

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ ДЛЯ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ

Володимир Ковальський, Андрій Панчук
Рівненський державний гуманітарний університет

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні роки ми є свідками того, що науково-технічний прогрес вкрай негативно вплинув на рухову активність і здоров'я людини, Тому очевидна важливість розробки і впровадження в практику фізичного виховання всіх верств населення науково-обґрунтованих методик оздоровчої рухової активності.

У зв'язку з цим, вагомий інтерес викликають питання раціонального використання фізкультурно-оздоровчого потенціалу аквафітнесу – системи фізичних вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища, що виконує роль натурального багатофункціонального тренажера, завдяки природнім властивостям [4,6,7].

Оздоровча дія засобів аквафітнесу обумовлена активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю роботи, що виконується, феноменом гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату, наявністю стійкого ефекту загартовування. Систематичні заняття у воді показані без обмежень усім практично здоровим людям будь-якого віку і характеризуються широким спектром цільової спрямованості; лікувально профілактичної, навчальної, рекреаційної, кондиційної, спортивно-орієнтованої [1,2,4,5].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що сьогодні в заняттях аквафітнесом використовуються як традиційні, так і нетрадиційні для оздоровлення засоби, методи і форми організації занять у воді.

Традиційні – це відомі вправи, які досить добре зарекомендували себе в багаторічній практиці. Традиційними засобами в плаванні є:

- засоби початкового навчання плаванню (загальнорозвиваючі вправи, підготовчі вправи для ознайомлення з водою, ігри та розваги на воді, учбові стрибки у воду, вправи для вивчення техніки плавання);
- засоби вдосконалення (варіанти плавання різними способами і різною координацією рухів, зміною ритму, темпу і техніки дихання).

До нетрадиційних засобів, які використовуються в заняттях плаванням відносяться:

- вправи на розслаблення;
- варіанти вправ на дихання;
- гімнастика для суглобів, зв'язок та інші.

Вправи використовуються у водному середовищі під музику.[3,6,7]

Сьогодні аквафітнес являє собою різноманітні комбінації вправ вибіркової спрямованості, котрі умовно можна розділити на 3 групи:

- дистанційне плавання з використанням спортивних, змішаних і самобутніх засобів, у режимах різних методів тренування, з повною координацією рухів і по елементах, а також плавання під водою;
- ігри у воді: від елементарно-рухових і безсюжетних до програмних, спортивно-орієнтованих з елементами змагань, рекреаційно-розважальні заходи, пірнання, стрибки у воду, варіанти прикладного плавання;
- нові форми рухової активності в умовах водного середовища, пріоритет яких над загальноприйнятими варіантами оздоровчого плавання забезпечує наявність наступних факторів:

охоплення більш широкого кола тих, хто займається, в тому числі й тих, хто не вміє плавати, осіб з обмеженою руховою активністю, жінок у до - і післяпологовому періоді, хворих у стадії реабілітації тощо;

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

можливість диференційованої дії на морфофункціональні показники організму шляхом використання різних за характером рухів;

високий емоційний фон на заняттях, які проводяться, що забезпечується музичним супроводом вправ, які колективно виконуються при активній демонстративній участі інструктора;

великий вибір додаткових технічних засобів (круги, пояси для опори і зміни плавучості, дощечки, м'ячі, "труби", "колоди", ласта, перетинчасті рукавички, платформи, гірки, хвильові гідроефекти та ін.);

можливість ефективного використання басейнів різної конфігурації, а також природних водоймищ;

практично безпечні умови для проведення занять з будь-яким контингентом.[4]

У зв'язку з вищесказаним **метою нашої роботи є:** висвітлення особливостей методики побудови програм навчально-оздоровчих занять у воді для дорослого населення.

Виходячи з мети **завданнями** нашого дослідження було:

- визначення факторів досягнення високих оздоровчих результатів під час занять аквафітнесом;
- обґрунтування поетапних орієнтирів і навчально-тренувальних занять;
- розкриття основних особливостей занять аквафітнесом для дорослого населення.

У зв'язку з тим, що розробка і практична реалізація сучасних варіантів аквафітнесу поєднані з різними методологічними підходами, використанням особистої, нерідко довільної термінології та нестандартного обладнання, їхня типологічна характеристика потребує урахування неоднакових за рівнем значущості системоутворюючих факторів [2,4].

Отримані в ході багаточисленних теоретико-емпіричних досліджень дані дозволяють визначити вирішальні фактори досягнення високих оздоровчих результатів під час заняття аквафітнесом:

- вікові зміни організму тих, хто займається;
- динаміка розвитку фізичних якостей під впливом фізичних вправ;
- рівень стану фізичного здоров'я;
- вікові особливості реакції організму на фізичне навантаження;
- переважаюча спрямованість вправ, які застосовуються;
- характер локомоцій вихідних базових дисциплін;
- арсенал технічного забезпечення занять;
- специфіка контингенту та інше [4,6,7,9].

