

Дудкина Татьяна Юрьевна

Бич Геннадий Владимирович

Киевский Национальный экономический университет им. Вадима Гетьмана

## Аквафитнес, как инновационная физкультурно-оздоровительная технология в физическом воспитании студентов ВУЗов

Передовые технологии фитнес-индустрии предлагают сегодня широкий выбор фитнес программ, каждая из которых имеет свою направленность и методические особенности.

Проведение образовательных семинаров и конвенций компаниями «Reebok», «Nike», «Планета фитнес», «Аквариум» стимулируют появление новых фитнес-технологий. Фитнес-конвенции, которые проводятся данными организациями, дают возможность не только прогнозировать современные тенденции их развития, а также в значительной степени отображают спрос населения на те или другие программы. В связи с этим анализ всеукраинских фитнес-форумов дает возможность определить ряд тех программ, которые на современном этапе пользуются наибольшей популярностью, а также дают возможность использовать и модернизировать эти технологии не только в фитнес-индустрии, но и в физическом воспитании ученической и студенческой молодежи [4].

Анализ современных подходов к программированию и содержанию физкультурно-оздоровительных занятий со студенческой молодежью показывает необходимость их дальнейшего усовершенствования. Несмотря на многочисленные исследования отечественных и зарубежных авторов, (Т.Ю. Круцевич, 2000; М. Мельничук, 2001; О.В. Андреева, 2002; А.Г. Лукьяненко, 2002; Г. Белоножка, 2003, Л. Петрина, 2006; Г. Глоба, 2007), актуальной остается проблема поиска эффективных путей повышения

двигательной активности подростков и улучшение их физической подготовленности за счет внедрения современных физкультурно-оздоровительных технологий, которые бы содействовали развитию положительной мотивации к занятиям физической культурой, формировали основы самостоятельной оздоровительной деятельности, как в системе образования высшей школы, так и в свободное от учебы время.

Цель работы – определение особенностей внедрения занятий по аквафитнесу в рамках учебной дисциплины «Физическое воспитание» в ВУЗах.

Анализ отечественной и современной научно-методической литературы дает определение аквафитнеса, как системы физических упражнений избирательной направленности в условиях водной среды, выполняющая, благодаря своим уникальным свойствам, роль естественного, многофункционального тренажера. В сфере физического воспитания аквафитнес используется сравнительно недавно, однако, появление этого нового термина несомненно отражает ситуацию принципиального реформирования всей системы упражнений в условиях водной среды [1,6,2].

В связи с тем, что разработка и практическая реализация аквафитнеса отмечена различными методологическими подходами, использованием частной, нередко произвольной терминологией и нестандартного оборудования, их типологическая характеристика осложнена необходимостью учета неоднозначных внутригрупповых признаков (характер локомоций, исходных, базовых дисциплин, специфика применяемых технических средств и т.д.) и является весьма условной.

Анализ литературных данных позволяет отметить, что на практике применение аквафитнеса в сфере физического воспитания редко представлено в виде изолированных, самостоятельных комплексов. Объединенный в совокупность программ интегрального характера, он является звеном общего технологического процесса, направленного на решение целого ряда задач, в числе

которых: повышение функциональных резервов сердечно-сосудистой и дыхательной системы, развитие силы различных мышечных групп, увеличение гибкости и амплитуды движений важнейших суставных зон, улучшение психо-эмоционального состояния занимающихся [1,3].

Авторы отмечают, что главное преимущество аквафитнеса – специфика среды проведения занятий. Еще из школьного курса физики мы помним о том, что вес тела, погруженного в воду, меньше чем в воздухе. А значит, значительно уменьшается нагрузка на суставы и позвоночный столб. Также из курса физики мы помним, что вода более плотная в сравнении с воздухом среда, поэтому выполнение любых упражнений в водной среде сопряжено с затратой большого количества сил и энергии. Усилению нагрузки также способствует предназначенный специально для занятий аквафитнесом инвентарь, включающий ласты, гантели, нудлсы и др. Все эти приспособления позволяют усилить нагрузку и увеличить интенсивность упражнений, а кроме того использование инвентаря делает тренировки более интересными и разнообразными. Еще одним несомненным плюсом аквафитнеса является его низкая травматичность. Занятия в водной среде практически исключают возможность неосторожных резких движений, чаще всего приводящих к травмам. Особенно это важно при выполнении растягивающих упражнений – выталкивающая сила воды облегчает растяжку мышц, а ее сопротивление сдерживает скорость движений, не допуская их перерастяжения [4,5].

