

УДК 797.2:796.412

**О. Д. Шинкарьова, О. В. Отравенко**

**ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МЕТОДИКИ ВИКОРИСТАННЯ  
ОЗДОРОВЧОГО АКВАФІТНЕСУ**

Проблеми руху і здоров'я мали велику актуальність ще в Давній Греції і в Римі. Давньоримський лікар Гален в своїй праці «Майстерність повертати здоров'я» писав: «Тисячу і тисячу раз повертав я здоров'я своїм хворим за допомогою фізичних вправ». Грецький філософ Аристотель виказав думку про те, що ніщо так сильно не руйнує організм, як фізична бездіяльність. Великий лікар Гіппократ не тільки широко використовував фізичні вправи під час лікування хворих, але і обґрунтував принципи їх застосування. Він писав: «Гармонія функцій є результатом правильного відношення суми вправ до здоров'я даного суб'єкта». Медики всіх часів одноставно застерігали: недостатня рухова активність підриває здоров'я, старить людину, наближає її смерть [3; 8].

В теперішній час раціональна організація рухової активності набула особливої актуальності внаслідок порушення балансу між вжитою їжею, фізичними навантаженнями і відпочинком людини. Сталось порушення одного з основних принципів світостворення – принципу рівноваги. Організм людини чудово збалансований. Кожному з нас потрібна цілком конкретна кількість різноманітної їжі, рухової активності, сну та відпочинку. Дитина інстинктивно і практично безперервно рухається. Активні рухи їй необхідні для розвитку так само як їжа, повітря і сон. Але з віком рухові інстинкти згасають, а свідомість не завжди спонукає нас до забезпечення організму життєвої збалансованості. Тут важливо знати, що не тільки брак рухової активності, їжі, сну і відпочинку, але і їх надмірність ведуть до порушення рівноваги в його функціональних системах. З віком згубний вплив недостатньої рухової активності на стан нашого здоров'я лише поглиблюється [1; 2; 4; 7; 9]. У людей, в яких недостатня рухова активність, порушується обмін речовин, погіршується функція дихання, травлення, виникають застійні явища. Все це супроводжується зниженням витривалості, падінням працездатності. Суттєво підвищується імовірність серцево-судинних та інших захворювань, надмірної маси тіла [1; 3; 5].

Доведена велика роль фізичної культури в профілактиці різних захворювань. Раціональна рухова активність, перешкоджає розвитку цих небажаних явищ, стає загальнопрофілактичним засобом. Систематичні заняття різноманітними аеробними вправами сприяють підвищенню споживання кисню організмом, збільшують капіляризацію м'язів, покращують роботу серцево-судинної, дихальної систем, обміну речовин і цим самим перешкоджають виникненню різних захворювань [6; 10]. На сьогоднішній день розроблені і практично випробувані авторські

комплекси і програми фізичних вправ оздоровчої спрямованості для масового використання. Основні їх переваги – доступність, простота реалізації і ефективність. Імовірно, що використання сучасних методів та засобів оздоровчого напрямку зможуть знизити рівень захворювання у людей всіх категорій віку, статі, та з іншими ознаками. Мета дослідження – розкриття змісту впровадження оздоровчих систем з метою оздоровлення та активного відпочинку. Визначення важливості застосування сучасної системи оздоровчої фізичної культури на прикладі аквааеробіки. Аквафітнес – система фізичних вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища, що виконує, завдяки своїм природним властивостям, роль природного багатофункціонального тренажера.

Підкреслимо, що оздоровчий вплив засобів аквафітнесу обумовлено активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю виконуваної роботи, феноменом гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарата, наявністю стійкого ефекту, що гартує. Систематичні заняття у воді показані без обмежень всім практично здоровим людям будь-якого віку й характеризуються широким спектром цільової спрямованості: лікувально-профілактичної, навчальної, рекреативної, кондиційної, спортивно-орієнтованої.