Вивчення досвіду роботи з різними контингентами дорослого населення дає можливість рекомендувати виконання вправ з аквафітнесу у вигляді самостійних програм, що поділяються на три етапи.

Перший етап – початкове розучування. На даному етапі застосовуються вправи з аквафітнесу низької інтенсивності і низької координаційної складності. Особи, які займаються, знайомляться з властивостями водного середовища, з основними засобами, які використовуються на заняттях, засвоюють навички самоконтролю.

На другому етапі (поглиблене розучування) застосовуються вправи аквафітнесу середньої інтенсивності, підвищується координаційна складність рухів. Ті, хто займаються, закріплюють отримані знання, засвоюють навички контролю за своїми рухами в умовах водного середовища, удосконалюють навички самоконтролю за фізичним і психічним станом до, під час і після занять.

На третьому етапі (закріплення і вдосконалення) проходить збільшення рухової активності за рахунок збільшення моторної щільності занять і виконання вправ підвищеної координаційної складності та високої інтенсивності. Особи, які

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

займаються, здійснюють контроль за станом свого здоров'я, фізичною підготовленістю і рівнем фізичного розвитку в процесі занять аквафітнесом [2, 6, 7].

Кожний етап навчально-тренувальних занять розпочинається з визначення фізичного стану тих, хто займається і розробки індивідуальної фітнес-програми, що включає в себе підбір вправ з різних вихідних положень: стоячи, у напівприсіді, лежачи, з рухливою і нерухливою опорою (бортник басейну), на мілкій воді, середній глибині, у положенні без опори на глибокому місці, з предметами й підтримкою партнерів.

Оптимізація засобів впливу в аквафітнесі відбувається за кількома напрямками: за рахунок зміни рівня води, шляхом диференціювання амплітуди, темпу, координаційної складності рухів, підбору адекватних температурних режимів.

Значний фізкультурно-оздоровчий потенціал й універсальний характер впливу сучасних засобів аквафітнесу дозволяють ефективно використовувати їх для підвищення фізичного стану різного контингенту. З цією метою розроблено альтернативні підходи до побудови окремих програм, які передбачають застосування комплексних і локальних вправ, спрямованих на розвиток основних фізичних якостей та необхідних рухових навичок, різні за розвантажувальною вартістю варіанти колового та інтервального тренування. Особлива увага при цьому приділяється вибіркового характеру дії на організм тих, хто займається, вправ аквафітнесу переважно аеробної та силової спрямованості.

Порівняльний аналіз тренувальних занять показав, що «аеробні» комплекси відрізняються значним темпом виконання рухів, які містять одночасну роботу великих м'язових груп ніг, тулубу та плечового поясу, відсутністю пауз відпочинку між серіями вправ, що визначає більш високу середню частоту серцевих скорочень протягом заняття.

«Силовий» варіант аквафітнесу характеризується акцентованим «перероблянням» певних м'язів протягом 60-90с, що можливо при суттєвому зменшенні загальної кількості рухових дій, які виконуються (щільність занять залишається високою), та менш значних середніх величинах частоти серцевих скорочень.

Результати проведеного дослідження дають змогу констатувати, що при підготовці комплексної методики занять аквафітнесом необхідно враховувати фактори і умови занять, особливості контингенту, які визначаються наступними чинниками:

- закономірностями формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей, методичними принципами;
- метою, завданнями і особливостями засобів, які використовуються на заняттях аквафітнесом відповідно індивідуальним можливостям тих, хто займається;
- структурою, змістом і етапом занять.

Комплексне використання різноманітних традиційних та нетрадиційних засобів у поєднанні з індивідуалізацією навантажень як одного, так і серії занять дозволяє спрямувати біологічний механізм довготривалої адаптації людини до навантажень, покращує її функціональні можливості.

Основними особливостями занять аквафітнесом є:

- диференційований підхід до формування груп тих, хто займається;
- урахування рівня фізичного стану осіб, які опановують аквафітні програми;
- велика кількість різноманітних традиційних і нетрадиційних засобів, а також методи проведення занять, організаційних форм, інвентаря та обладнання;
- індивідуальне навантаження для кожної особи під час занять;

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

- емоційна привабливість занять, отримання задоволення від переміщення у воді, досить швидке відновлення частоти серцевих скорочень у воді, ніж у залі, пульсова цінність окремих вправ у воді;

- обов'язковим елементом занять є навчання плаванню як життєво необхідної навички;

- вплив музики на організм тих, хто займається, довільний вибір занять з урахуванням побажань та інтересів;

- великі енерговитрати у воді у порівнянні із заняттями в залі;

- обмежені можливості слухового та зорового аналізаторів при формуванні рухів у водному середовищі. Основним джерелом подразнення у воді є відчуття тиску води, кінестетичні відчуття м'язів, зв'язок, суглобів, координаційні відмінності у рухах.