Рассматривая данные анкетирования, которое проводилось со студентами первого и второго курсов, мы избирательно рассмотрели некоторые вопросы. В большей степени нас интересовала осведомленность студентов относительно традиционных и нетрадиционных форм занятий в условиях водной среды, а также их предпочтения касающиеся внедрения занятий аквафитнесом в учебную дисциплину «Физическое воспитание». Так, нами было установлено, что 57,5 % опрошенных студентов имеют четкое представление об аквафитнесе, как

наиболее универсальном средстве воздействия на организм занимающихся с целью повышения уровня из здоровья и хотели бы посещать подобные занятия. Студенты так же выделили ряд положений, которые согласно их мнению, отображают положительное влияние занятий аквафитнесом, а именно: снижение нагрузки на суставы и опорно-двигательный аппарат; низкий риск получения травмы; наличие стойкого закаливающего и массажного эффекта; возможность эффективно преодолевать стресс и напряженность, укрепление нервной системы; благоприятное воздействие на состояние кожи и улучшение общего самочувствия; высокий эмоциональный фон, который достигается выполнением ритмичных упражнений под музыку, что в свою очередь вызывает у занимающихся больше удовольствия, нежели монотонное преодоление одной дистанции.

Проведенное анкетирование позволило выделить предпочтения студентов относительно организации проведения занятий по аквафитнесу. Так, на первое место (60,3%) студенты поставили дифференцированный подход к проведению занятий, другими словами распределение на женские и мужские группы. Второе место (20 %) студенты отдали параметрам занятий, а именно их кратности и длительности. Третье место и соответственно 11,9 % было отдано личности преподавателя-инструктора. Четвертое место и 7,8 % набрало музыкальное сопровождение занятия, которое вызывает благоприятные эмоции, настраивает на предстоящую работу и улучшает общее состояние.

Исходя из полученных результатов анкетирования, а так же основываясь на практическом опыте и анализе литературных источников, мы смогли выделить ряд положений, которые необходимо учитывать при внедрении занятий аквафитнесом в учебный процесс студентов ВУЗов. Речь идет об определении целей и задач физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом; методов диагностики физического состояний занимающихся; средств дозировки физических упражнений в условиях водной среды с учетом пола, возраста и

физического состояния; видов и методов врачебно-педагогического контроля во время проведения занятий аквафитнесом; средств восстановления. Важной составляющей так же является наличие необходимых документов планирования и учета процесса; критериев эффективности; наличие содержания и расчета часов программного теоретического и практического материала.

Рассмотрение данной темы в качестве актуальной научно- педагогической проблемы предполагает в первую очередь определение места аквафитнеса в системе физического воспитания студентов ВУЗов; раскрытие основных организационных компонентов внедрения в систему физического воспитания; соотношение аквафитнеса с другими водными программами (спортивное и оздоровительное плавание).

Охватывая более широкий круг занимающихся, в том числе не умеющих плавать, при возможности дифференцированного воздействия на морфофункциональные показатели организма путем использования различных по характеру движений, большого выбора дополнительных технических средств, высокого эмоционального фона за счет музыкального сопровождения, эффективного использования бассейнов различной конфигурации, все эти качества дают возможность аквафитнесу занять достойное место в системе физического воспитания студентов ВУЗов.

### **Список использованных источников**

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. Спорт, духовность и гуманизм в современном мире: материалы VII международной науч.-практ. Конференции. (г. Донецк, 14 октября 2010 г.). / под ред. Л.О. Деминской; ГДИФВиС. –Донецк, 2010. – 261с.

3. Яных Е. А. Аквааэробика / Е. А. Яных, В. А Захаркина. – М. : АСТ; Сталкер, 2006. – 127с. : ил. – (Идеальная фигура).

4. Hines E. W. Fitness swimming. / E. W. Hines – Human Kinetiks, 1999. – 185 p.

5. [www.fat-man.ru/aquaaerobika/](http://www.fat-man.ru/aquaaerobika/)