

3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Т. 2. К.: Олимпийская литература, 2003. 392 с.
4. Мицкан Б.М., Римик Р.В., Маланюк Л.Б. Професійно-прикладна фізична підготовка у технічних закладах освіти. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. Івано-Франківськ. 2014. Вип.20. С. 122-127.
5. Раевский Р.Т. Проблема физической подготовленности современного человека и пути ее решения на пороге XXI века. Физическая культура, спорт, туризм – в новых условиях развития стран СНГ: Междунар. науч. конгр. Минск, 1999. ч II. С. 20-24.
6. Римик Р.В., Маланюк Л.Б. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів медичних коледжів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт ; уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. 2017. Вип. 27. С. 65-71.
7. Римик Р.В., Маланюк Л.Б. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів коледжу ресторанного сервісу і туризму. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт ; уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. 2017. Вип. 28. С. 52-57.
8. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001. 440 с.

Середа І. О. <https://orcid.org/0000-0002-1517-5618>

Лаврін Г. З. <https://orcid.org/0000-0001-6750-8421>

ПЕРЕВАГИ АКВААЕРОБІКИ В СИСТЕМІ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТАМИ АКВАФІТНЕСОМ

Тернопільський національний педагогічний університет
ім. Володимира Гнатюка

Анотація. У статті конкретизуються дифініції аквафітнес та аквааеробіка. Шляхом аналізу відомої науково-методичної літератури визначена чітка структура аквафітнесу та проаналізовано види вправ у водному середовищі. Акцентується увага на аквааеробіці та розкриваються її переваги на фоні інших видів аквафітнесу.

Annotation The article specifies the definitions of aqua fitness and aqua aerobics. By analyzing the known scientific and methodological literature, a clear structure of aqua fitness was

determined and the types of exercises in the aquatic environment were analyzed. Emphasis is placed on aqua aerobics and its advantages against other types of aqua fitness are revealed.

Подолання негативної тенденції до погіршення загального стану здоров'я населення й студентської молоді, зокрема, можливе за рахунок впровадження в практику фізкультурно-рекреаційної роботи нових оздоровчих технологій. Останнім часом спостерігається динамічний розвиток аквафітнесу, засоби якого є доступними для людей різного віку та статі. Про можливість використання в процесі фізичного виховання вправ у воді стверджують багато науковців (Н. Петренко (2012), Л.О. Ляховець (2014), А.В. Гета (2017), Ю. Журавльов й М. Маліков (2019) тощо). Навчальний предмет аквааеробіка успішно функціонує у ряді українських навчальних закладах, про що свідчать наявні розробки лекційного матеріалу (О. Ю. Сидорко, М. М. Чаплінський (2018)), методичні рекомендації до проведення занять (С. М. Киселевська, О. В. Чернявська (2016)) та навчальні посібники для студентів (Н.І. Навчальний (2015)).

Та аналіз наявних публікацій та навчально-методичної літератури виявив ряд розбіжностей у використанні й значенні дифініцій аквафітнес та аквааеробіка, подекуди вони ототожнюються. По різному пропонується структура аквафітнесу, а також, що найважливіше, не конкретизуються засоби відповідно до виду занять у воді. Часто аквааеробіку використовують лише як підвідні вправи до навчання плавання, хоча її значення і можливості є набагато ширшими і суттєвішими.

Отож, завданням статті є конкретизувати дифініції, визначити чітку структуру аквафітнесу та проаналізувати переваги різних видів вправ у водному середовищі.

Перш ніж, ознайомитися з усім різноманіттям засобів аквафітнесу і визначити його переваги, розберемося з самим поняттям.

Аквафітнес - загальне поняття, під яким маються на увазі різні види тренування у воді. Це і плавання, і ігри у воді, і аквааеробіка, і акваденс, і аквапілатес тощо. Часто цим поняттям замінюють аквааеробіку, або ставлять їх поруч. Це не правильно, оскільки вона є одним із видів аквафітнесу та визначається, як комплекс вправ у воді під музичний супровід, із використанням спеціального інвентарю.

Залежно від комплексу вправ, який пропонується на занятті та інвентаря аквааеробіка може носити різний характер. Розрізняють прикладний та загальнооздоровчий вид занять, які спрямовані на профілактику захворювань, зміцнення життєвих сил. Окремо тут можна виділити заняття для вагітних. Спортивна аквааеробіка передбачає серйозні навантаження з метою досягнення певних результатів. Лікувальна аквааеробіка використовується для реабілітації після захворювань, а також для поліпшення якості життя інвалідів [11].