У цей час аквафітнес являє собою різноманітні комбінації вправ виборчої спрямованості, які з певною умовністю можна розділити на 3 групи:

- дистанційне плавання з використанням спортивних, змішаних і самотніх способів, у режимах різних тренувальних методів, з повною координацією рухів і по елементах, а також плавання під водою;

- ігри у воді: від елементарних-рухових і безсюжетних до програмних, спортивно-орієнтованих з елементами змагань, рекреативно-розважальні заходи, пірнання, стрибки у воду, варіанти прикладного плавання;

- нові форми рухової активності в умовах водного середовища, чий пріоритет над загальноприйнятими варіантами оздоровчого плавання забезпечує наявність наступних факторів:

- а) охоплення більше широкого кола тих, що займаються, у тому числі не вміють плавати, осіб з обмеженою руховою активністю, жінок у до- і післяпологовому періоді, хворих у стадії реабілітації та ін.;

- б) можливість диференційованого впливу на морфофункціональні показники організму шляхом використання різних по характері рухів;

- в) високий емоційний стан на проведених заняттях, забезпечуваний музичним супроводом колективно виконуваних вправ при активній демонстративній участі інструктора;

- г) великий вибір додаткових технічних засобів (кола, пояси для опори й зміни плавучості, дощечки, м'ячі, труби, «колоди», ласті, перетинчасті рукавички, платформи, гірки, хвильові гідроєфекти та ін.);

д) можливість ефективного використання басейнів різної конфігурації, а також природних водойм;

є) практично безпечні умови проведення занять із будь-яким контингентом.

Структура й зміст занять традиційного й нового компонентів аквафітнесу, а також умови їхнього проведення мають ряд істотних відмінностей. Сучасні технології аквафітнесу характеризуються більше широким діапазоном засобів впливу на організм, тих що займаються, пред'являючи в ряді випадків досить жорсткі вимоги до параметрів плавальних басейнів.

У зв'язку з тим, що розробка й практична реалізація сучасних варіантів аквафітнесу сполучені з різними методологічними підходами, використанням приватної, нерідко довільної термінології й нестандартного встаткування, їхня типологічна характеристика вимагає обліку неоднакових за рівнем значимості системообразуючих факторів, таких, як переважна спрямованість застосовуваних вправ, характер локомоцій вихідних, базових дисциплін, арсенал технічного забезпечення занять, специфіка контингенту та ін.

На практиці всі ці різноманітні форми рухової активності рідко представлені у вигляді ізольованих, самостійних комплексів. Об'єднані в програмі інтегративного характеру, широко відомої за назвою аквааеробіка, вони є ланками загального технологічного процесу, спрямованого на рішення цілого ряду завдань, у числі яких:

- підвищення дієздатності серцево-судинної й дихальної систем;
- розвиток сили різних м'язових груп;
- збільшення гнучкості й амплітуди рухів найважливіших суглобних зон; корекція фігури;
- поліпшення психоемоційного стану що займаються.



*Рис. 1. Засоби аквааеробіки.*

Із цією метою в заняттях аквааеробікою вибірково використовуються оптимальні співвідношення основних, додаткових й альтернативних засобів впливу (рис. 1) навантажувальної вартості (від перебування у воді без рухів до виконання роботи при ЧСС до 160–180 уд-хв.<sup>-1</sup>), заняття аквааеробікою виконуються у формі персонального й групового тренінгу, для дітей і людей похилого віку, у класах для жінок у до- і післяпологовому періоді, а також з використанням високоінтенсивного тренування.

Вправи аквааеробіки можуть бути представлені у вигляді самостійної програми, повністю реалізованої у воді, і бути частиною комплексного заняття, до складу якого входять різні варіанти аеробних вправ (ходьба, біг, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, рухливі ігри, бодібілдинг, стретчинг та ін.).

Основні рухи аквааеробіки виконуються в наступних вихідних положеннях: стоячи, у напівприсядках, лежачи, з рухливою і нерухомою (бортик басейну) опорою, на мілководді (глибина 30-50 см), середній глибині (рівень води від пояса до плечей), при безопорному положенні на глибокому місці, із предметами й підтримкою партнерів.

Один з розповсюджених варіантів аквааеробіки – заняття по системі кругового тренування, побудовані за загальноприйнятою структурою уроку. Кратність тренувань тривалістю 30-60 хв. – від 2-3 разів у тиждень. Розминка (10–15 % загального часу) включає дихальні вправи, ізольовані й комплексні рухи рук, ніг і тулуба із проробленням основних суглобних з'єднань (гомілковостопного суглоба, коліна, стегна, хребта, плеча, плечового пояса й ліктя), а також м'язових груп від локальних до регіонального. Вправи виконуються в діапазоні інтенсивності 50–60 акц-хв.<sup>-1</sup>.

