

Today our state acute health student problems, training young people need healthy lifestyle and healthy leisure. These problems often discussed by experts of various fields and media. But examining various solutions of this problem, in my opinion still the priorities should be for the means of physical culture and sports.

Among the various popular sports in our view, only swimming combines the possibility of harmonious development of the body, an important practical significance, a strong focus wellness and emotional appeal of the aquatic environment. After all, swimming develop personality traits such as dedication, perseverance, independence, determination, courage, discipline, ability to work in a team. Therefore, swimming favorably affects not only the physical development of man, but also the formation of his personality.

**Keywords:** health, students, recreational swimming, motor activity.

*Отримано 27.04.17*

УДК 797.217:796.035-053.6

*І.В. Постернак*

## **АКВААЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ МОЛОДІ**

Погіршення фізичного стану молоді виступає проблемою галузі фізичного виховання і спорту. Методики, що застосовуються 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 молоді. В результаті 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, молодь, здоров'я,

**Постановки проблеми.** Сучасний період життя України, що характеризується критичним станом здоров'я і низьким рівнем рухової активності населення, а також сучасної молоді, потребує сьогодні пошуку нових засобів для забезпечення доброго стану здоров'я, покращання самопочуття і відновлення внутрішніх резервів організму.

За останні роки стала особливо помітною поява інтересу до занять різними видами спорту і рухової активності для відпочинку і відновлення сил. Серед цих оздоровчих тренувань особливе місце займає аквааеробіка. Систематичні заняття аквааеробікою не тільки дозволяють підвищити рівень м'язової тренуваності, а й покращити стан серцево-судинної системи та отримати велике задоволення від занять.

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Аналізуючи дослідження українських і зарубіжних науковців, ми виявили значну кількість публікацій, посібників, матеріалів конференцій та ін., у яких автори обґрунтовують доцільність застосування «акватичних» методик задля досягнення очікуваного ефекту. У зв'язку з цим очевидною є необхідність синтезу інформації, отриманої за допомогою систематизованого літературного огляду. Аспекти зміцнення та відновлення здоров'я, розвиток витривалості в науковій літературі в Україні не достатньо відображено фундаментальні питання, щодо впровадження аквааеробіки в навчальний процес загальноосвітніх і вищих навчальних закладів було відображено в наукових розвідках Т.Є. Ригас, В.С. Гуменний, О.В. Усова, Ю. В. Романюк, Я. М. Копитіна, О. М. Болтенкова [2, 3].

**Формулювання мети та завдань роботи.** Метою дослідження є аналіз та узагальнення літературних джерел щодо формування та збереження здоров'я молоді загальноосвітніх і вищих навчальних закладів засобами аквааеробіки

**Методи дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів, педагогічні спостереження. Інформаційну основу досліджень склали дані методичних розробок – підручників та навчальних посібників з гімнастики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У сучасному світі дорослі і діти все частіше і частіше піддаються наростаючому впливу інтелектуальних і соціальних навантажень, які, на жаль, призводять до афективних нападів, стресів, різних психічних розладів. В умовах щоденного перенапруження створюються передумови для різних психосоматичних захворювань, і, перш за все, неврозів, імунодефіциту, серцево-судинних захворювань, виразкових поразок шлунково-кишкового тракту і т.д.

Любов до спорту сьогодні – необхідна умова для підтримки здоров'я. Необов'язково бути рекордсменами, але сам рух і нехай не-

великий, але все ж подолання себе завжди є те, що допомагає в житті зберігати бадьорість, волю і оптимізм. Аквааеробіка або гідроаеробіка, як певний вид спорту – аквафітнеса, це відмінний спосіб зарядитися енергією і приємно провести час на заняттях [8].

