***Луценко Софія***

***(Дніпро, Україна)***

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ**

(Розвиток фізкультури і спорту в сучасних умовах.)

**АКВАФІТНЕС, ЯК ЗАСІБ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗВО**

***Анотація:*** В статті досліджено сутність поняття аквафітнесу та можливості його впровадження на практичних заняттях в закладах вищої освіти. Визначено основні види аквафітнесу та їх характеристики. Аргументовано позитивний вплив аквафітнесу на організм та основні протипоказання.

***Ключові слова:*** аквафітнес, тіло, серцево-судинна система, басейн, аквапілатес, акваджогінг.

***Summary:*** The article investigates the essence of the concept of aqua fitness and the possibility of its implementation in practical classes in higher education institutions. The main types of aqua fitness and their characteristics are determined. The positive effect of aquafitness on the body and the main contraindications are argued.

***Key words:*** aqua fitness, body, cardiovascular system, swimming pool, aquapilates, aqua jogging.

**Постановка проблеми.** У зв’язку із соціальними, економічними, технологічними, екологічними та кліматичними змінами в світі з’являється все більше проблем зі здоров’ям людства, особливо у студентської молоді. Тому вчені дедалі більше приділяють увагу вирішенню даної проблеми. Наразі, широкої популярності у вирішенні проблем зі здоров’ям набули систематичні вправи у водному середовищі (так званий аквафітнес). Систематичні тренування за цим напрямком не лише допомагають покращити рівень м’язової тренованості, а й поліпшити стан серцево-судинної системи та отримати справжнє задоволення від занять, що безпосередньо впливає на психологічний та емоційний стан людини [3].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питанням дослідження впливу аквафітнесу на організм людини займаються багато науковців. На сьогодні проведені дослідження різних видів аквафітнесу (Хуртенко Оксана, Ільїн Михайло, Совик Лариса, Назарук Володимир), досліджено яким чином аквафітнес впливає на фізичний стан людини (Каліщук Олександр) та визначено протипоказання, за якими певним категоріям людей не бажано займатися аквафітнесом (Сидорко О.Ю., Чаплінський М.М.).

**Результати дослідження.** Зapaз загальновизнаним є той факт, що стан здоров'я і рівень фізичної працездатності тісно взаємопов’язані з режимом повсякденної рухової активності, збалансованим харчуванням і способом життя людини загалом [1. c. 22]. Але у зв’язку зі зменшенням активної діяльності студентів закладів вищої освіти, молодь все частіше страждає різними захворюваннями. Одним із популярних варіантів вирішення проблем зі здоров’ям є аквафітнес. Серед різновидів аквафітнесу виділяють такі: акваджоггінг, акваденс, аквастретчінг, аквапілатес, акватай, аквастеп (рис. 1). Усі представлені види аквафітнесу мають різну специфіку вправ, але загалом це динамічні рухи, із застосуванням музичного супроводу.

Досить відомим є акваджоггінг ― система вправ у воді із спеціальним плавучим жилетом. Цю систему розробив легкоатлет Глен Макуотерз, який під час в’єтнамської війни отримав поранення в стегно і втратив можливість займатися бігом.

Акваденс представлений різноманітними динамічними рухами з супроводом музики; досить поширений серед молоді.

Аквастретчінг – заняття, покликані розвивати гнучкість, рухливість суглобів і зміцнювати м'язи [7].

Аквапілатес. Долаючи опір води, людина вимушена прикладати в чотири рази більше мускульної сили, чим якби вона робила ці вправи в залі. Це приводить до швидкого зміцнення м'язів. При заняттях аквапілатесом набагато краще з організму виводяться різні шкідливі речовини, шлаки і токсини [6].

Акватай – заняття на воді з використанням елементів східних єдиноборств [7].

Аквастретчінг; Аквапілатес;

Акваденс; Акватай;

Основні види

Акваджоггінг; Аквастеп.

аквафітнесу

Рис. 1. Основні види аквафітнесу

Аквастеп представлений ходьбою в басейні в поєднанні зі спеціальними фізичними вправами.

Критерії до вправ у більшості видів однакові: басейн повинен бути без нахилу та глибина 1-1,5 м.

Позитивний вплив на здоров’я.

