

## ВПЛИВ АКВААЕРОБІКИ НА ФОРМУВАННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

*Погіршення фізичного стану студенток є однією з найважливіших проблем галузі фізичного виховання. Традиційні методики є застарілими і не враховують інтереси молоді. У результаті проведеного нами аналізу існуючого науково-практичного матеріалу можна впевнено стверджувати про позитивний ефект використання засобів аквааеробіки з метою поліпшення фізичного стану, підготовленості та фізичної форми дівчат-студенток у вищих навчальних закладах. Після занять аквааеробікою також відмічено значний оздоровчий ефект, покращення кровопостачання серця і м'язів, формування правильної постави. Це складає передумови до необхідності зміни змістового наповнення занять фізичною культурою відповідно до сучасних тенденцій.*

**Ключові слова:** аквааеробіка, студентки, здоров'я.

**Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій.** В останні роки прослідковується тенденція погіршення фізичного стану студенток та зростання числа тих, що за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп. У свою чергу, це є наслідком зниження їхнього фізичного навантаження та рухової активності на заняттях фізичної культури. В силу об'єктивних причини, студенти практично не залучені до активної рухової діяльності на фоні надмірного інтелектуального навантаження впродовж дня.

Тому, на наш погляд, існує гостра необхідність пошуку нових ефективних методик організації занять фізичного виховання у вищих навчальних закладах, які будуть сприяти зниженню психоемоційного навантаження та підвищенню рухової активності студентської молоді.

Однією з таких сучасних методик є аквааеробіка, застосування якої має додатковий розвиваючий ефект на організм студенток і, крім того, сприяє формуванню рухових навичок плавання [6].

Доведено, що система вправ аквааеробіки, будучи одним із найпопулярніших засобів фізичного виховання студентської молоді, дозволяє сформувати високий рівень показників фізичного здоров'я і констатує факт його збереження протягом тривалого часу [6].

Сьогодні, враховуючи погіршення стану здоров'я української молоді, необхідно приділити неабияку увагу проблемі організації навчального процесу фізичного виховання студентів спеціальних медичних відділень [4]. Саме тому, ряд вітчизняних авторів вважають за доцільне застосовувати гідрореабілітацію, яка є одним із підвидів аквааеробіки, як ефективну альтернативу заняттям у залі та розглядають її, як ефективний засіб лікування і профілактики різноманітних захворювань молоді [1].

Однак, більшість вищих навчальних закладів не включають заняття в басейні до програм фізичного виховання через складну економічну ситуацію, високу орендну плату і відсутність власної спортивної бази, що є основною проблемою залучення студентської молоді до занять аквааеробікою.

**Метою** дослідження є аналіз та узагальнення літературних джерел щодо формування та збереження здоров'я студенток вищих навчальних закладів засобами аквааеробіки.

**Виклад основного матеріалу.** У педагогічних дослідженнях останніх років базові поняття доповнюються визначеннями "здоров'яформування" та "здоров'язбереження", котрі розглядаються як основний елемент оздоровчої та спортивно-масової роботи у вищих навчальних закладах [4].

Проте, сучасна система фізичного виховання орієнтує педагогів лише на збереження здоров'я студентів, що вимагає нових, більш ефективних форм, засобів і методів оздоровлення студентів.

Особливої уваги вимагає питання формування здоров'я жіночого студентського контингенту. Відмічено значне зниження рівня фізичної підготовленості та фізичного стану дівчат віком 17–20 років. Причини цього вбачаються у поганій організації режиму дня студенток, зокрема порушенні режиму харчування, недостатній руховій активності, постійному недосипанні та поганих звичках [3].

Поява сучасних організаційних форм оздоровчої спрямованості, що функціонують поза навчальними закладами, неминуче викликала проблеми по залученню педагогами студенток до традиційних занять фізичним вихованням. Нетрадиційні й інноваційні види спорту та сучасні оздоровчі технології викликають значно більший інтерес у прогресивної молоді. Зокрема, серед студенток відмічається особлива зацікавленість до занять аквааеробікою [3].

Аквааеробіка є різносторонньою методикою, що включає елементи плавання, синхронного плавання, різноманітних ігор та естафет у воді й відзначається полегшеними й комфортними умовами виконання вправ, можливістю загального й локального впливу на організм та іншими можливостями оздоровчого характеру.

У науково-методичній літературі можна зустріти безліч трактувань терміну "аквааеробіка". Так, зокрема, Е. В. Филатова (2007) зазначає, що аквааеробіка – це ефективне тренування у воді, спрямоване на

зміцнення всіх груп м'язів і особливо м'язів черевного пресу й спини. При виконанні фізичного навантаження у воді навантаження на хребет зведене до мінімуму [8].