Основна частина заняття (70–75 % його тривалості) будується на основі ходьби (50–150 акц-хв.<sup>-1</sup>), перегони, стрибків з амплітудою, що збільшується, і частотою (до 115 акц-хв.<sup>-1</sup>), рухів руками (50-60 акц-хв.<sup>-1</sup>), тулубом (30-60), ногами (50-60) у режимі акваджогінга, аквабілдинга, акваданса та ін.

Як правило, даний відрізок заняття включає найбільш значний обсяг роботи («аеробний пік»), якому передують спеціальна розминка відповідного характеру. Важливою частиною заняття є елементи початкового навчання синхронному плаванню («фламінго», «балетна нога», «подвійна егкбіте»), використання так званих «ігрових станцій» для індивідуального тренування виборчого характеру, а також «аеробні хвили», що представляють собою швидкісні перетинання всієї площі басейну в різних напрямках різноманітними способами.

Заклучна частина заняття будується на основі повільних композицій з використанням аквастретчинга й гідрорелаксації.

Оптимізація засобів впливу в аквафітнесі відбувається по декількох напрямках: за рахунок зміни рівня води, шляхом диференціації амплітуди, темпу, координаційної складності рухів, підбора адекватних

температурних режимів. Характерна тенденція – широке впровадження комп'ютерних технологій й інноваційних концепцій водних тренажерів типу «Гідрофорс», «Акваспайдер», «Аквакрузер» та ін.

Значний фізкультурно-оздоровчий потенціал й універсальний характер впливу сучасних засобів аквафітнесу дозволяють ефективно використати їх для підвищення УФС різного контингенту. Із цією метою розроблені альтернативні підходи до побудови окремих програм, що припускають застосування комплексних і локальних вправ, спрямованих на розвиток основних фізичних якостей і необхідних рухових навичок, різні по навантажувальній вартості варіанти кругового й інтервального тренування, а також спеціальні комплекси для дітей, осіб літнього віку.

Особлива увага при цьому приділяється виборчому характеру впливу на організм тих, що займаються, аквааеробікою переважно аеробної й силової спрямованості.

Порівняльний аналіз тренувальних занять показав, що «аеробні» комплекси (акваданс, акваджогінг, аквастеп та ін.) відрізняються значним темпом виконання рухів, що включають одночасну роботу великих м'язових груп ніг, тулуба й плечового пояса, відсутністю пауз відпочинку між серіями вправ, що визначає більше високу середню ЧСС протягом заняття.

«Силовий» варіант аквааеробіки (аквабілдінг, акваформінг, ватерпауер і т.д.) характеризується акцентованим «проробленням» певних м'язів протягом 60-90 сек., що можливо при істотному зменшенні загальної кількості виконуваних рухових дій (щільність заняття залишається високою) і менш значних середніх величинах ЧСС.

Виявлені розходження реакції серцево-судинної системи під час занять аквааеробікою, що мають неоднакову спрямованість, свідчать про необхідність диференційованого підходу до формування груп що займаються. Зокрема, «силовий» варіант кращий для людей з невисоким рівнем фізичної підготовленості.

Облік рівня фізичного стану осіб, що освоюють акваітичні програми, є обов'язковою умовою рішення загальних і приватних питань раціональної побудови фізкультурно-оздоровчих занять у воді. Дотримання цих умов дозволить уникнути ризику використання неадекватних навантажень, буде сприяти зміцненню здоров'я й підвищенню рухових можливостей що займаються.

Отже, знання і дотримання теоретико-методичних основ оздоровчої фізичної культури на прикладі аквааеробіки забезпечує позитивний вплив на організм, профілактику захворювань, покращує стан здоров'я та працездатність людини.

У процесі використання всіх форм оздоровчої фізичної культури необхідно забезпечувати регулярність, контроль за навантаженням відповідно до індивідуальних можливостей займаючихся. Регулярне застосування оздоровчих фізичних вправ і загартовуючих процедур

покращує життєвий тонус організму, загальний стан імунної системи, працездатність і попереджує передчасне старіння.

У подальшому плануємо більш детально описати методику викладання оздоровчої аквааеробіки.