Важка робота в спортзалі, запах металу від тренажерів – тут все це забувається, на заняттях аквааеробікою повністю змінюється обстановка, а тіло стає легким і повітряним. І це приємне відчуття легкості швидко допомагає уникнути будь-яких непотрібних думок. Перевага аквааеробіки так само і в різноманітності її видів: це може бути проста розвиваюча водна гімнастика, а можуть бути і повноцінні силові тренування в воді. Завдяки всьому цьому, аквааеробіка завоювала величезну популярність у всьому світі. Формується аквааеробіка на основі рухів під ритмічну музику, яка допомагає виконувати вправи в певному темпі у воді, а також піднімає настрій. Творчий підхід інструкторів робить кожне заняття ще більш ефективним та цікавішим. Вправи у воді корисні для загального зміцнення здоров'я, підтримки м'язів в тонусі і для схуднення [6].

Ефективність впливу води на тіло вже давно не викликає сумнівів, і тому на сьогоднішній день багато дівчат ходять на заняття аквааеробікою саме з метою поліпшити фігуру. Для цього аквааеробіка вимагає певної дієти, тобто про її користь для схуднення можна говорити тільки при комплексному підході.

Аквааеробіка виникла і стала популярна останні 5-7 років, але винахідливість інструкторів відкриває все нові висоти. Це поняття походить від двох слів – аква (в перекладі з латини – вода) і аеробіка (комплекс вправ з елементами хореографії, які виконуються під музику). Саме на основі танцювальних рухів виконуваних під ритмічну музику в воді і будуються заняття з аквааеробіки. Відмінність від всіляких різновидів аеробіки і шейпінгу полягає лише у водному середовищі, що в даному випадку має визначальне значення. Замість традиційних в шейпінгу вправ на переміщення, упор і стрибки, заняття аквааеробікою будуються на подоланні опору води. Вікових обмежень для занять аквааеробікою немає, це можуть бути жінки від 20 до 50 років і старше. Аквааеробіка показана людям будь-якого віку і комплекцій, завдяки відсутності великих навантажень і профілактиці деяких захворювань.

Вода дає одночасно ефект виштовхування, опору і гідростатичного тиску. Виштовхування зменшує силу тяжіння, знімаючи навантаження з суглобів і хребта: немає опори, немає ударів, немає тиску на міжхребцеві диски. Тому аквааеробіка набагато менш травматична, особливо для повних людей, яким нелегко справлятися зі своєю вагою на заняттях в залі. Опір води в 12 разів сильніше, ніж повітря. Таким

чином, у воді навіть підйом руки потребує набагато більше сил, ніж на суші. М'язи працюють, а коліна, лікті, тазостегновий суглоб розслаблені, тому їх зв'язковий апарат теж добре зміцнюється [7].

Крім того, аквааеробіка – вправи у воді задіють м'язи, які практично ніде більше не працюють і про які ми й не підозрюємо. Гідростатичний тиск покращує циркуляцію крові – наприклад, збільшується її обсяг, який надходить в нирки, і це піде на користь тим, хто добре знайомий з набряками. Тиск води також стимулює повернення крові по венах в серце. Аквааеробіка знижує ризик застою крові в нижніх кінцівках, що дуже корисно при варикозному розширенні вен.

В основі аквааеробіки лежить і танець, і фізкультура. Це дуже зручно для повних, немолодих людей, для тих, у кого проблеми з координацією. Тренування у воді майже не мають протипоказань. Звичайно, і тут можна перестаратися, працюючи в дуже швидкому темпі, але це контролює інструктор.

На звичайну аеробіку вся група повинна працювати в одному ритмі; часто хтось не встигає розучити танцювальну зв'язку, зупиняється, втрачає темп. На аквааеробіки, навіть якщо людина робить вправу повільніше, він не збиває ні себе, ні інших [1].

Заняття можуть проводитися на «мілкій воді», стоячи по плечі, або на скелі, де дно не відчувається. Для аквааеробіки цілком достатньо глибини в 1,5-2 м.

Науково доведено, що найкращий оздоровчий ефект несуть в собі циклічні вправи помірної інтенсивності, або так звані аеробні вправи. Кращим способом розвитку аеробного витривалості є ходьба, біг і плавання. Але наукові дослідження показали, що аеробні можливості можна розвивати і за допомогою ациклічних загально розвиваючих гімнастичних вправ змішаного характеру за умови виконання поряд з вправами на витривалість вправ на швидкість [3].

