

7. Киргизов А. П. Разработка и реализация оздоровительно-коррекционного процесса по физическому воспитанию у глухих детей : дис. – Бурятский государственный университет, 2011.

8. Чешихин В. А. Система подготовки квалифицированных спортсменов-ориентировщиков с нарушениями слуха // Дисс. канд. пед. наук). Российский государственный социальный университет, Москва. – 2012.

Reference

1. Akinoğlu, B., & Kocahan, T. (2019). Stabilization training versus equilibrium training in karate athletes with deafness. Journal of exercise rehabilitation, 15(4), 576.

2. Ianchuk, K., Tykhorskyi, O., & Petrenko, I. (2020). Analysis of attack techniques of highly skilled female karatekas with hearing impairments. Slobozhanskyi herald of science and sport, 8(2), 64-72.

3. Platonova, Y., Deriabina, G., Lerner, V., & Filatkin, A. (2019, November). The use of karate for the correction of mental processes in children of primary school age with hearing impairment. In 4th International Conference on Innovations in Sports, Tourism and Instructional Science (ICISTIS 2019). Atlantis Press.

4. Vuljanić, A., Tišma, D., & Miholić, S. J. (2017, January). Sports-Anamnesis Profile of Deaf Elite Athletes in Croatia. In 8th International Scientific Conference on Kinesiology.

5. Emelyanov V. Yu. (2016) Coordination abilities in judo hearing impaired // Znanie, 29-35.

6. Emelyanov V. Yu. Features of the performance of formal judo techniques by hearing-impaired athletes / V. Yu. Emelyanov. // Materials of the XVI All-Russian with international participation scientific and practical conference of young scientists dedicated to the memory of the Honored Master of Sports of the USSR, Honored Coach of the USSR, Professor Yevgeny Mikhailovich Chumakov, 2019, 134-140.

7. Kirgizov A. P. Development and implementation of a health-improving and correctional process for physical education in deaf children: dis. – Buryatskiy gosudarstvenniy universitet, 2011.

8. Cheshihin V. A. Training system for qualified athletes-orientees with hearing impairments // Diss. kand. ped. nauk. Rossiyskiy gosudarstvenniy sotsialniy universitet, Moskva. – 2012.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).28

УДК 797.217.035

Ячнюк М.Ю.

канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я
Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича

Зендик О.В.

старший викладач кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги
Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича

Ячнюк І.О.

старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича.

Ячнюк Ю.Б.

старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З АКВААЕРОБІКИ ТА ЇЇ РІЗНОВИДИ

Вирішення сучасних проблем, погіршення стану здоров'я населення, через залучення його широких верст до активного дозвілля та оздоровлення тісно пов'язане як із розвитком оздоровчої рекреації, так й із розширенням змісту оздоровчо-рекреаційної діяльності, переосмислення ролі його окремих видів і напрямків оздоровчих фітнес програм.

У статті розглядається підвищення ролі водних видів фізичної культури і спорту та роль занять аквааеробікою, як одного з видів рекреаційно-оздоровчих технологій, та їх вплив на жіночий організм. Аквааеробіка – це комплекс фізичних вправ у воді з елементами плавання, гімнастики, стретчинга і силових вправ. Аквааеробіка має оздоровчий вплив на весь організм, а саме сприяє формуванню гарної постави; знімає напруження хребта при остеохондрозі; позитивно впливає на серцево-судинну систему; нормалізує тиск; зміцнює м'язи всього скелета; підвищує захисні сили організму; знімає стреси, нервову збудливість, покращує психоемоційний стан; добре «спалює» калорії, що приводить до зниження ваги. Заняття аквааеробікою покращують силу, витривалість, гнучкість і спритність, а також сприяють поліпшенню функціонального стану організму.

Ключові слова: здоров'я, аквафітнес, аквааеробіка, фізичні вправи.

Ячнюк М. Ю., Зендик Е. В., Ячнюк І. Е., Ячнюк Ю. Б. Особенности проведения занятий с аквааеробикой и ее разновидностями. Решение современных проблем, ухудшения состояния здоровья населения, через привлечение широких слоев к активному время препровождению и оздоровления имеют тесную взаимосвязь с развитием оздоровительной рекреации так и расширением содержания оздоровительно-рекреационной деятельности, переосмысления роли отдельных видов и направлений, оздоровительных фитнес программ.

