

ОПТИМІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ЖІНКАМИ ЗАСОБАМИ АКВАФІТНЕСУ

Корнєва Ю.В.

Київський Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. У роботі розглянуто вплив занять аквафітнесом на здоров'я жінок зрілого віку. Проаналізовано основні переваги аквафітнесу у порівнянні з плаванням.

Ключові слова: аквафітнес, здоров'я, жінки зрілого віку, фізкультурно-оздоровча діяльність.

Summary. Kornieva Yu.V. Optimizing healthy exercise with women using aquafitness. The paper examines the impact of aquafitness classes on the health of mature women. The main advantages of aquafitness compared to swimming are analyzed.

Keywords: aqua fitness, health, women of mature age, physical culture and health activities.

Вступ. Аналіз доробок вітчизняних учених показав, що акватренування відрізняються значним зниженням навантаження на суглоби і хребет, нормалізацією артеріального тиску, наданням можливості виконувати стрибкові, бігові вправи, зменшенням маси тіла у водному середовищі, зниженням ймовірності утворення тромбів і варикозного розширення вен і є оптимальним оздоровчим тренуванням аеробної спрямованості, особливо для жінок зрілого віку.

Мета дослідження. Визначити переваги занять аквафітнесом у оздоровчому тренуванні жінок зрілого віку.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Варіювання, диверсифікація та диференціація засобів аквафітнесу для жінок молодого і зрілого віку обумовлені значним погіршенням стану здоров'я, їх фізичної підготовленості та працездатності: у 45% виявлена прикордонна зона

гіпертензії, у багатьох виявлена дисліпідемія (зміна співвідношення рівнів різних фракцій холестерину), тахікардія, гіперглікемія (підвищення цукру в крові більше 5,5 ммоль/л), хронічна ниркова недостатність, дефіцит естрогенів. Така ситуація ускладнюється збільшенням числа хронічних захворювань хребта (остеохондроз, деформуючий остеоартроз, дорсопатія відділів хребта) - у 35% представниць жіночої статі, захворювань шлунково-кишкового тракту (панкреатит, холецистит, гастрит) - у 30%, захворювань суглобів - у 15%, частка серцево-судинних захворювань становить 55,3% [2].

У зв'язку з цим Н.О. Рингач [3] відзначає, що одним з основних пріоритетів соціальної та економічної політики держави є поширення стандартів здорового способу життя. Тому виникає необхідність створення умов для занять фізичною культурою і спортом різних груп населення.

Численність і багатогранність засобів фітнесу послужили джерелом для створення великої кількості видів фізкультурно-оздоровчих занять. Поряд з цим, програм аквафітнесу недостатньо, в порівнянні з оздоровчою аеробікою і аквааеробікою.

Останнім часом фізичні вправи у воді в структурі програм оздоровчого фітнесу набувають дедалі більшої популярності, їх поєднують з терміном «аквафітнес», що являє собою систему фізичних вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища, яке завдяки природним властивостям виконує роль природного багатofункціонального тренажера [4]. Завдяки аквафітнесу відбувається активізація всіх функціональних систем організму, виконується робота високої енергетичної вартості, загартовується організм тих, хто займається, що зумовлює його оздоровчий ефект.

На сьогодні існує багато різновидів аквафітнесу, які класифікуються в залежності від основної спрямованості фізичних вправ як-от дистанційне плавання, з використанням спортивних, змішаних та індивідуальних засобів, у режимах різних методів тренування, з повною координацією рухів і за

елементами, а також плавання під водою; ігри у воді, елементарні рухи, спортивно-орієнтовані з елементами змагань, рекреативно-розважальні заходи, пірнання, стрибки у воду, варіанти прикладного плавання; нові форми рухової активності в умовах водного середовища [5].

На думку Н.І. Воловик [1] основними перевагами аквафітнесу у порівнянні з дистанційним плаванням полягають у:

- залучення широкого кола людей, у тому числі тих, які не володіють навичками плавання, осіб з обмеженою руховою активністю, жінок в до і після пологового періоді, хворих у стадії реабілітації тощо;
- можливість диференційованої дії на морфо-функціональні показники організму шляхом використання різноманітних рухів у режимах різних методів;
- високий емоційний фон на заняттях забезпечується музичним супроводом з активною участю інструктора;
- великий вибір додаткових технічних засобів (пояси для опори і зміни плавучості, дошки, м'ячі, труби, платформи тощо);
- можливість ефективного використання басейнів різної конфігурації, а також природних водоймищ;
- практично безпечні умови проведення занять з будь-яким контингентом.

Одним із ефективних засобів оздоровлення і фізичного розвитку людей є фізичні вправи аеробного характеру. Серед їх різних видів провідне місце займає «водна гімнастика» або аквааеробіка. Вона відрізняється полегшеними і комфортними умовами виконання вправ, можливістю загального і локального впливу на опорно-руховий апарат і окремі м'язові групи, кардіореспіраторну систему й іншими можливостями оздоровчого характеру [4].

В основі досягнення оздоровчих ефектів за допомогою засобів аквааеробіки лежить або перехід організму на більш високий енергетичний

рівень, що проявляється в розширенні діапазону реактивності, резервних можливостей організму, або підвищення внутрішньої організації фізіологічних процесів, що, у свою чергу, виражається оптимізацією регуляції функцій організму [5].

Справжнє бачення проблеми дозволяє нам розглядати аквафітнес як одну з інноваційних технологій, що покращують функціональний стан організму, що відрізняється високою енергетичною вартістю роботи, що виконується, феноменом гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату, наявністю стійкого загартовуючого ефекту.

Висновки. Сьогодні існує необхідність систематичної фізкультурно-оздоровчої діяльності жінок репродуктивного віку, що є запорукою здоров'я, нівелювання ознак гіподинамії та стримування інволюційних процесів в організмі жінок.

Список використаної літератури.

1. Воловик, Н. І. *Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів*. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
2. Корнацький, В. М. Проблеми здоров'я та продовження тривалості життя населення України. *Український медичний часопис*, 2018, № 5(67), с. 45–51.
3. Рингач, Н. О. *Державне управління охороною здоров'я як складовою системи забезпечення національної безпеки*: [автореферат]. Нац. акад. держ. упр. при Президентові України. Київ, 2010. 36 с.
4. See, J. Aqua Power Aerobics. *The AKWA Letter*, 1990. 14 p.
5. Hines, E. W. *Fitness swimming: Fitness spectrum series*. Human Kinetics, 1999. 186 p.