На відміну від інших видів фізичних вправ, аквааеробіка забезпечує більш високий оздоровчий ефект у процесі систематичних занять у воді, сприяє загартовуванню та підвищенню опірності організму впливам температурних коливань. Особливо значний її оздоровчий і зміцнюючий вплив полягає у попередженні викривлень хребта, гармонійному розвитку практично всіх м'язових груп, ліквідації явищ підвищеної збудливості. Аквааеробіка є ефективним засобом формування правильної постави та зміцнення м'язового корсету. Крім того, рухова активність у водному середовищі сприяє активізації обмінних процесів, удосконаленню систем терморегуляції. Покращується діяльність серцево-судинної, дихальної, нервової, травної систем, підвищується розумова працездатність [1].

Використання ритмічного музичного супроводу під час проведення занять забезпечує високий рівень позитивних емоцій і підвищує мотивацію до систематичних занять, що є запорукою успішного навчання, загартовуючого ефекту та реалізації інших оздоровчих задач [8].

Однією з особливостей аквааеробіки є виконання вправ у горизонтальному та вертикальному положеннях, при цьому працюють практично всі групи м'язів, що сприяє гармонійному розвитку мускулатури і рухливості в основних суглобах. Аквааеробіка допомагає розвивати такі рухові якості як сила, витривалість, гнучкість та спритність.

Завдяки фізичним властивостям води рухи в ній виконуються плавно, з великою амплітудою. У процесі занять аквааеробікою зменшується вплив навантажень на суглоби, додатковий опір рухам тіла вимагає великих м'язових зусиль та більшої витрати калорій. Як результат, поліпшується кровопостачання серця і м'язових тканин, зменшується стресовий вплив на серцевий м'яз, а також збільшуються аеробні можливості організму та знижується ризик застою крові [7].

Сьогодні в системі вищої школи існує нагальна потреба пошуку та практичного застосування цікавих для студенток видів фізичних вправ. Така зацікавленість повинна базуватися як на можливості формування фізичного здоров'я й позитивного психоемоційного стану дівчат, так і на прагненні до зростання їх ролі в соціальному середовищі, що вимагає підтримки хорошої фізичної форми і зовнішньої привабливості [5].

Саме тому, на наш погляд, існує потреба в аналізі та порівнянні існуючих програм, що ґрунтуються на переважному використанні засобів аквааеробіки у процесі фізичного виховання, що дозволить оцінити ефект формування та збереження здоров'я студенток.

Так, зокрема, деякі вітчизняні дослідники доводять позитивний ефект використання засобів аквааеробіки на поліпшення фізичного та психоемоційного стану дівчат-студенток у порівнянні з виконанням вправ звичайної аеробіки. Автори впевнено стверджують, що отримані результати обумовлені, в першу чергу, позитивним впливом водного середовища у процесі рухової активності досліджуваних. Так, зокрема, систематичне застосування вправ аквааеробіки дозволило сформувати у дівчат групи порівняння вищий рівень показників фізичного здоров'я і психоемоційного стану, ніж у дівчат контрольної групи, котрі займалися по програмі оздоровчої аеробіки в спортивному залі [1; 7].

Незаперечним фактом є вплив аквааеробіки на поліпшення фізичної форми. Доведена ефективність виконання активних вправ у воді з метою нормалізації маси тіла, адже плавання є видом циклічних фізичних вправ, а як показує практичний досвід, для боротьби з ожирінням циклічні вправи є найбільш дієвими. О. З. Блавт (2010) у своєму дослідженні доводить ефективність введення занять із плавання до курсу фізичного виховання студентів хворих на ожиріння, які займаються у спеціальних медичних групах, у рамках урочних та позаурочних занять, що дає змогу позбутися надлишкової маси тіла, а також покращити рівень фізичної підготовленості цієї категорії студентів. Крім цього, систематичні заняття сприяють релаксації, знижують вплив стресових ситуацій, поліпшують загальне самопочуття та зміцнюють здоров'я [2; 7].

Г. Н. Нижник (2011) також вважає, що аквааеробіка є ефективним засобом зняття психоемоційного напруження, що особливо важливо при початковому навчанні плаванню, про що свідчать достовірно нижчі показники рівня ситуативної тривожності і поліпшення показників самопочуття, активності та настрою, досліджувані автором. Результати дослідження показали, що цілеспрямоване використання аквааеробіки підвищує рівень підготовленості в освоєнні навичок, що приводить до більш якісного оволодіння технікою плавання [6].

Подібних висновків у своєму дослідженні дійшла О. М. Болтенкова (2012), яка відмітила, що введення вправ із аквааеробіки й використання протягом занять музичного супроводу сприяє значному підвищенню активності навчальної діяльності студентів нефізкультурних вищих навчальних закладів [3].