Гідроаеробіка поєднує в собі найкраще з трьох основних способів розвитку аеробного витривалості, а результати залежать, перш за все, від напрямку занять. Зазвичай виділяють чотири основних напрямки, які використовуються в заняттях аквааеробікою: оздоровче, спортивне, прикладне та лікувальне.

Оздоровчий напрямок допомагає забезпечити зміцнення здоров'я, підтримання працездатності та істотно впливає на функціональні системи організму. Основна орієнтація цих занять – оволодіння життєво важливими руховими діями, розвиток фізичних якостей, адаптація організму до навантажень, а також зняття психоемоційного напруження.

Прикладний напрям покликаний забезпечити характер і рівень психофізичної готовності, який необхідний в конкретному виді трудо-

вої діяльності. Він використовується для розвитку і зміцнення окремих груп м'язів, розвитку спеціальних психофізичних якостей, профілактики професійних захворювань.

Лікувальний напрям використовується для відновлення здоров'я, працездатності, корекції форм і часток тіла, підвищення життєвого тонусу і поліпшення спільного самопочуття хворих. При зменшенні навантажень вправи у воді можуть виступати як реабілітаційний засіб.

Спортивний напрям гідроаеробіки виявляється як додаткові засоби і методи в різних видах спорту для досягнення певного рівня результатів [2].

Таким чином, відповідно до сучасних принципів і вимог оздоровчої фізичної культури заняття гідроаеробікою повинні носити яскраво виражений аеробний характер: помірні, низько інтенсивні вправи у воді виконуються 30-45 хвилин безперервно при частоті пульсу 120-140 уд/хв. Вправи швидко-силового характеру (біг, стрибки) доцільно застосовувати лише через 2-3 місяці попередньої підготовки.

Фахівці вважають, що протягом перших двох-трьох місяців в заняття вводяться прості вправи, активізуються обмінні процеси в м'язах і тканинах, зміцнюється скелетна мускулатура, серцево-судинна і дихальна системи, нормалізується і поліпшується функціональна діяльність організму [5].

Після двох-трьох місяців зростає працездатність, поліпшується самопочуття, підвищується якість виконуваних вправ. Тут необхідно підбирати засоби і методи із спрямованістю на підвищення працездатності, підготовку до роботи більшої інтенсивності. Збільшується кількість вправ, темп, число повторень, трудність, амплітуда рухів.

До восьмого місяця можна значно підвищити інтенсивність занять, збільшити кількість повторень, амплітуду, використати вправи комплексної дії на весь організм. Надалі необхідно урізноманітнити форми проведення занять і привчати до самостійних дій.

Останнім часом велику популярність отримало поділ занять по аеробіці на вісім етапів:

- організаційно-підготовчий;
- власне підготовчий (розминка);
- спеціально-підготовчий (аеробна розминка);
- етап пікового аеробного навантаження (аеробна серія);
- етап зниження аеробного навантаження (аеробна заминка);
- етап вдосконалення м'язової сили і силової витривалості (калістеніка);
- етап розвитку гнучкості і релаксації (друга заминка) [6].

Заняття гідроаеробікою необхідно починати з розминки, що включає виконання вправ в центрі басейну або з використанням його

бортів як опора. Після роботи, пов'язаної з проходженням через всі ігрові станції — від 2 до 5 хв. на кожній станції і 3-4 хв. на аеробні серії, урок закінчується легким розслаблюючим плаванням як завершальна частка з використанням простих рухів, таких як махи або ходьба, хореографія, імітація спортивних рухів, але без устаткування.

Оскільки тіло остигає у воді в 4 рази швидше, ніж на суші, вправи повинні виконуватися в динамічному режимі у поєднанні з пересуваннями або плаванням, амплітудними рухами. Уроки, побудовані таким чином, рекомендуються як для плавців, так і для тих, хто не вміє плавати. В останньому випадку при проходженні станцій ті, що займаються повинні спиратися ногами об дно басейну. Для дослідних плавців можна ввести окремі станції і на достатній глибині [4].

