

КОМПЛЕКСНЕ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АКВАФІТНЕСУ В ОЗДОРОВЧОМУ ТРЕНУВАННІ ЖІНОК 35-40 РОКІВ

Колосівська Т. Г.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. У статті розглядається ефективність використання оздоровчих занять аквафітнесу. Визначено основні види аквафітнесу та їх характеристики. Аргументовано позитивний вплив аквафітнесу на організм та основні протипоказання впливу комплексного використання занять аквафітнесом жінками віком 35-40 років.

Вступ. Кожна людина розуміє цінність води в повсякденному житті. Століттями у представників різних цивілізацій вода служила засобом відпочинку. Всі знають, що стародавні часи люди використовували воду в різних цілях, включаючи і зняття втоми, і вихід з депресії, і підтримання чистоти тіла, і поліпшення загального самопочуття. Сьогодні ми використовуємо воду для лікування різних захворювань. Не так і давно воду почали використовувати як середовище для занять аквафітнесом. Порівняно з тренуваннями на суші, заняття у воді мають свої виключні переваги: збільшується рівень м'язової тренуваності, поліпшується стан серцево-судинної системи і під час занять у воді ми отримуємо справжнє задоволення, що безпосередньо впливає на психологічний та емоційний стан людини.

Мета дослідження. Наукове обґрунтування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом.

Завдання дослідження. Вивчити і проаналізувати сучасну наукову і методичну літературу з комплексного використання засобів аквафітнесу в оздоровчому тренуванні жінок 35-40 років.

Методи дослідження. Для вирішення поставленої мети нами було застосовано такі методи дослідження: аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, методи узагальнення і синтезу.

Результати дослідження. Кожен з нас знає, що здоров'я є основою повноцінного життя на яке впливає рухова активність протягом дня, збалансоване харчування і спосіб життя людини загалом [1]. Аквафітнес являється одним із найкращих варіантів для оздоровлення та удосконалення тіла. Серед різновидів аквафітнесу виділяють такі: акваджоггінг, акваденс, аквастретчінг, аквапілатес, аква тай, аква степ. Різні види аквафітнесу являють собою динамічні рухи, та з можливістю застосуванням музичного супроводу.

Досить відомим є акваджогінг — система вправ у воді із спеціальним плавучим жилетом. Акваденс представлений різноманітними динамічними рухами з супроводом музики; досить поширений серед молоді. Аквастретчінг – заняття, покликані розвивати гнучкість, рухливість суглобів і зміцнювати м'язи [6]. Аквапілатес. Так як всім відомо при подоланні опору води, людина прикладає більше сили та енергії ,щоб виконати вправу на відміну від залу. Що дає змогу прискоренню зміцнення м'язів. При заняттях аквапілатесом набагато краще з організму виводяться різні шкідливі речовини, шлаки і токсини [5]. 77 Акватай – заняття на воді з використанням елементів східних єдиноборств [6]. 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 яка поєднує елементи плавання, гімнастики, стретчингу, силових вправ. При заняттях аквафітнесом тиск який створює вода покращує умови роботи серця та полегшує приплив крові до серця хоч і при цьому спонукає серце до посиленої діяльності. І саме цікаве , що відновлення роботи серця відбувається менш ніж за 1 хвилину після тривалого навантаження. Підвищена робота серця позитивно впливає на стан кровоносної системи в цілому, при цьому зміцнюються стінки судин. Також при заняттях у воді з посиленою руховою активністю нормалізується тиск. 2.Оскільки вага людини у воді стає меншою , це сприятливо позначається на суглобах , а також на хребті та ногах за рахунок зменшення навантаження. За рахунок вправ у воді можна покращити свою поставу. 3. При заняттях аквафітнесом у воді організму не потрібно витрачати сили та енергію для охолодження розігрітих м'язів, що не призводить до втрат мінеральних речовин. У воді збільшується витрата калорій вдвічі за рахунок великого опору та щільності середовища і більшої теплопровідності. Тому, чим більша задана швидкість при виконанні вправ, тим більша витрата енергії. Наприклад, при ходьбі із швидкістю 3 км/год людина втрачає 180 ккал/год, у воді ці втрати складуть 360 ккал/год. 4. Вода є чудовим антидепресантом, вона знімає напруження та роздратування, має сприятливий вплив на кровоносну і травну системи. Заняття аквафітнесом допомагає покращити фізичну активність, гормональний стан, позбавитися від синдрому хронічної втоми та підвищити працездатність. Заняття у воді дають змогу покращити емоційний стан людини насичують життя позитивними емоціями, допомагають забути , що таке стрес та позбутися його наслідків. 5. При заняттях у воді відбувається постійний масаж внутрішніх органів, активізується обмін речовин. Завдяки

чому пришвидшується виведення з організму шкідливих речовин, шлаків і токсинів [2]. Як і в будь-якому виді спорту в аквафітнесі є свої протипоказання.