Аналіз наукових досліджень і педагогічної практики вітчизняних та закордонних науковців вказує на те, що виконання вправ у водному середовищі, й аквааеробіка зокрема, є ефективним засобом впливу на організм студенток із метою підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості (О. Ю. Фанигіна, 2005). Проте, залишаються недостатньо розробленими питання регламентації рухової активності у процесі занять фізичного виховання. Тому, О. Ю. Фанигіна (2005) у своєму дослідженні вказує на необхідність розв'язання проблеми корекції фізичної підготовленості студенток в умовах комплексного підходу до вибору раціональної методики фізкультурно-оздоровчих занять аквааеробікою з урахуванням обсягу та інтенсивності рухової активності, та доводить її ефективність через поліпшення рівня фізичної підготовленості основної маси студенток [7].

Аквааеробіка є однією з найефективніших та найбільш привабливих для студенток системою фізичних вправ оздоровчої спрямованості, що по суті свого впливу має не локальну дію, а забезпечує різнобічний вплив на організм.

Аналіз науково-методичної літератури доводить, що фізичне виховання студенток на основі поглибленого вивчення аквааеробіки забезпечує істотне підвищення функціональної і фізичної підготовленості їхнього організму, рівня розвитку психомоторних здібностей та сприяє формуванню інтересу до занять фізичною культурою в цілому й аквааеробікою зокрема.

**Висновки.** У результаті проведеного нами аналізу існуючого науково-практичного матеріалу можна впевнено стверджувати про позитивний ефект використання засобів аквааеробіки з метою поліпшення фізичного стану, підготовленості та фізичної форми дівчат-студенток у вищих навчальних закладах. Дослідники також відмічають значний оздоровчий ефект, покращення кровопостачання серця і м'язів, формування правильної постави. Можна обґрунтовано констатувати, що ці зміни в першу чергу обумовлені впливом водного середовища в процесі рухової активності на організм студенток. Також доведено позитивний вплив занять аквааеробікою на загальний психоемоційний стан контингенту досліджуваних.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у аналізі факторів, які впливають на залучення до занять аквааеробікою студенток вищих навчальних закладів.

### Використані джерела

1. Баламутова Н. М. Оздоровительная аквааэробика как средство гидрореабилитации студентов специальных медицинских групп / Н. М. Баламутова, В. М. Положий, Л. Ф. Киселев // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков, ХООНОКУ–ХГАДИ, 2011. – № 1. – С. 11–13.
2. Блавт О. З. Плавання як метод позбавлення хвороби ожиріння студентів спеціального медичного відділення в умовах вузу / О. З. Блавт // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 1. – С. 17–25.
3. Болтенкова О. М. Шляхи впровадження аквааеробіки в навчальні заняття з плавання студентів нефізкультурних вищих навчальних закладів / О. М. Болтенкова // Слобожанський науково-спортивний вісник : [ наук. теор. журн. ]. – 2012. – № 3. – С. 30–32.
4. Дубчук О. Оцінка фізичного стану студентів групи фізичної реабілітації вищих навчальних закладів / О. Дубчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 364–368.
5. Митчик О. Здоров'язберігальне середовище та здоров'язберігаючі технології у вищому навчальному закладі / О. Митчик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 156–159.
6. Нижник Г. Н. Влияние средств аквааэробики на формирование двигательного навыка плавания у девушек 18–20 лет / Г. Н. Нижник // Новые исследования. – М. : Учреждение Российской академии образования "Институт возрастной физиологии", 2011. – Т. 1, № 28. – С. 91–97.
7. Фанигіна О. Ю. Корекція фізичної підготовленості студенток вузу в процесі занять оздоровчими видами плавання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / О. Ю. Фанигіна. – К., 2005. – 20 с.
8. Филатова Е. В. Аквааэробика. Учебно-методический комплекс / Е. В. Филатова. – М. : Финансовая академия при Правительстве РФ, 2007. – 92 с.

*Usova O., Romanyuk Y., Kopytina Y.*

### THE IMPACT OF AQUA AEROBICS ON THE FORMATION AND MAINTAINING HEALTH OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

*The students deconditioning is one of the most important problems in the area of physical education. Traditional methods are outdated and do not consider the interests of young people. Realization of analysis of the scientific-practical material has resulted in positive effect of aqua aerobics' application in Higher Educational Institutions. Having achieved the goal of improvement of the physical condition, training and fitness of students (girls). There was also noticed a significant healthy effect, improvement of blood flow to the heart and muscles, modeling of the correct posture after aqua aerobics lessons. These are the prerequisites for the need to change the semantic content of physical education classes according to the modern trends.*

**Key words:** aqua aerobics, students, health.

*Стаття надійшла до редакції 26.08.2014 р.*