Структура заняття гідро аеробіки може виглядати наступним чином:

- розминка (ходьба, приставні кроки, руху руками, повороти голови, піднімання колін, стретчинг біля борту і так далі);

- аеробна серія (основна частка) — танцювальна або по типу кругового тренування на розвиток сили і витривалості. У круговому тренуванні можна використовувати ласта, гумовий джгут, пластикові палиці, обручі. З рятувальними поясами можна проводить парні групові (3-4-6 учасників і більше) вправи. Розташування тих, що займаються може бути різноманітним – в колоні, шерензі, крузі, лежачи на спині, грудях, боку або один на спині, інший на грудях. Способи з'єднання партнерів в комбінаціях: в області зап'ястя, ліктьового суглоба, за середину спини, рукою за голеностоп, гомілку, бічним тиском між ногами — в області кісточок, гомілки, колінних суглобів в положенні нога ми один до одного, затиск двома ногами і т.д.;

- заминка (відновлення) — вправи на розслаблення, легке плавання (імітація спортивних рухів, ходьба, легкі махи руками, ногами у поєднанні з амплітудними рухами (оскільки тіло у воді вистигає в 4 рази швидше, ніж на суші).

Всі засоби гідроаеробіки розділяються на основні (фізичні вправи у воді) і додаткові (словесна і наочна дія; музичний супровід; відновні засоби — педагогічні, медико-біологічні, технічні).

По спрямованості дії на організм всі засоби гідроаеробіки можна розділити на наступні вправи:

- що роблять вплив на серцево-судинну і дихальну системи (що втягують, підтримують, тренують, заспокоїливі);

- для м'язів і суглобів (пояс верхніх кінцівок, тулуб, нижніх кінцівок);

- вправи, дії яких направлені на нервову систему (методами релаксації, навіювання) [3].

Ви можете розраховувати, що скинете вагу, а також підвищити тонус мускулатури, поліпшите контур тіла. Аквааеробіка — мало не єдиний вид навантаження, який одночасно є лікувально-профілактичним засобом проти целюліту. Але аквааеробіка не дозволить набирати м'язову масу: для цього опору води недостатньо. Також ви навряд чи радикально поліпшите стан серцевого м'яза. Аквааеробіка сприятлива для судин — вен, артерій, капілярів, але головний м'яз тренується не так активно, як сухопутні програми [2].

До того ж заняття аквааеробікою доставляють задоволення.

Задоволення № 1 — геть біль! Вам напевно знайомий стан м'язів після занять шейпінгом або виконання фізичних вправ, коли кожен рух, будь то піднімання ноги або напруга преса, викликає болюві відчуття. У такі моменти ви забороняєте собі дивитися комедії, слухати анекдоти і підніматися по сходинках. Аквааеробіка позбавить вас від подібних мук. Після занять ви не відчуватимете болю абсолютно! Це відбувається із-за значного ослаблення у воді сил гравітації. Проте цей факт зовсім не означає, що навантаження на м'язи буде менший, ніж на суші. Навпаки, адже їм доводиться долати силу опору води. Тому одне заняття у воді прирівнюється до трьом заняттям в спортзалі.

Задоволення № 2 — масажний ефект. Пригадаєте відчуття після масажу — тіло набуває легкості, минає втома, знімається напруга. Вам відомо, що масаж є відмінною профілактикою целюліту, надає омолоджуючу дію на організм. При заняттях аквааеробікою вода є відмінним масажером, піклуючись про красу вашого тіла.

Задоволення № 3 — відчуття свіжості. У басейні вам не доведеться обливатися потім, як під час занять в спортзалі, тому що вода постійно охолоджуватиме тіло і відчуття свіжості не покине вас від початку і до кінця заняття [3].

Кожна фітнес-методика має певні недоліки і протипоказання. Біля аквааеробіки їх небагато, але у будь-якому випадку людям, що мають відхилення в здоров'ї, треба заздалегідь проконсультуватися з лікаркою, що лікує, і чітко слідувати отриманим рекомендаціям, не намагаючись експериментувати з фізичними навантаженнями.