В статье рассматривается повышение роли водных видов физической культуры и спорта и роль занятий аквааеробикой, как одного из видов рекреационно-оздоровительных технологий, и их влияние на женский организм. Аквааеробика – это комплекс физических упражнений в воде с элементами плавания, гимнастики, стретчинга и силовых упражнений. Аквааеробика имеет оздоровительное воздействие на весь организм, а именно способствует формированию

хорошей осанки; снимает напряжение позвоночника при остеохондрозе; положительно влияет на сердечнососудистую систему; нормализует давление; укрепляет мышцы всего скелета; повышает защитные силы организма; снимает стрессы, нервную возбудимость, улучшает психоэмоциональное состояние; хорошо «сжигает» калории, приводит к снижению веса. Занятия аквааэробикой улучшают силу, выносливость, гибкость и ловкость, а также способствуют улучшению функционального состояния организма.

Ключевые слова: здоровье, аквафитнес, аквааэробика, физические упражнения.

Maksym Yachnyk, Olena Zandyk, Iurii Iachniuk, Iryna Iachniuk. Carrying out specialties of aqua aerobics lessons and its varieties. *The modern problems solution, impairment population's health, through involvement of its wide miles in active leisure and improvement is closely connected both with development of improving recreation. This is due to the expansion of the content of health and recreational activities, rethinking the role of its individual types and areas of health fitness programs.*

The article considers the increasing role of aquatic types of physical culture and sports and the role of aqua aerobics, as one of the types of recreational and health technologies, and their impact on the female body. Aqua aerobics it is a complex of physical exercises in water with elements of swimming, gymnastics, stretching and strength exercises. Aqua aerobics has a healing effect on the whole body. It promotes good posture, removes tension in osteochondrosis, has a positive effect on the cardiovascular system, normalizes blood pressure, strengthens the skeleton total muscles, increases the body's defenses, removes stress, nervous excitability, improves psycho-emotional state, burns calories well which leads to weight loss. Aqua aerobics improves strength, endurance, flexibility and agility, as well as improve the functional state of the body. Water training gives a feeling of lightness and muscle relaxation. Water is a wonderful natural masseur. Exercises in water improve the condition of the skin and blood circulation. It is recommended to do different types of aqua fitness in swimming pools under the guidance of a trainer-instructor. Only in this case, exercise will be most beneficial to health.

Keywords: health, aqua fitness, aqua aerobics, physical exercise.

Постановка проблеми. Однією з найважливіших проблем фізичного виховання населення є зміцнення та збереження здоров'я. У сучасному світі найголовнішими проблемами, що впливають на здоров'я людини є малорухливий спосіб життя та стреси. Не менш важливими проблемами є захворювання і травми, що заважають займатися багатьма фізичними вправами. Фізичні вправи є одним із кращих способів поліпшити здоров'я людини.

1. **Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Серед українських фахівців у галузі фізичного виховання питання застосування інноваційних засобів аквафитнесу пов'язано з такими науковцями як: Круцевич Т.Ю. «Рекреація у фізичній культурі різних груп населення» [3]; Троценко Т.Ю. «Перспективи розвитку аквафитнесу у фізичному вихованні молодших школярів» [6]; О.Ю. Фанигіна (дослідження щодо корекції фізичної підготовки студенток вузу в процесі занять оздоровчими видами плавання) [7]; Н.О. Гоглювата (програмування фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом з жінками зрілого віку) [1]; Головійчук І. (особливості експериментальної методики занять аквафитнесом зі студентами спеціальної медичної групи) [2], але не зважаючи на значну кількість даних, які стосуються позитивного впливу занять у воді на організм людей різних вікових груп та розробок нових методик і технологій використання плавання та аквааеробіки в оздоровчій та рекреаційній сферах вимагають подальшого науково обґрунтування.

Мета дослідження – дослідити різновиди занять з аквааеробіки та особливості їх проведення.

Методи дослідження – вивчення та аналіз науково-методичної літератури, методи опитування (експрес опитування), вивчення інтернет-ресурсів.

