

Парахонько В. М. (Україна)

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ АКВАФІТНЕСУ

Плавання завжди було популярним видом спорту, один з тих видів спорту, який практично не має протипоказань, але зате має величезну користь. Плаванням можуть займатися люди будь-якого віку і статі. Під час плавання відбувається поліпшення роботи практично всіх внутрішніх органів та систем організму. Крім того, плавання дозволяє розслабитися, знімає стрес, підвищує еластичність шкіри. При плаванні опір води відіграє роль масажиста, «опрацьовує» всі м'язи тіла.

У процесі навчання плаванню студенти стикаються з низкою труднощів. Це і водобоязнь, і незвичне середовище вода, і монотонність рухів в процесі навчання, і недостатній рівень розвитку рухових якостей у деяких студентів.

Для оптимізації процесу навчання плаванню можна використовувати вправи, що застосовуються в інших плавальних дисциплінах. Це і вправи аквафітнесу, і стрибки в воду, і вправи на затримку дихання з підводного спорту і синхронного плавання, і елементи водного поло, і рухливі ігри на воді. Зокрема, вправи аквафітнесу допомагають в освоєнні з водним середовищем, в навчанні плаванню та розвитку фізичних якостей.

Як і плавання, аквафітнес є одним з найдоступніших і корисних видів фізичної активності. До того ж аквафітнес приносить більше користі організму, ніж заняття різними видами спорту на суші. На додаток до позитивного впливу фізичних навантажень на тіло, сама водне середовище надає благодійний вплив на наш організм. Ефект від вправ посилюється в два рази.

Залежно від стану здоров'я, віку і рівня фізичної підготовки, вправи можуть бути різного ступеня складності і інтенсивності. Для занять часто використовується додатковий інвентар – спеціальні пояси, рукавички, гантелі, обтяження, аквастеп, м'які плаваючі палиці і так далі. Аквафітнес – має безліч різновидів: акваджоггінг, водна ходьба, водні стрибки, акваденс, аквааеробіка, аквастретчінг, акваатай, аквастеп, аквапілатес, аквабілдінг, гідроатлетизм, силові водні тренування, вправи на водних тренажерах, акватрейнінг тощо. І всі ці засоби можна використовувати при навчанні плаванню і для освоєння з водним середовищем для тих студентів, що не вміють плавати, а також і для розвитку рухових якостей.

Не всім відомо, що заняття аквафітнесом розвивають витривалість, адже опираючись товщі води при русі, м'язи отримують значне навантаження, порівняно з використанням обважнювачів і

гантелей. Але при цьому після занять м'язових болів і поту практично не спостерігається. При заняттях аквааеробікою відсутній ризик травматизму, при цьому навантаження в кілька разів більше, ніж в «сухопутних» видах фітнесу. Силкові вправи в воді з гантелями використовують для розвитку сили, для підвищення м'язового тонусу.

Аквафітес дає можливість урізноманітнити вправи при навчанні плаванню. Музичний супровід сприяє підняттю настрою у студентів, їх мотивації до занять, і знімає психоемоційне напруження при виконанні незвичних рухів. Вправи аквафітнеса активно використовуються при вирішенні завдань на освоєння з водним середовищем студентів, які не вміють плавати і бояться води. Крім того, за допомогою аквафітнесу можна підвищувати рівень розвитку фізичних якостей у студентів. Це і поліпшення координаційних можливостей, і підвищення сили м'язів преса, спини, ніг, рук; і розвиток витривалості.