#### **Список використаної літератури**

- 1. Амосов Н. М.** Раздумия о здоровье / Н. М. Амосов. – 3-е изд. доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
- 2. Готовцев П. И.** Долголетие и физическая культура / П. И. Готовцев. – М.: Физкультура и спорт., 1985. – 99 с.
- 3. Гутько И. П.** Азбука здоровья / И. П. Гутько, В. А. Соколов, К. К. Забаровский. – Минск: Польша, 1988. – 175 с.
- 4. Линець М. М.** Витривалість, здоров'я, працездатність / М. М. Линець, Г. М. Андрієнко. – Львів, 1993. – 131 с.
- 5. Озолень П. П.** Адаптация сосудистой системы к спортивным нагрузкам / П. П. Озолень. – 2-е изд., перераб. и доп. – Рига: Знание, 1984. – 543 с.
- 6. Перевозников А. С.** Оздоровительный потенциал двигательной активности студентов нефизкультурных вузов / А. С. Перевозников, В. М. Шапошникова // Теория и практика физической культуры. – 2008. №1. – С. 59–61.
- 7. Розенцвейг С.** Красота – в здоровье / С. Розенцвейг Пер.с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 224 с.
- 8. Теория и методика физического воспитания.** В 2-х томах. Под ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: «Олимпийская литература», 2003. – Т. 2. – 392 с.
- 9. Холодов Ж. К.** Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений./ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 480 с.
- 10. Хоули Э. Т.** Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.

#### **Шинкарьова О. Д., Отравенко О. В. Теоретичні основи методики використання оздоровчого аквафітнесу**

У статті основну увагу приділено пошуку ефективних методичних підходів для прищеплення інтересу до систематичних занять руховою активністю та впровадження новітніх технологій у систему фізичного виховання оздоровчої спрямованості, серед яких аквааеробіка набирає широкої популярності.

Розкриті зміст та методи впровадження аквааеробіки з метою закалювання, оздоровлення та активного відпочинку. Узагальнена методика, дозування навантаження, різні форми проведення і застосування аквафітнесу у людей різних категорій віку та статі. Надані основні, додаткові і альтернативні засоби, структура й зміст занять традиційного й нового компонентів аквафітнесу.

Подана загальна характеристика застосування оздоровчої спрямованості програми на прикладі аквафітнесу, як засобу профілактики захворювань і покращення стану здоров'я та працездатності людини.

*Ключові слова:* методи, засоби, структура, оздоровча спрямованість, зміст, аквафітнес, фізичні вправи, працездатність, навантаження.

**Шинкарева Е. Д., Отравенко О. В. Теоретические основы методики использования оздоровительного аквафитнеса**

В статье основное внимание уделено поиску эффективных методических подходов для привития интереса к систематическим занятиям двигательной активностью и внедрение новейших технологий в систему физического воспитания оздоровительной направленности, среди которых аквааэробика набирает широкую популярность.

Раскрыты содержание и методы внедрения аквааэробики с целью закаливания, оздоровления и активного отдыха. Обобщена методика, дозировка нагрузки, различные формы проведения и применения аквафитнеса у людей различных категорий возраста и пола. Представлены основные, дополнительные и альтернативные средства, структура и содержание занятий традиционного и нового компонентов аквафитнеса. Представлена общая характеристика применения оздоровительной направленности программы на примере аквафитнеса, как средства профилактики заболеваний и улучшения состояния здоровья и работоспособности человека

*Ключевые слова:* методы, средства, структура, оздоровительная направленность, содержание, аквафитнес, физические упражнения, работоспособность, нагрузка.

**Shynkareva O., Otravenko O. Theoretical Foundations of Using Recreational Aqua Fitness Technique**

The article focuses on the search for efficient methodological approaches to instilling interest to regular physical activity classes and the introduction of new technologies into the system of physical education with recreational focus, including water aerobic, which is gaining popularity.

The article reveals contents and methods for the implementation of aqua fitness for the purpose of tempering, health improvement and active rest. It generalizes technique, loading, various forms of conduction and application of aqua fitness in people of different age and sex. It presents main, additional and alternative means, structure and content of classes, including traditional and innovative components of aqua fitness. It provides general characteristics for the use of recreational program by the example of aqua fitness as means of disease prevention and improvement of health and human performance.

Aqua fitness is a system of exercises with elective direction in condition of the aquatic environment, which performs the role of natural multifunctional training device due to its natural properties.

Regular application and use of all forms of recreational physical culture and tempering activities improves vitality, general condition, performance efficiency and prevents premature aging of a person. Constant increase of time

for recreational exercises is a main trend that should determine the physical activity of the person till the old age.

*Key words:* methods, means, structure, recreational focus, content, aqua fitness, physical exercises, performance efficiency, load.

Стаття надійшла до редакції 15.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В. І.