Виклад основного матеріалу. Відомо, що регулярні фізичні навантаження необхідні для підтримки та нормального функціонування людського організму. Кожна людина має потребу в релаксації та відпочинку, який в ідеалі передбачає заняття улюбленими видами спеціально організованої рухової активності та відновлює сили з перевищенням вихідного рівня. Тому, дуже важливим є індивідуальний підхід до вибору рухової активності. Багато жінок обирають сучасні напрями оздоровчої фізичної культури, які допомагають покращити фізичний стан, зовнішній вигляд, а також фізичне здоров'я. Аквафитнес завдяки активним рухам у воді під музичний супровід не тільки покращує функціонування органів життєдіяльності, сприяє психоемоційному розвантаженню, а й полегшує фізичні навантаження, підсилюючи оздоровчий ефект. Вправи аквафитнесу є ациклічними, структура рухів у них не має стереотипного циклу і змінюється в ході виконання. Оздоровчий ефект програм аквафитнесу пов'язаний із зниженням маси тіла, зміцненням м'язів спини та вирішенням завдань по зниженню ризику розвитку захворювань, покращення рівня фізичного стану.

Серед масових видів спорту плавання поєднує можливість гармонійного розвитку організму, яскраво виражену оздоровчу спрямованість, важливе прикладне значення, емоційну привабливість водного середовища. Згідно з даними Американської асоціації водного фітнесу (USWFA), плавання має низку переваг, а саме: сприяє підвищенню витривалості та гнучкості, оптимізує м'язовий баланс, робить фігуру стрункою та граціозною, активізує кровообіг, застосовується як реабілітаційна терапія при м'язових і суглобових травмах, служить прекрасним засобом зняття напруги, підвищує працездатність. Популярними у даний час є заняття плаванням під музичний супровід у воді, які отримали назву аквааеробіка і аквафитнес. Така популярність аквафитнесу пов'язана з тим, що на відміну від дистанційного плавання, має певні переваги, а саме: можливість залучення більшої кількості людей, в тому числі, тих хто не має навики плавання; можливість диференційованого впливу на морфо-функціональні показники організму шляхом використання різноманітних рухів в режимах різних методів; високий емоційний фон під час проведення занять, що забезпечується музичним супроводом; використання додаткових технічних засобів [4, **Error! Reference source not found.**].

Також заняття аквафитнесом – це один із основних факторів уповільнення процесів старіння, збереження здоров'я та підвищення фізичної активності.

Цими видами фітнесу рекомендується займатися в басейнах під керівництвом тренера-інструктора. Тільки в цьому

випадку вправи будуть максимально корисні для здоров'я.

При використанні на заняттях аквааеробікою спеціального обладнання приводить до покращення ефективності тренування.

До засобів, які покращують заняття відносяться пояс для аквааеробіки (аквапояс). Існує декілька видів цього аксесуару, які поділяються в залежності від типу конституції людини. Гантелі для водних занять можуть бути м'якими і жорсткими – для силових вправ і роботи над розтяжкою. Нудл або гнучкі палиці – обов'язковий елемент занять з аквааеробіки. Обручі для вправ на воді використовуються для схуднення і усунення целюліту. Для розвитку м'язів кінцівок використовуються «калабашки» – спеціальні фіксатори нижніх кінцівок для розвитку рук. Аквафітнес передбачає заняття з використанням спеціального обладнання – лопаток для плавання, аква-дошок. Також можливе використання водних тренажерів, велотренажерів і степ-платформ, еспандерів для плавання.

Залежно від методичних принципів і способів проведення занять розрізняють такі комплекси вправ у воді як:

Aqua зарядка – урок низької та середньої інтенсивності. Спрямований на пробудження організму та підготовку до робочого дня. Використовується аквапояс – тривалість заняття 30 хвилин.

Aqua Start – урок низької інтенсивності. Спрямований на засвоєння базових елементів аквааеробіки. Використовується аквапояс. Рекомендовано у процесі відновлення після хвороби на COVID-19 – тривалість заняття 45 хвилин.

Aqua Medium – урок низької інтенсивності. Спрямований на засвоєння базових елементів аквааеробіки із залученням до роботи всіх м'язів. Використовується аквапояс – тривалість заняття 45 хвилин.

Aqua Pro – урок для підготовлених, високої інтенсивності. На заняттях використовується ускладненна хореографія базових вправ, об'єднаних в зв'язки. Використовується аквапояс – тривалість заняття 45 хвилин.

Aqua Dance – урок для середнього рівня підготовки. Сприяє розвитку координації рухів, включає елементи танцю. Використовується аквапояс – тривалість заняття 45 хвилин.

Aqua Box – урок середньої та високої інтенсивності. На заняттях використовуються елементи боксу та кікбоксінга. Використовується аквапояс – тривалість заняття 45 хвилин.