Висновки. Урахування особливостей методики занять аквафітнесом, при дотриманні всіх принципів, закономірностей, формування рухів під час занять дозволяє визначити спрямованість функціональної підготовки, працездатності на різних етапах занять. Усунення ризику використання неадекватних навантажень буде сприяти зміцненню здоров'я і підвищенню рухових здібностей тих, хто займається протягом всього життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы/учеб. пособие/ В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова,- Волгоград: ВТАФК, 2001.-138с.
2. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом/ Л.Я. Иващенко, А.Л. Благой, Ю.А. Усачев. - К.: Науковийсвіт, 2008.- 198с.
3. Ким Н.К. Фитнес: [учебник]/ Н.К. Ким, М.Б. Дьяконов.-М.: сов. спорт, 2006.-434с.
4. Круцевич Г.Ю. Теорія і методика фізичного виховання:[підруч. для студ. вищ. закл. фіз. вих і спорту]: у 2т./ за ред. Т.Ю. Круцевич.-К.: Олімпійська література, 2008.-т.1.-391с.; т.2.-366с.
5. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде/ Дебби Лоуренс. – М.- ФАИР-ПРЕСС, 2000.-256.
6. Меньшуткина Т.Г. Теория и методика оздоровительного плавания женщин различного возраста: дис, ... док.пед.наук/ Т.Г. Меньшуткина. –СПБ, 2000. – 332с.
7. Основные положения методики занятий гидроаэробикой/ Т.Г. Меньшуткина, М.Г. Непочатых / Материалы 2-й международной научно-практической конференции “Плавание. Исследования, тренировка, гидроаэробика”. – СПб., 2003. – с. 177 – 179
8. Профит Эрик. Аквааэробика. 120 упражнений/ Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д.: Феникс. – 2006. – 128с.
9. Хоули Эдвард Т. Оздоровительный фитнес/ Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 576с.

АНОТАЦІЇ

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ ДЛЯ ДОРОСЛОГО НАСЕЛЕННЯ

Володимир Ковальський, Андрій Панчук

Рівненський державний гуманітарний університет

Сьогодні аквафітнес являє собою найбільш універсальний засіб впливу на організм тих, хто займається з метою підвищення рівня їхнього фізичного стану. В ньому використовується широкий спектр адаптованих вправ, ефективність яких зростає за рахунок впливу специфічних умов водного середовища.

У зв'язку з цим у програмах аквафітнесу вибірково використовуються оптимальні співвідношення як традиційних, так нетрадиційних для оздоровлення засобів, методів і форм організації заняття у воді.

Ключові слова: аквафітнес, водне середовище, рухова активність, фізичний стан, фізична підготовленість.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ АКВАФИТНЕСОМ ДЛЯ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

Владимир Ковальский, Андрей Панчук

Ровенский государственный гуманитарный университет

В настоящее время аквафитнес являет собой наиболее универсальное средство влияния на организм занимающихся с целью повышения уровня их физического состояния. В нем используется широкий спектр адаптированных упражнений, эффективность которых растет за счет влияния специфических условий водной среды.

В связи с этим в программах аквафитнеса избирательно используются оптимальные соотношения как традиционных, так и нетрадиционных для оздоровления средств, методов и форм организации занятий в воде.

Ключевые слова: аквафитнес, водная среда, двигательная активность, физическое состояние, физическая подготовленность.

FEATURES TEACHING METHODS AKVAFITNESOM ADULT POPULATION

Volodymyr Kovalskiy, Andrey Panchuck

Rivne State Humanitarian University

Today a aquafitnes shows a soba the most universal means of influence on an organism those, who reads with the aim of increase of level of their bodily condition. The wide spectrum of the adapted exercises efficiency of that grows due to influence of specific terms of water environment is used in him.

In this connection in the programs of aquafitnes optimal correlations are preferentially used as traditional, such unconventional for making healthy facilities, methods and forms of organization of employment in water.

Keywords: aquafitnes, water environment, motive activity, bodily condition, physical preparedness.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Жаннета Козина

Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды

Введение. В настоящее время все более актуальной становится задача разработки и применения новых технологий для формирования здорового образа жизни, поскольку с каждым годом усиливается противоречие между ухудшением состоянием здоровья людей, с одной стороны, и уменьшением свободного времени, которое необходимо для обеспечения необходимого для них двигательного режима, в сочетании с ухудшением экологической обстановки, с другой стороны [1,8,9,10,11]. В этой связи особое значение имеет разработка и внедрение инновационных технологий, позволяющих быстро и эффективно выявлять индивидуальные особенности каждого человека для разработки рекомендаций относительно занятий физической культурой, формировать устойчивую потребность в занятиях физической культурой с раннего детства, охватывать, помимо сферы развития физических качеств и двигательных способностей, интеллектуальную, эмоциональную, духовную стороны развития личности [18,19,20].

Цель работы – охарактеризовать направления и формы разработки и применения инновационных технологий для формирования здорового образа жизни.

Результаты исследования. Термин «инновация» происходит от латинского «novatio», что означает «обновление» (или «изменение») и приставки «in», которое переводится с латинского как «в направлении», и если переводить дословно «innovatio» - «в направлении обновления» [1,10,11]. Инновация - это не всякое