

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра фітнесу та рекреації

Іваночко В. В.

Лекція № 5

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ У ВОДІ

з навчальної дисципліни

„ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ”

014 – середня освіта (фізична культура)

рівень освіти: магістр

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри фітнесу та рекреації
31 серпня 2020 р. протокол № 1
Зав.каф _____ О. М. Жданова

Тема 5. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ У ВОДІ

План:

1. Історія виникнення та розвитку аквафітнесу
2. Мета і завдання занять
3. Основні напрямки та різновиди аквафітнесу
4. Структура та зміст занять
5. Оздоровчі властивості водного середовища
6. Протипоказання до занять аквааеробікою

В лекції подано історію виникнення та розвитку аквафітнесу.

Ідея аквааеробіки вперше була описана в манускриптах Стародавнього Китаю. У ті часи, при навчанні східних єдиноборств, китайські ченці часто змушували своїх учнів, відпрацьовувати різкість і точність ударів у воді. У 20-30-і роки нашого століття було поширене так зване хороводне плавання, або фігурне марширування у воді, під супроводом духового оркестру. Ці виступи не мали спортивної спрямованості, а були засобом, що пропагували плавання.

У стародавніх римлян зустрічаються описи свят на воді з театралізованими виставами, де від учасників вимагалось вміння не тільки добре плавати, а й зображати міфічні персонажі.

Сучасна аквааеробіка чи (аквафітнес) з'явилася приблизно 30 років тому, на хвилі розвитку фітнесу в Європі. Загалом програми фізичних вправ у воді були відомі в Радянському Союзі, практикувалася така гімнастика в основному в дитячих групах з навчання плаванню. Спочатку аквааеробіка виникла як легке (ощадне) навантаження для реабілітації хворих людей, ослаблених, з проблемами опорно-рухового апарату.

В лекції розглянуто основні напрямки та різновиди аквафітнесу. Виділяють чотири основні напрями, які використовуються в заняттях аквааеробікою: оздоровчий, прикладний, лікувальний і спортивний.

У аквааеробіці розрізняють велику кількість програм. Популярними серед них є наступні.

АКВАДАМБЕЛС – заняття з використанням аквагантелей (dumbbells). Це спорядження хоч майже нічого не важить, оскільки зроблене з пробкоподібного матеріалу, проте у воді створює потужну протидію рухам, що дозволяє вважати відповідне заняття одним з найважчих серед аквазанять. Виконання рухів руками у різних напрямках і з різною амплітудою з утриманням в них аквагантелей дозволяє опрацювати м'язи рук, плечового поясу, а також корпусу. Чергування відповідних вправ з різноманітними стрибками та різновидами бігу в яких у роботу залучаються м'язи ніг, дозволяє гармонійно впливати на розвиток усього опорно-рухового апарату. Заняття дуже просте за координацією, не вимагає плавальної підготовки, рекомендується як початківцям, так і підготовленим особам.

АКВАДАНС – танці у воді. Під запальну музику виконуються різноманітні танцювальні рухи тулубом, руками і ногами. Опір води можливо буде заважати, проте змагаючись з ним і прагнучи виконати усі вправи відповідно до музичного супроводу, особа отримає море позитивних емоцій і задоволення. Рівень навантаження помірний.

АКВАДІП – заняття в аквапоясах, які дозволяють постійно утримувати тіло на плаву. Залишається лише активно працювати ногами, руками і корпусом, щоб за командою тренера швидко змінювати напрямки пересування. При цьому створюється так званий ефект невагомості, який змушує залучати до роботи тонічні м'язи корпусу (м'язи живота, сідниць, спини) для підтримки вертикального положення тіла, що збалансовує їх розвиток і сприятливо позначається на поставі, нормалізує кровопостачання до різних відділів хребта і регулює спинномозкову іннервацію внутрішніх органів організму. У зв'язку з тим, що під час заняття ноги практично не торкаються дна та усі вправи передбачають постійне переміщення у воді, досягається високий рівень навантаження.

ВІЛЬНЕ ПЛАВАННЯ У БАСЕЙНІ. У години вільні від групових занять у басейні можна просто поплавати, зняти напруження після трудового дня або після тренування у залі групових занять або на тренажерах.

В лекції розглядаються питання оздоровчих властивостей водного середовища. Вода володіє властивостями, що надають унікальну дію на організм. Найважливіші з них — це виштовхування, опір і гідростатичний тиск.

Протипоказання до занять аквааеробікою. Перелік захворювань, при не яких рекомендується займатися аеробними вправами у воді.

Рекомендована література:

Основна:

1. Іващенко Л. Я. Методика фізкультурно-оздоровчих занять / Іващенко Л. Я., Круцевич Т. Ю. – Київ : УГУФВС, 1994. – 126 с.
2. Іваночко В. В. Застосування сучасних оздоровчих технологій у навчально–виховному процесі фізичного виховання (для студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації) : метод. посіб. / В. В. Іваночко, Завійська В. М., Дмитренко Л. В. – Львів : Видавництво Львівської комерційної академії, 2015. – 161 с.
3. Іваночко В. Особливості складання оздоровчих фітнес-програм для студенток спеціальної медичної групи / Іваночко В. В., Грибовська І.Б. // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. Г.М. Арзютова. – Київ, 2011. – Вип. 13. – С. 208–212.
4. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко. – Львів : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.
5. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика [та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.

Допоміжна:

1. Васіков П. Сучасні підходи до класифікації інноваційних фітнес-програм / Васіков П., Іваночко В, Шевців У. // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали XI Всеукр. наук.-практ. конф., присвяч. 70-річчю кафедри фіз. виховання та спорту / за заг. ред. Сіренко Р. Р. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2018. – С. 82–84.

2. Використання сучасних оздоровчих технологій у фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів / В. Іваночко, І. Грибовська, І. Блащак, Л. Дмитренко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л. : ЛДУФК, 2014. – С. 120 – 123.
3. Іваночко В. Використання оздоровчих фітнес-програм у фізичному вихованні студенток із кардіореспіраторними захворюваннями / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Федір Музика // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2014. – Вип. 19. – С. 149–154.
4. Іваночко В. Вплив оздоровчих фітнес-програм з використанням базової аеробіки на рівень здоров'я студенток із захворюванням кардіореспіраторної системи / Іваночко В. // Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання та спорт : [зб. наук. ст.]. – Запоріжжя, 2012. – С. 133–139.
5. Іваночко В. Вплив оздоровчих фітнес-програм на фізичний стан студенток із захворюванням кардіореспіраторної системи / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць в галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2012. – Вип. 16, т 2. – С. 92–97.
6. Іваночко В. В. Структура та зміст оздоровчих фітнес-програм для студенток із захворюваннями кардіо-респіраторної системи : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Іваночко Вікторія Валеріївна ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2013. – 21 с.
7. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – 2-е вид. доп., перераб. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
8. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Френкс Б. Д. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 368 с.
9. Фітнес : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 144 с.
10. Фітнес-технології у фізичному вихованні студенток із кардіореспіраторними захворюваннями [Електронний ресурс] / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Федір Музика, Ігор Лапичак // Спортивна наука України. – 2014. – № 5. – С. 36 – 40. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/262/256>
11. Hribovska I. Features of Conducting Health-Related Aerobics Classes with Students That Have Deviations in Health / Irina Hribovska, Viktoriya Ivanochko, Myroslava Danylevych // Oxford Journal of Scientific Research. – 2015. – Vol. 4, № 1(9). – P. 520–526.