

# ЗАСТОСУВАННЯ АКВАФІТНЕСУ ДЛЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

**Олена Школа,**

кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання  
*Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради*

**Каміла Зейналова,**

здобувач вищої освіти 1 курсу факультету фізичного виховання та мистецтв  
*Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради*

**Вступ.** Турбота про здоровий спосіб життя завжди вимагає чималих зусиль від сучасної людини. Формування звички правильного харчування пов'язане з постійною психологічною мотивацією, а заняття спортом має на увазі певні фізичні навантаження. Поєднувати такі зусилля з насиченим ритмом життя буває непросто, адже всім хочеться не тільки докласти зусиль до досягнення результату, але й отримувати від цього задоволення. Тому, на думку психологів, поєднання приємного з корисним особливо важливо в спорті.

Одним з оптимальних занять фізичними вправами є аквафітнес [1], що представляє собою комплексні вправи у воді, які дозволяють отримувати організму необхідні навантаження. Будь-які водні процедури не тільки корисні, але й приємні.

Аквааквафітнес з'явився приблизно 30 років тому в Європі. Спочатку аквафітнес виник як легке навантаження для реабілітації хворих людей, з проблемами опорно-рухового апарату. Про цілющу дію водних процедур було написано ще за 1500 років до н. е. Ідея аквааеробіки вперше була описана в манускриптах Стародавнього Китаю. У ті часи, при навчанні східних єдиноборств, китайські ченці часто змушували своїх учнів, відпрацьовувати різкість і точність ударів у воді [1]. У 20-30-і роки нашого століття було поширене так зване хороводне плавання, або фігурне марширування у воді, під супроводом духового оркестру. Ці виступи не мали спортивної спрямованості, а служили засобом, що пропагує плавання.

Останнім часом, слідом за європейськими країнами, особливо популярним стає аквафітнес в Україні. Кожна людина може займатися аквафітнесом. Такі заняття у воді не тільки принесуть відчутну користь, але й стануть приємним проведенням часу.

**Мета дослідження** – охарактеризувати аквафітнес та його вплив на організм людини.

**Результати.** В даний час аквафітнес є найбільш універсальним засобом впливу на організм людей з метою підвищення рівня їх фізичного стану [2]. В ньому використовується широкий спектр адаптованих вправ, ефективність яких зростає за рахунок впливу специфічних умов проведення занять (дизайн басейну; чиста, прозора вода; естетичний вигляд інструктора; вдало підібраний музичний супровід).

Об'єднані в програмі інтеграційного характеру, широко відомої під назвою аквафітнес, всі різноманітні форми рухової активності є ланками загального технологічного процесу, спрямованого на вирішення цілої низки завдань, в числі яких:

- Підвищення дієздатності серцево-судинної і дихальної систем;
  - Розвиток сили різних м'язових груп;
  - Збільшення гнучкості і амплітуди рухів найважливіших суглобових зон
- корекція фігури;
- Поліпшення психоемоційного стану займаються.

З цією метою в заняттях аквафітнесом вибірково використовуються оптимальні співвідношення основних, додаткових і альтернативних засобів впливу [3].

По-перше, аквафітнес дозволяє ефективно задіяти всі групи м'язів, комплексно розвиваючи можливості людського організму. Наприклад, аквафітнес для схуднення приносить найбільш швидкі та довготривалі результати, ніж звичайні заняття в тренажерному залі. Причому важливо, що організм піддається приємним навантажень, які не можуть принести ніякої шкоди. По-друге, заняття у воді є природний масаж, який покращує роботу серця і кровообіг, насичує шкіру вологою, роблячи її більш еластичною.

Дуже корисний аквафітнес для вагітних, яким необхідно особливо уважно стежити за станом свого здоров'я. Нарешті, вода зменшує силу тяжіння, тому заняття завжди надають легкість і підвищують загальне самопочуття. До того ж, заняття у воді чудово допомагають позбавлятися від стресу, розслабитися після трудового дня, підбадьоритися і відчувати життя повновому. Фахівці рекомендують їх як дітям, так і дорослим, які небайдужі до свого фізичного і емоційного стану.

**Висновки.** Таким чином, можна сказати про властивості води робити людину практично невагомим, а також здатності надавати масажний ефект, підвищуючи еластичність, тонус і пружність шкіри. Долаючи опір води, людина змушена витратити значну кількість калорій, а якщо додати до цього ще й необхідність обігрівати тіло, тобто витратити додаткову енергію, ефект виходить просто приголомшливим. Отже, користь плавання в басейні просто величезна, особливо для хребта. Переваги тренувань у воді полягають в щадному навантаженні на суглоби. Ризик їх травмувати зведений до нуля, а це дуже важливо для літніх людей, осіб, що страждають ожирінням і захворюваннями опорно-рухового апарату. Такі заняття покращують функціонування серцевого м'яза, збільшує її силу і обсяг. Кровоносна система працює в ідеальному для неї режимі: поліпшується відтік венозної крові. Крім того, аквафітнес ще й загартовує організм, сприятливо впливає на нервову систему, нівелюючи наслідки стресу, підвищуючи працездатність, покращує сон і апетит.

#### **Список використаних джерел:**

1. Школа О.М., Журавльова І.М. (2014). Теорія та методика навчання: аеробіка: навчально-методичний посібник, 245.

2. Zhamardiy V., Shkola O., Okhrimenko I. et al. (2020). Checking of the methodical system efficiency of fitness technologies application in students' physical education. *Wiadomości Lekarskie*, tom LXXIII; nr 2, 332–341.

3. Shkola O., Griban G., Prontenko K., Fomenko O., Zhamardiy V., Bondarenko V. et al. (2019). Formation of valuable orientations in youth during physical training. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8 (3.1), 264-272.