоры содействует увеличению уровня подвижности туловища и конечностей, что позволяет активизировать циркуляцию крови в суставах. Горизонтальное и вертикальное положение тела способствует развитию мускулатуры и работу всех мышц тела, что оказывает правильный приток крови к сердцу. Увеличивается сила и объем сердечной мышцы, уменьшается частота сердечных сокращений в покое. Существует гигиеническое значение аквааэробики. Происходит очищение кожи, улучшается кожное дыхание. При выполнении движений вода интенсивно массирует кожу, что способствует исчезновению целлюлита. Предупреждает искривления позвоночника и устраняет повышенную возбудимость и раздражительность, успокаивает нервную систему. Улучшает общее физическое состояние людей, повышает жизненный тонус. Важную роль играет присутствие на занятиях психологического момента. Благодаря воде, люди чувствуют себя увереннее и комфортнее, и стараются заниматься в полную силу и с удовольствием.

Можно говорить про аквааэробику много, но, к сожалению, как и во многих видах, имеются свои недостатки. Но положительного больше, чем отрицательного. Так как аквааэробикой занимаются в воде, во многих бассейнах добавляют хлор, который дезинфицирует и предотвращает появлению водорослей. Что может вызвать сухость кожи, аллергию, нарушения дыхательной системы, раздражение глаз, способность возникновению кожных заболеваний.

Не безопасно заниматься аквааэробикой после аллергических заболеваний, при цистите, склонности простудным заболеваниям. Противопоказаны занятия, если то или иное заболевание в начальной или хронической стадии обострения [4].

Таким образом, аквааэробика с каждым годом все популярнее в России. Студенты УГСХА увлечены и посещают занятия по аквааэробики, с каждым месяцем их численность увеличивается, что благоприятно влияет на результаты по дисциплине физическая культура.

Перед тем как записаться, на аквааэробику необходимо посетить поликлинику и пройти общий медосмотр, обязательно надо посетить дерматолога, отоларинголога, кардиолога и аллерголога. Для того чтобы врач разрешил вам ходить на водные занятия, без риска для вашего здоровья.

Библиографический список

1. Булгакова, Н.Ж. /Плавание: пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: «Физкультура и спорт», 1984.-160 с.
2. Петрова, Н.Л. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.
3. Профит, Э. Аквааэробика: 120 упражнений / «Феникс», 2007. - 125 с.
4. Яных, Е.А. Аквааэробика / В.А. Захаркина. - М., 2006.- 127 с.

**WATER AEROBICS AND ITS SIGNIFICANCE
IN THE LIVES OF STUDENTS**

Shapirova D. R.

Keywords: *water aerobics, gymnastics, exercises, directions, water gymnastics*

The work is devoted to the importance of water aerobics on the body. In the study, the authors found that water aerobics (hydro aerobics) is unique and beneficial to the body types of exercises that allows you to combine physical activity and recreation in the water.

УДК 796

**НАУЧНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ТРУДА РАБОТНИКОВ
ОФИСА**

Ислямова Р.Ф., Альмухаметова Д.И., студентки 3 курса экономического факультета

*Научный руководитель – Рябоконева А.М., старший преподаватель
ФГБОУ ВПО «Ульяновская ГСХА им.П.А. Столыпина»*

Ключевые слова: *здоровье, экономист, физическая культура, средства физической культуры*

В данной статье рассматривается значимость средств физического воспитания в трудовой деятельности экономистов.

В настоящее время актуальным является изучение вопроса применения средств физической культуры и спорта в трудовой деятельности офисных ра-