

Усачев Ю.А. Характеристика инновационных форм оздоровительного плавания / Ю.А. Усачев, В.Б. Зинченко, И.Б. Бондаренко / Физическая культура, спорт и здоровье: проблемы и пути их развития: Международная научно-практическая конференция, 17-18 января 2013 г. – Чебоксары: ЧИЭМ «СПбГПУ», 2013. – С.67-69.

ХАРАКТЕРИСТИКА ИННОВАЦИОННЫХ ФОРМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ

Усачев Ю.А., Зинченко В.Б., Бондаренко И.Б.

Национальный авиационный университет, Украина, г. Киев

Процесс физического воспитания студентов характеризуется активным внедрением современных физкультурно-оздоровительных технологий. В их числе аквафитнесс – система физических упражнений избирательной направленности в условиях водной среды, выполняющая, благодаря своим уникальным свойствам, роль естественного, многофункционального тренажера [2, 4].

Оздоровительное воздействие средств аквафитнесса обусловлено активизацией важнейших функциональных систем организма, высокой энергетической стоимостью выполняемой работы, феноменом гравитационной разгрузки опорно-двигательного аппарата, наличием стойкого закаливающего эффекта. Систематические занятия в воде показаны без ограничений всем практически здоровым людям любого возраста и характеризуются широким спектром своей целевой направленности – лечебно-профилактической, рекреативной, кондиционной [1, 3].

В настоящее время основное содержание аквафитнесса (табл. 1) активно формируют новые, нетрадиционные виды двигательной активности, чей приоритет над общепринятыми вариантами дистанционного плавания

обеспечивает наличие следующих факторов:

- охват более широкого круга занимающихся, в том числе, не обладающих навыком плавания, лиц с ограниченной двигательной активностью, женщин в до- и после родовом периоде, больных в стадии реабилитации и т.д.;
- возможность дифференцированного воздействия на организм путем использования разнообразных движений в режимах различных методов;
- высокий эмоциональный фон на занятиях, обеспечиваемый музыкальным сопровождением коллективно выполняемых упражнений при активном демонстрационном участии инструктора;
- большой выбор дополнительных технических средств, возможность эффективного использования бассейнов различной конфигурации, практически безопасные условия проведения занятий с любым контингентом [3, 5].

Таблица 1

Основные компоненты аквафитнесса

Дистанционное плавание	Игры и развлечения	Аквааэробика (новые формы двигательной активности)
Спортивные, смешанные и самобытные способы плавания в режимах различных тренировочных методов, с полной координацией движений и по элементам (с помощью рук или ног), плавание под водой	Элементарно-двигательные бессюжетные и программные игры, спортивно-ориентированные, с элементами соревнований игры, рекреативные мероприятия, прыжки в воду, ныряния, варианты прикладного плавания	Аквамоушн, акватоника, аквадинамика, аквастрейч гидрорелаксация, гидропрофилактика, акваджоггинг, гидрошейпинг акваданс, акваритмика аквахореография, аквабилдинг ватерпоувер, акваформинг аквакарате, акватикгеймз аквастеп, акваджим аквафлиппер

В связи с тем, что разработка и практическая реализация программ аквафитнесса отмечена различными методологическими подходами, использованием частной, нередко произвольной терминологии и

нестандартного оборудования, их типологическая характеристика требует учета ключевых внутригрупповых признаков, служащих системообразующими факторами различных форм двигательной активности в условиях водной среды.

К ним относятся: преимущественная направленность тренировочных средств воздействия, характер локомоций исходных, базовых дисциплин, специфика применяемого инвентаря и оборудования.

На практике эти разнообразные формы двигательной активности, объединенные в программах интегративного характера под общим названием аквааэробика, являются звеньями общего технологического процесса, направленного на решение целого ряда задач, в числе которых:

- повышение функциональных резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем (аквамоушн);
- развитие силы различных мышечных групп (акватоника);
- увеличение гибкости и амплитуды движений важнейших суставных зон; коррекция фигуры (аквастретчинг);
- улучшение психо-эмоционального состояния занимающихся (гидрорелаксация).

Литература:

1. Григорьев В. И. Фитнесс-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. — СПб. : Изд-во СПб ГУЭФ, 2010. — 228 с.
2. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. — К. : Наук. світ, 2008. — 198 с.
3. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде: пер. с англ. / Д. Лоуренс. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 256 с.
4. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие / под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Издат. центр. «Академия», 2005. - 432 с.

5. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Т. Хоули Эдвард, Б. Дон Френкс. — К. : Олимпийская литература. — 2004. — 376 с.