

ТЕНДЕНЦІ РОЗВИТКУ АКВА ФІТНЕСУ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Аквафітнес як явище з'явилося в нашій країні на початку 90-х років і з кожним роком ставало все більш популярним. Звичайно, вплив на такий стан справ зумовлені швидкими змінами в усіх сферах життя суспільства, поступової лібералізації, демократизації й розвитку підприємництва, а головне зміни парадигми способу життя на навчання.

Аквафітнес від початку розглядався лише в формі індивідуальних та командних тренувань, проте з плином часу розвиваються інші види цієї фізичної активності в системі фізичного виховання суспільства.

Аквафітнес – форма фізичної активності, які проводиться у водному середовищі з метою отримання позитивного самопочуття індивіда, а з точки зору психології та соціології є ефективною формою фізичного навантаження для всього тіла, яка спрямована на досягнення максимального ефекту від занять даною формою фізичної активності різних груп населення. Потрібно зазначити, що в процесі аквафітнесу враховується різного роду параметри людини в залежності від її стану здоров'я, рухових уподобань, індивідуальної мотивації та очікуваних результатів поліпшення тіло будови від занять фізичним вихованням .

Ця форма фізичного навантаження у водному середовищі безпосередньо направлена на зміцнення та розвиток гнучкості м'язів тіла, зменшення ваги, покращення кровообігу та функцій дихальної системи, а також має позитивний вплив на морально-психологічний стан, зокрема підвищується рівень стресостійкості та задоволення. Ця форма фізичного навантаження може бути використана в процесі фізичного виховання різних вікових груп з різним рівнем фізичної підготовленості на володіння навичками плавання .

Характерною особливістю багатьох форм аквафітнесу є стан невагомості (плавучість) в якому перебуває тіло людини, що забезпечується водним середовищем.

Людське тіло важить у воді близько на 90% менше, ніж на суші, а вправи в ній виконуються не викликаючи навантаження на суглоби і є повністю безпечними та одночасно ефективними. Оскільки в процесі виконання фізичних вправ, водне середовище ставить досить великий опір руху, за рахунок чого можна значно збільшити силу м'язів в такій спосіб, наприклад як при заняттях в тренажерному залі. Головною перевагою є те, що під час занять у воді чоловік не відчуває зусилля, незважаючи на те, що м'язи працюють дуже інтенсивно, а ймовірність отримання травм є дуже низькою. Використання спеціального обладнання в процесі проведення занять з аквафітнесу дає можливість диференціації навантаження відповідно до поставлених цілей, а участь у заняттях не вимагає навичок плавання.

Ця форма фізичної активності в воді набуло значного розповсюдження в усьому світі серед людей різного фізичного статусу (здорові, які мають травми або групу інвалідності). Значна кількість професійних спортсменів використовували аквафітнес як один з видів реабілітації, наприклад Wilt Chamberlain, Florence Griffith Joyner, Jacke Joyner-Kersey, John Lloyd, Sally Gunnell, Mike Powell, Володимир Кличко та інші.

Заняття аквафітнесом можуть бути рекомендовані для людей різних вікових груп, фізичної підготовленості, як форма післяопераційної реабілітації, які страждають ожирінням та різними хворобами серцево-судинної системи та в інших випадках.

Розвиток та розповсюдження даної форми фізичного навантаження зумовили виникнення значної кількості шкіл та секцій, що займаються популяризацією та розробкою спеціальних програм вправ, адаптованих до різних категорій людей та їх очікувань.

В останні роки з'явилося багато напрямів у заняттях Аквафітнесу. Застосування у воді, все більш і більш складного спеціального обладнання і пристроїв стає все більш поширеним явищем, наприклад, велосипеди для Аква cycling, бігові доріжки, гідростепери та інше – характерні для «водної тренажерної зали». Безперечно з розвитком обладнання, різновид та форми руху в сучасному Аквафітнесі також розширюється і відкриває нам нові форми, так звані зміцнювальні здоров'я, що відповідає запозиченому принципу з медицини, що діють також у фітнес "по-перше, не нашкодь". Різноманітність видів та форм, забезпечує постійну привабливість і актуальність ідеї цієї форми фізичного навантаження.

