

Дудкина Татьяна Юрьевна
Бич Геннадий Владимирович

Киевский Национальный экономический университет им. Вадима Гетьмана

ВНЕДРЕНИЕ СРЕДСТВ АКВАФИТНЕСА В ПРОГРАММУ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Введение. Доступные и эффективные формы двигательной активности, специально организованной в рамках программ физкультурно-оздоровительных занятий в ВУЗах, выполняемых под руководством преподавательского состава кафедр физического воспитания, особенно востребованы с учетом того, что за последние годы в Украине резко ухудшилось состояние здоровья современной молодежи. В этой ситуации инновационные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании студентов ВУЗов являются основным средством укрепления и сохранения здоровья.

Цель – совершенствование программы занятий по плаванию за счет включения средств из арсенала аквафитнеса.

Результаты исследований и их обсуждения. В настоящее время основное содержание аквафитнеса активно формирует новые, нетрадиционные виды двигательной активности (акваданс, акваритмик, акваджогинг и др.), чей приоритет над общепринятыми вариантами дистанционного плавания обеспечивает наличие следующих факторов: охват более широкого круга занимающихся; возможность дифференцированного воздействия на морфофункциональные показатели организма; высокий эмоциональный фон, обеспечиваемый музыкальным сопровождением; большой выбор дополнительных средств (ласты, лопатки, перчатки, нудлы, досточки); возможность эффективного использования бассейнов различной

конфигурации, а также естественных водоемов; практически безопасные условия проведения занятий с любым контингентом.

Согласно данным Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачева, аквафитнес представляет собой систему упражнений избирательной направленности в условиях водной среды, выполняющая, благодаря своим уникальным свойствам, роль естественного многофункционального тренажера.

Основываясь на положениях Е. А. Яных., В. А. Захаркина, основные компоненты аквафитнеса должны выступать начальной основой при обучении плаванию, особенно для тех, кто ранее не был знаком с водной средой.

Анализ специальной методической литературы, информации сети Интернет позволил судить о том, что во многих странах, в том числе и в Украине, ведется поиск новых направлений в работе со студентами ВУЗов на основании привлечения молодежи как к рациональной двигательной активности отдельно, так и к здоровому образу жизни в целом.

Выводы. Несмотря на наличие отдельных исследований по вопросам совершенствования процесса обучения плаванию, актуальной проблемой является поиск эффективных путей интеграции средств аквафитнеса в программу занятий плаванием.

Литература

1. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л., Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с. – Библиограф.: С. 197–198.
2. Яных Е. А. Аквааэробика / Е. А. Яных, В. А. Захаркина. – М. : АСТ; Сталкер, 2006. – 127с. : ил. – (Идеальная фигура).
3. Hines E. W. Fitness swimming. / E. W. Hines – Human Kinetiks, 1999. – 185 p.
4. www.fat-man.ru/aquaaerobika/