Найперше кого можна віднести до людей яким протипоказано займатися аквафітнесом це особи із захворюванням серця, що перенесли серцевий напад та схильні до судом, тому будь-які заняття у воді обов'язково має узгоджувати лікар. У людей, які страждають на астму, під час занять у воді можливе утруднене дихання та напади паніки тому їм рекомендовано займатися на малій воді та під ретельним і кваліфікованим наглядом лікаря. Захворювання вестибулярного апарату також є протипоказанням порушення можуть також виявлятися і у людей з вираженим остеохондрозом водні вправи можуть викликати запаморочення і нудоту. З обережністю займатися аквафітнесом слід і алергікам. Хлорована вода може спровокувати свербіж та почервоніння деяких ділянок тіла тому потрібно у будь-якому випадку обов'язково користуватися окулярами для плавання. Людям, схильним до ревматичних та простудних захворювань, потрібно уникати басейнів температурою води нижче 20 °С [4]. У структурі тренувального заняття з аквафітнесу виділяють три частини: підготовча, основна і заключна. Суть підготовчої частини яка становить 10% полягає, насамперед, в розігріві та акліматизації до води, вправи виконуються з поступовою наростаючою інтенсивністю. Тривалість основної частини становить 80% від загальної тривалості заняття. Варіанти основної частини розрізняються підбором засобів, дозуванням окремих вправ, темпом і виконання, амплітудою рухів. Обов'язково – елементи синхронного плавання, виконання фізичних вправ за методом так званих "ігрових станцій", а також "аквааеробних хвиль" (швидкісні пересічення усієї площі басейну в різних напрямках різними способами). В заключній частині заняття, яка становить 10-15% від загального часу де використовуються різного роду ігри чи вправи на розслаблення, вільне спокійне плавання також використовуються вправи на гнучкість, які дають змогу всім м'язам тіла повернутися в розслаблений стан [3].

Висновки. Висвітлена наукова стаття доводить, що 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. Оскільки опір води при переміщеннях тіла в 12 разів перевершує опір повітря і вимагає великих зусиль, чим при заняттях на суші, тому вправи, які легко робити в залі, у воді виконувати значно важче. Саме подолання тілом опору води дає додаткове навантаження і створює ефект тренування з тим, що підвищує витривалість і покращує координацію рухів. При певних протипоказаннях люди можуть займатися

аквафітнесом лише під наглядом лікаря. Сучасний аквафітнес це дієва система засобів фізкультурно-оздоровчого впливу спрямований на покращання рухових якостей за рахунок вправ, виконуваних в аеробному режимі з музичним супроводом.

Список використаної літератури

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. 80
3. Коваленко Є.В. Аквафітнес як засіб оздоровлення «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації в сучасних умовах»: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Вид-во «Нова Ідеологія», Дніпро, 2019. С. 84-88.
4. Сидорко О.Ю., Чаплінський М.М. Лекція з навчальної дисципліни „Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно педагогічного вдосконалення” Львів, 2018.
5. Хуртенко О., Ільїн М., Совик Л. Вплив занять пілатесом на фізичну підготовленість студенток ВНЗ / Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 16. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. С. 68–75.
6. Аквафітнес і аквааеробіка для дорослих. URL: http://dnz366.edu.kh.ua/nashi_pedagogi/storinka_instruktora_z_fizichnogo_vihovannya/metodichna_skarbnichka/poradi_batjkam/

ВИКОРИСТАННЯ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ РЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ СПОРТСМЕНІВ

Кравченко О. І.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені
Володимира Винниченка

Анотація. У статті розглядаються особливості використання дихальних вправ в спортивній практиці, розкрито механізми впливу на організм спортсменів, досліджено використання дихальних вправ для покращення як аеробних можливостей спортсменів різних видів спорту.