Медики виділяють ті захворювання, при яких не рекомендується займатися аеробними вправами у воді: будь-які гострі інфекційні захворювання; високий артеріальний тиск (180/100 мм рт. ст. і більше); порушення діяльності серця, серцеві напади; важкі форми діабету; важкі психічні захворювання; вроджені вади серця; злоякісні пухлини; недавно перенесені інсульти, інфаркти міокарду; аневризми серця і крупних судин; недостатність кровообігу 2 і 3 ступені; миготлива аритмія; бронхіальна астма з частими нападами, захворювання печінки, жовч-

ного міхура з частими нападами болю, захворювання нирок з ознаками ниркової недостатності; хвороби опорно-рухового апарату з больовим синдромом; тромбофлебіт; короткозорість з ураженням сітківки; часті кровотечі при захворюваннях різних органів; надмірна повнота [7].

При цих захворюваннях рекомендується відвідувати групи лікувальної фізичної культури під постійним спостереженням медпрацівників. При істотному поліпшенні стану здоров'я може бути дозволено відвідувати групи здоров'я.

**Висновки.** Аквааеробіка має ряд переваг перед іншими відомими видами оздоровлення. Вплив води на організм носить сприятливий, оздоровлюючий характер – загартовування організму. Також аквааеробіка дозволяє: – в разі зменшити навантаження на організм, ніж в залі; – опрацювати як окремо, так і в сукупності м'язи тіла, рук, ніг, сідниць; – зняти напруженість, нормалізувати нервову систему; – м'язам знайти втрачений тонус, що особливо корисно для жінок під час пологів; – шкірі бути підтягнутою, що згодом дозволяє швидко позбутися розтяжок; – спалювати зайві калорії і не набирати зайву вагу; – під час занять хребту відпочивати і відновлюватися; – поліпшити обмін речовин; – поліпшити кровообіг, і зміцнити серцевий м'яз поряд з іншими м'язами; – за допомогою спеціальних вправ підготувати жіночий організм до пологів.

### **Список використаних джерел:**

1. 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
2. Булгакова Н.Ж. Обоснование методики занятий аэробикой // Здоровье и физическое состояние населения России на рубеже XXI века: материалы международной научно – практической конференции 24 – 25 ноября 1994 г. / Н.Ж. Булгакова, И.А. Лысова. – Москва, 1994. – С. 15 – 17.
3. Виленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 27-32.
4. Казакова Н.А. Аквааэробика как нетрадиционное средство для улучшения физического состояния студенток / Н.А. Казакова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2007. – № 6 (28). – С. 36-41.
5. Лисицкая Т.С. Аэробика: теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.



6. Насонова Л. Приглашение на акваданс: водная гимнастика для всех // Физкультура и спорт. – 1995. – № 6. – С. 10.
7. Полухина Т.Г. Классификация и типология упражнений в акваэробике как основа для разработки технологии обучения / Т.Г. Полухина: автореф. дис. ... канд. пед. наук, 2003. – 22 с.
8. Русяева А.А. Способы привлечения студенток к занятиям физической культурой //Классический университет в российском образовательном пространстве (к 90 –летию Пермского государственного университета): материалы междунар. науч. – метод. конф. / А.А. Русяева, Е.Б. Коломейцева, Л.С. Черкасова. – Пермь, Пермский университет, 2006. – 420 с.

The deterioration of the physical condition of young advocates challenge the field of physical education and sport. Methods used are outdated and do not take into account the interests of young people. As a result of our analysis of the existing scientific and practical material can confidently assert that the positive effect of the use of aqua aerobics to improve the physical condition, fitness training and youth. As a result, aerobics also noted a significant health effect, improving blood flow to the heart and muscles, formation of correct posture. This premise is necessary to change the semantic content of physical education in accordance with modern trends.

**Keywords:** water aerobics, youth, health.

*Отримано 30.04.17*

УДК 373.5.016:796(39)

*О.В. Потужний, О.В. Мурай*

## **ВПРОВАДЖЕННЯ УКРАЇНСЬКОЇ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС ДІТЕЙ І МОЛОДІ**

У статті висвітлюються напрями оптимізації становлення національної системи фізичного виховання з урахуванням особливостей культурно-історичного середовища і традицій українського народу.

Узагальнення досвіду функціонування українських народних рухливих ігор в сучасних умовах засвідчує, що ідея національно-