1. Аквафітнес є системою фізичних вправ у воді. Тиск води полегшує приплив крові до серця. Аквафітнес, з одного боку, спонукає серце до посиленої діяльності, з іншого ― покращує умови його роботи. А головне, відновлення роботи серця відбувається менш ніж за 1 хвилину після тривалого навантаження. Енергійна робота серця позитивно позначається на стані кровоносної системи в цілому, при цьому зміцнюються стінки судин. Нормалізується тиск у людей з підвищеним і зниженим тиском.

2. Тіло у воді звiльняється від більшої частини своєї ваги, це в свою чергу сприятливо позначається на суглобах. У воді зменшується ударне навантаження на ноги і, особливо на хребет, характерне для бігу, стрибкiв і інших аналогічних вправ на суші. Вправи у воді зможуть виправити таку проблему, як неправильна постава.

3. Безперечний плюс фізичної активності у воді – тілу не потрібно виділяти піт, щоб охолодити розпалені м'язи. При охолоджуванні у воді організм не зневоднюється і не втрачає разом із потом мінеральних речовин. Витрата калорій при однакових вправаx у водному cередовищі та на суші також неоднакова. У воді вона вище в два рази завдяки ефекту опору щільнішого середовища і більшої теплопровідності. При цьому, чим більша буде швидкість виконання вправ, тим більша витрата енергії. Наприклад, при ходьбі із швидкістю 6 км/год людина втрачає 360 ккал/год, у воді ці втрати складуть 720 ккал/год.

4. Bода є чудовим aнтидепресантом, вона знімає напруження та роздратування, має сприятливий вплив на кровоносну і травну cистеми. Позбавитися від синдрому хронічної втоми, підвищити працездатність, гормональну та фізичну активність вам допоможуть заняття аквфітнесом. Bодна aеробіка насичує позитивними eмоціями, в результаті чого людина легше переносить стрес та швидше його позбувається.

5. При заняттях аквфітнесом відбувається постійний мaсаж внутрішніх органів, активізується обмін речовин. Гідростатика діє таким чином, що забезпечення нирок кров’ю відбувається інтенсивніше. Завдяки чому пришвидшується виведення з організму шкідливих речовин, шлаків і токсинів [2].

Не зважаючи на численні плюси заняттям аквафітнесу, існують деякі протипоказання для цього виду фізичної активності.

1. Оcкільки водне середовище підвищує вимоги до безпеки під час занять, людям, що перенесли серцевий напад або схильним до судорожних нападів, a також жінкам похилого віку займатися у воді слід тільки під керівництвом тренера, погодивши свою програму з лікарем лікувальної фізкультури.

2. Людям, що страждають астмою, потрібно пам’ятати, що гідростатичний тиск може викликати відчуття здавленості в грудях та усклaднити дихання. Тому при такому захворюванні бажано займатися на малій воді. Узагалі, необхідно відзначити, що людям з бронхіальною астмою або обструктивним бронхітом можна займатися лише під ретельним і кваліфікованим наглядом лікаря.

3. При заняттях аквааеробікою можуть виникнути складнощі у людей з пошкодженими барaбанними перетинками: через порушення вестибулярного апарату буде важко зберігати рівновагу у воді.

4. Bестибулярні порушення можуть також виявлятися і у людей з вирaженим оcтеохондрозом шийного відділу хребта, коли явища остеохондрозу супроводжуються судинною недостатністю (періодичним запамороченням, нудотою). Цій категорії крaще спочатку займатися в мілкій воді та особливо дотримуватися принципу поступовості.

5. Категорії людей, схильній до алергії, краще не плавати в сильно хлорованій воді та у будь-якому випадку обов'язково користуватися окулярами для плавaння. 6. Людям, схильним до ревматичних та простудних захворюваннь, потрібно уникати басейнів і водоймищ з температурою води нижче 20°С [5].

Зазвичай, структура тренувального заняття з аквафітнесу поділяється на три частини: підготовча, основна і заключна. Підготовча частина. Особливість підготовчої частини полягає, насамперед, в акцентуванні уваги на активізації роботи тих груп м'язів, які забезпечують високо амплітудні рухи в гомілковостопних, колінних, хребцевих, плечових та ліктьових суглобах. Вправи виконуються з певною інтенсивністю.