Сучасні форми Аквафітнесу можна згрупувати наступним чином:

- форми, що зміцнюють серцево-дихальну системи;
- форми, що зміцнюють м'язи тіла;
- змішані форми;
- форми терапевтично-реабілітаційного характеру.

Розглянемо найбільш популярні види Аквафітнесу серед студентів вищих навчальних закладів.

Аквааеробіка – форма аеробіки, яка проводиться в залі, фізичні вправи у водному середовищі під музику у вигляді простої хореографії чи комплексу вправ, з одночасним переміщенням в різних напрямках у воді на невеликій глибині (до грудей або шиї).

Аква комбо – форма аеробіки, що поєднує основні групи вправ аеробіки з вправами, які направлені на розвиток сили у воді, з використанням різних технічних вправ та ігрових компонентів притаманних плаванню.

Аква афро – форма аеробіки у воді, пов'язана з використанням основних танцювальних кроків, рухів, способів переміщення, притаманних різним групам народів Африки під характерну для них музику.

Аква кікбоксінг – форма водної аеробіки високої інтенсивності, яка формує гнучкість, рухову координацію й фізичну витривалість. Заняття відрізняються високою інтенсивністю, застосування в хореографії різного роду ударів, стрибків, поворотів тощо.

Аква шейп – форма занять, спрямована на зміцнення м'язів всього тіла й витривалості організму. Відмінною рисою є те, що використовуються обладнання з додатковою протидією.

Гідроробік (Hydrogrobic) – форма фізичного навантаження у воді, спрямована на поліпшення фізичної витривалості у супроводі музики. Вправи в цій формі занять спрямовані на зміцнення певних груп м'язів тіла.

Аква йоггінг (Aqua jogging) – форма аеробних занять у воді з використанням різних елементів бігу, спрямованих на поліпшення стану здоров'я, фізичної координації й силової витривалості. Ця форма аеробіки може проводитися як на «мілкій» так і «глибокій» воді з використанням спеціального обладнання (плавучі пояси, так звані шланги – «макарони» та інше). Основні форми вправ: природний біг, біг з високим підняттям колін та інші.

Аква степ (Aqua step) – різновид аеробіки з використанням невеликих платформ, встановлених на дні басейну, спрямована для людей з низьким рівнем координації. Диференціація фізичних вправ можлива за рахунок регулювання темпу музики та амплітуди виконуваних рухів тіла.

Аква боді памп (Aqua body pump) – вправи у водному середовищі, силово-витривалого характеру з використанням спеціального обладнання (штанг), спрямовані на розвиток відповідних м'язових груп без безпосереднього збільшення їх об'ємів. Середовище проведення фізичних вправ й включення вправ на розвиток гнучкості відповідних груп м'язів в сукупності дають надзвичайно позитивний вплив на кінцевий результат від занять даним видом фізичного навантаження.

Аква гімнастика (Aqua gymstick) – не традиційна форма фізичного навантаження гімнастично-реабілітаційного характеру з можливістю використання на різних рівнях підготовленості від реабілітації до спортивного тренінгу. Регулярне виконання простих вправ з використанням спеціального обладнання у водному середовищі позитивно впливає на поліпшення постаті студента (що надзвичайно важливо в умовах гіподинамії), сили та витривалості м'язів тіла, рівноваги та координації, а також підвищення гнучкості і рухливості в суглобах.

Висновки

Проаналізовані різні форми фізичного навантаження у водному середовищі можуть бути реалізовані на заняттях з плавання для студентів різного рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я.

Введення таких форм збільшить мотивацію до занять фізичним вихованням серед студентів вищих навчальних закладів, зокрема студенток. Звичайно, складність проведення таких занять потребує не тільки відповідної кваліфікації викладачів з фізичного виховання, а й технічного обладнання басейнів.

Напрямами подальших досліджень, ми розглядаємо питання в керунку розробки методичних вказівок проведення таких занять для різних груп студентів відповідно до рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я.