

УДК 681.3.069

Е.В.Калинина (асп., каф. физвоспитания), Л.М.Волкова, к.п.н., проф.

МЕСТО И РОЛЬ ВОДНЫХ УПРАЖНЕНИЙ СРЕДИ ПОПУЛЯРНЫХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Упражнения в воде способствуют улучшению физического самочувствия и стимулируют более здоровый образ жизни. Вода обладает различными свойствами, которые влияют на тело. Будучи плотной средой вода практически снимает с позвоночника нагрузку, которая обусловлена гравитацией. Даже просто стоя по горло в воде, человек испытывает несравненно меньшее вертикально давление на позвоночный столб, нежели стоя на суше [1].

Ослабление влияния гравитации и усиление выталкивающей силы создает опору для тела и смягчает негативное воздействие на суставы. В свою очередь водные занятия способствуют более безопасной физической деятельности для групп людей повышенного риска, к которым относятся:

- люди, страдающие ожирением;
- беременные женщины;
- физически ослабленные;
- пожилые.

В работе была поставлена цель – выяснить насколько увеличивается интенсивность, а соответственно и продуктивность занятий при выполнении водных упражнений. Эта цель была апробирована на студентах СПбГПУ 1-го и 2-го курсов, посещающих занятия гидроаэробикой два раза в неделю.

Применялась следующая методика выполнения водных упражнений: студентам были предложены взрывные прыжковые движения. При выполнении упражнений в воде, требовались большие мышечные усилия для перемещения центра тяжести и выталкивания тела из воды. Когда студенты вновь погружались в воду, трение воды создавало дополнительное сопротивление движениям. Это замедляло продвижение тела в воде, а соответственно возвращение в положение равновесия и повторение движения усложнялось.

Одним из выводов работы является то, что рассмотренные упражнения намного безопаснее, когда они выполняются в воде, благодаря опоре, которую обеспечивает телу выталкивающая сила воды. Выполнение взрывных прыжковых движений на суше более опасно, так как возрастает ударная сила, которая воздействует на суставы. При передвижении в воде студенты совершали энергичные гребковые движения для максимального использования различных видов сопротивления, оказываемого водой, что соответственно требовало больших мышечных усилий для продвижения и поддержания равновесия.

Продвижение в воде – это наиболее эффективный способ увеличения и поддержания интенсивности тренировочного процесса, а, следовательно – повышения эффективности сердечно-сосудистой системы. Из чего также следует, что упражнения в воде являются эффективным средством физической подготовки студентов без отклонения в состоянии здоровья, т.е. основной группе здоровья, а также спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Киреев А. Исцеление позвоночника. – М., 1999. – 136 с.