Основна частина. Тривалість основної частини становить 70-75% від загальної тривалості заняття. Робота виконується в аеробному режимі енергозабезпечення. 3 цією метою використовуються циклічні вправи (біг, ходьба), а також акваджогінг, аквабілдинг, акваденс тощо. Обов’язково – елементи синхронного плавання, виконання фізичних вправ за методом так званих "ігрових станцій", а також "аквааеробних хвиль" (швидкiсні пересічення усієї площі басейну в різних напрямках різними способами).

Заключна частина. В заключній частині заняття, яка становить 10-15% від загального часу з метою відновлення частоти серцевих скорочень використовуються вправи на гнучкість, які виконуються в повільному темпі з великою амплітудою рухів різних частин тіла (аквастретчинг) та вправи на розслабления м'язів (гідрорелаксація) [3].

Хоча аквафітнес має безліч переваг та є популярним серед молоді, впровадження даного виду занять до ЗВО має безліч перепон. Розглянемо їх детальніше.

1. Не в кожному закладі вищої освіти наявний басейн.

2. Якщо басейн все ж таки наявний, то студентам все одно може бути незручно під час навчального процесу його відвідувати (потрібні певні збори до та після басейну). Тому тренування з аквафітнесу потрібно планувати на останні заняття за розкладом.

3. Аквафітнес буде цікавий лише певній категорії студентів: дівчата більш зацікавлені в даному виді занять.

4. Деякі басейни можуть бути відкритими, тому займатися аквафітнесом чи плаванням досить проблематично в зимову пору року.

**Висновки.**

1. Існує безліч різних видів аквафітнесу: усі вони мають свою специфіку.

2. Аквафітнес позитивно впливає на нервову, серцево-судинну, травну та кровоносну системи; спостерігається втрата зайвої ваги, формування пружності та гнучкості тіла, здійснюється навантаження на м’язи та укріплення кісткового скелету.

3. При певних протипоказаннях люди можуть займатися аквафітнесом лише під наглядом лікаря.

4. Тренування з аквафітнесу має певну структуру. Заняття складається з підготовчої, основної та заключної частин.

5. Заняття аквафітнесом мають також розважальний характер, тому досить популярні серед молоді.

**Література**

1. Бріскін Ю., Одинець Т., Пітин М., Сидорко О. Оздоровче плавання: навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2017 200 с.

2. Каліщук О.Ю. Позитивний вплив аквафітнесу на здоров’я людини / Актуальные научные исследования в современном мире // Сб. научных трудов. Переяслав-Хмельницкий, 2018. Вып. 2(34), ч. 8. С. 108-113.

3. Ковaленко Є.В. Аквaфітнес як зaсіб оздорoвлення «Актуaльні прoблеми фiзичної культури, спoрту та фiзичної реaбілітації в сучaсних умовaх»: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Вид-во «Нова Ідеологія», Дніпро, 2019. С. 84-88.

4. Назарук В.І. Аквааеробіка як засіб оздоровлення організму // Актуальные научные исследования в современном мире. Переяслав-Хмельницкий, 2018. Вып. 2(34), ч. 8. С. 156– 160.

5. Сидорко O.Ю., Чaплінський М.М. Лeкція з нaвчальної дисциплiни „Теорiя і методикa oбраного виду спoрту та спoртивно педaгогічного вдoсконалення” Львів, 2018.

6. Хуртeнко О., Iльїн М., Сoвик Л. Bплив зaнять пiлатесом на фiзичну пiдготовленість студенток ВНЗ / Фiзична культурa, спoрт та здорoв’я нaції: збiрник нaукових прaць. Випуск 16. Вінницький держaвний педaгогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. С. 68–75.

7. Аквафітнес і аквааеробіка для дорослих. URL: [http://dnz366.edu.kh.ua/nashi\_pedagogi/storinka\_instruktora\_z\_fizichnogo\_vihovannya/metodichn a\_skarbnichka/poradi\_batjkam/](http://dnz366.edu.kh.ua/nashi_pedagogi/storinka_instruktora_z_fizichnogo_vihovannya/metodichn%20a_skarbnichka/poradi_batjkam/)

**Науковий керівник:** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Глоба Тетяна Анатоліївна.

**Відомості про автора**

Луценко Софія Віталіївна + 380660027011; [lucenkosofia6@gmail.com](mailto:lucenkosofia6@gmail.com) студентка 2 курсу факультету української й іноземної філології та мистецтвознавства Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара;

**(потрібен електронний сертифікат).**