Також відвідувачам спортивного клубу пропонуються заняття силового характеру. Основу сучасного оздоровчого аквафітнесу повинні складати інноваційні програми і технології аеробного характеру, зміст яких лише частково доповнюється комплексами вправ силового характеру, призначеними для покращення показників м'язової сили і гнучкості.

Серед них Aqua Марафон, Aqua Пресс, Aqua Ноги & прес, AquaStrong – силові уроки середньої та високої інтенсивності, спрямовані опрацювання м'язів пресу та м'язів верхнього плечового поясу. На заняттях використовується елементи з переміщенням з різних видів спорту. Використовується аквапояс – тривалість заняття 45 хвилин.

Aqua-Noodles – урок середньої інтенсивності – заняття побудовані на поєднанні аквааеробіки і спеціальної гнучкої палиці noodles. Вправи тренують м'язи рук та ніг. Рекомендовано у процесі поновлення після хвороби на COVID-19-тривалість заняття 45 хвилин.

Aqua-Circuit – урок середньої та високої інтенсивності. На занятті циклічні навантаження періодично чергуються з аеробною частиною силових вправ та відпочинку (за принципом колового тренування). Використовується аквапояс, та різне спорядження – тривалість заняття 45 хвилин.

Aqua Mama – урок для майбутніх мам, невисокої інтенсивності. Спрямований на фізичну і психологічну підготовку жінки до майбутніх пологів. Використовується аквапояс – тривалість заняття 40 хвилин.

Спеціальні заняття – урок середньої та високої інтенсивності, побудований на творчих ідеях інструктора. Використовується аквапояс, тривалість заняття 45 хвилин.

Слід відмітити переваги заняття у воді: по-перше, внаслідок занять відбувається зниження ваги без особливих зусиль. Щільність води у 775 разів більше щільності повітря, тому при виконанні вправ вимагає значних зусиль та збільшення енерговитрат (200-500 ккал/г). Долаючи постійний опір води, м'язи отримують більш значне багатопланове навантаження. Тому заняття у воді в 7-14 разів ефективніші, ніж на суші. Доведено, що одне заняття у воді прирівнюється до трьох занять у залі [5].

Цей факт сприяє більш швидкому спалюванню жиру в процесі активних тренувань.

По-друге, аквафітнес є відмінною профілактикою й лікуванням серцево-судинних проблем. Збільшується кількість еритроцитів, лейкоцитів, гемоглобіну. Цей ефект спостерігається навіть після одного заняття.

Перевагою водних занять вважається і відсутність обмежень. Вправами можуть займатися люди з травмами, з надмірною вагою, з різними захворюваннями.

Заняття аквааеробікою показані вагітним жінкам. Вправи зміцнюють не тільки черевний прес і м'язи спини, але й підтримують серцево-судинну систему. Також, аквааеробіка є профілактикою варикозного розширення вен у вагітних.

Водні тренування дарують відчуття легкості і м'язової розслабленості. Вода є прекрасним природним масажистом. Заняття у воді покращують стан шкіри та кровообіг.

Заняття аквааеробікою – відмінний антидепресант. Водні вправи зміцнюють нервову систему, нормалізують сон, дають відчуття впевненості.

Аквааеробіка це прекрасний метод загартовування організму.

На базі спортивного клубу «Sport Life» міста Чернівці, провівши експрес опитування серед жінок різного віку, які займаються аквааеробікою більшість респондентів віддають перевагу водним заняттям у зв'язку із активізацією найважливіших функціональних систем організму. А саме профілактика серцево-судинних проблем. 30% жінок відмітили, що завдяки заняттям аквааеробікою у них стабілізувався кров'яний тис. 20% респондентів, які відвідують заняття у клубі у зв'язку з реабілітацією після отриманих травм, а 15% жінок займаються аквафітнесом задля зниження ваги. 10% підкреслили, що водні тренування дарують відчуття легкості і м'язової розслабленості. Також 15% респондентів відмітили,

що завдяки заняттям вони не відвідують масажні кабінети, тому що вода є прекрасним природним масажистом.

Висновки. Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконують, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні є вдосконалення системи оздоровчих фітнес-технологій, зокрема аквафітнесу. Заняття аквафітнесом підвищують стійкість організму, гартують його, зменшують небезпеку виникнення простудних захворювань. На сьогодні аквафітнес як засіб фізичної рекреації має особливий пріоритет і перспективу. Оздоровчий вплив аквафітнесу обумовлений активізацією найважливіших функціональних систем організму, значними енергетичними затратами, наявністю стійкого ефекту загартовування. Одержані результати дали можливість узагальнити дані про позитивний вплив занять аквааеробікою на фізичний і функціональний стан жінок.

Література

1. Гоглюватая Н.О. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с женщинами 1-го зрелого возраста : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. наук по физическому воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Н.О. Гоглюватая. – К., 2007. – 22 с.
2. Головічук І. Особливості експериментальної методики занять аквафітнесом зі студентами спеціальної медичної групи / І. Головічук // Молода спортивна наука України: [зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту]. – Л., 2007. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 33–41.
3. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с
4. Новини ТSN України. Електронний ресурс: Режим доступу: <https://tsn.ua/ukrayina/blizko-11-tisyachchemivchan-vitali-noviy-sport-life-630785.html>.
5. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно педагогічне вдосконалення : навчальний посібник. Полтава : ПНПУ, 2010. 240 с.
6. Троценко Т.Ю. Перспективи розвитку аквафітнесу у фізичному вихованні молодших школярів / Т.Ю. Троценко, А.А. Пивоваров // Науковий журнал «Молодий вчений» № 4.2 (56.2) 2018 р.-199с.
7. Фанигіна О.Ю. Корекція фізичної підготовки студенток ВУЗу в процесі занять оздоровчими видами плавання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» // О.Ю. Фанигіна. – К., 2005. – 19 с.

Reference

1. Hohliuvataia N.O. Prohrammyrovanye fyzkulturno-ozdorovytelnykh zaniaty akvafytnesom s zhenshchynamy 1-ho zreloho vozrasta : avtoref. dys. na soyskanye nauch. stepeny kand. nauk po fyzicheskomu vospytanyu y sportu: spets. 24.00.02 «Fyzicheskaia kultura, fyzicheskoe vospytanye raznykh hrupp naseleniya» / N.O. Hohliuvataia. – K., 2007. – 22 s.
2. Holoviichuk I. Osoblyvosti eksperymentalnoi metodyky zaniat akvafitnesom zi studentamy spetsialnoi medychnoi hrupy / I. Holoviichuk // Moloda sportyvna nauka Ukrainy: [zb. nauk. pr. z haluzi fiz. kultury i sportu]. – L., 2007. – Vyp. 10. – T. 1. – S. 33–41.
3. Krutsevych T.Iu. Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naselennia : navchalnyi posibnyk / T.Iu. Krutsevych, H.V. Bezverkhnia. – K.: Olimp. l-ra, 2010. – 248 s
4. Novyny TSN Ukrainy. Elektronnyi resurs: Rezhym dostupu: <https://tsn.ua/ukrayina/blizko-11-tisyachchemivchan-vitali-noviy-sport-life-630785.html>.
5. Synytsia S. Ozdorovcha aerobika. Sportyvno pedahohichne vdoskonalennia : navchalnyi posibnyk. Poltava : PNU, 2010. 240 s.
6. Trotsenko T.Iu. Perspektyvy rozvytku akvafitnesu u fizychnomu vykhovanni molodshykh shkoliariv / T.Iu. Trotsenko, A.A. Pyvovarov // Naukovyi zhurnal «Molodyi vchenyi» № 4.2 (56.2) 2018 r.-199s.
7. Fanyhina O.Iu. Korektsiia fizychnoi pidhotovky studentok VUZu v protsesi zaniat ozdorovchymy vydamy plavannia : avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fizychnoho vykhovannia i sportu : spets. 24.00.02 «Fizychna kultura, fizychno vykhovannia riznykh hrup naselennia» // O.Iu. Fanyhina. – K., 2005. – 19 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).29
УДК 796.412.035-057.875

Ячнюк М.Ю.

канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я
Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича

Городинський С.І.

старший викладач кафедри медицини катастроф та військової медицини
Буковинський Державний Медичний університет

Семенко А.С.

студентка кафедри фізичної культури та основ здоров'я,
Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

У статті приводяться загальні положення методики формування культури здоров'я студенток засобами фітнесу в позааудиторній роботі закладу вищої освіти. Фізкультурно-оздоровча система фітнес має розгалужене середовище з чисельністю фітнеспрограм. Кожна з них складається з характерних засобів фітнесу – фізичних засобів впливу на організм. Теоретико-методичне обґрунтування інтеграції фітнесу сприятиме підвищенню рівня фізичної