Проаналізувавши ряд публікацій, пропонуємо, на нашу думку оптимальну структуру аквафітнесу та аквааеробіки, як складової системи фізичних вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища (Рис.1).

Оздоровчий вплив представлених засобів аквафітнесу у рекреаційній, лікувально-профілактичній та оздоровчій роботі зі студентами обумовлений одночасною активізацією найважливіших функціональних систем їх організму, високою енергетичною вартістю виконуваної роботи, феноменом гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату під час занять, наявністю стійкого загартовуючого ефекту. Систематичні заняття у воді показані усім практично здоровим молодим людям будь-якого віку та статті.

Структура аквафітнесу



Рис. 1. Структура аквафітнесу

Представлена структура аквафітнесу підтверджує вище вказане твердження, щодо визначення аквааеробіки як однієї з його складових.

У даний час основний зміст аквафітнесу активно формують нові, нетрадиційні види аквааеробіки, перевага яких над загальноприйнятими варіантами дистанційного плавання та розваг у воді забезпечує наявність наступних чинників:

- охоплення широкого кола студентів різного віку та статі, які можуть займатися одночасно, в тому числі, і тих, хто не володіє навичкою плавання. Осіб із обмеженою руховою активністю, хворих у стадії реабілітації тощо;

- можливість диференційованого впливу на морфофункціональні показники організму студентів шляхом використання різноманітних рухів у воді;

- високий емоційний фон занять, що забезпечується музичним супроводом, колективним виконанням вправ, при активній демонстраційній участі тренера-інструктора;

- великий вибір інвентаря (круги, пояси для опори і зміни плавучості, дощечки, м'ячі, нудли, ласты, перетинчасті рукавички, платформи тощо);

- можливість ефективного використання басейнів різної конфігурації, а також проведення занять у природних водоймах влітку;

- практично безпечні умови проведення занять з будь-яким контингентом студентів [10].

В залежності від індивідуальних особливостей осіб, що займаються та очікуваного навантаження під час занять аквааеробікою, відомі наступні її види:

Aqua-Beginners - заняття для початківців. Відрізняються мінімальним навантаженням і простими комбінаціями.

Aqua-Circuit - циклічні навантаження з періодичністю аеробної частини, силової і відпочинку.

Noodles-Beginners - особлива програма, яка розвиває координацію рухів у воді.

Aqua-Resist - у вправах використовується опір води та спеціальне обладнання - аква-пояса, рукавички, ласты тощо.

Running Men - комбінації вправ із бігу у воді із використанням спеціального обладнання.

Aqua-Strength - комплекс силових вправ, що розвивають м'язи спини і черевного преса.

Aqua-Stretch - вправи, що розвивають гнучкість. Включають завдання на розтяжку і розслаблення.

Aqua-Advanced - середнє навантаження для підготовлених осіб із комплексом складно-координаційних комбінацій.

Aqua-Power - середнє навантаження. Основні рухи виконуються з використанням м'яких і жорстких гантелей.

Aqua-Interval - водні вправи для тренування серцево-судинної системи з урахуванням високих навантажень.

Aqua-Team - парні заняття. В процесі роботи використовується сила опору води.

Aqua-Swim - вправи, призначені для середнього рівня підготовки. Силові вправи чергуються з елементами плавання.

Aqua для вагітних - комплекс вправ для зміцнення м'язів таза, спини, черевного преса і розвитку серцево-судинної системи у вагітних.

Обравши необхідну систему занять тренер-інструктор підбирає із різноманіття засобів аквааеробіки ті, що найефективніше вирішуватимуть поставлені завдання, відповідатимуть індивідуальним особливостям осіб, що займаються та оптимальним для них мірам навантаження. Серед популярних на сьогодні засобів аквааеробіки поширені:

Аквастретчінг (aquastretch) – спеціалізовані вправи для розвитку гнучкості і збільшення амплітуди рухів.

Акваденс, аквазумба, аквабалет (aquadance, aqua zumba, aqua balet) – різноманітні танцювально-гімнастичні елементи і комбінації, які демонструються з підкресленою витонченістю, пластичністю і свободою складнокординаційних рухів.

Аквабокс, аквакікбоксінг, аква-тай, aqua-combat – використання окремих прийомів єдиноборств для розвитку сили, координації та швидкості рухів.

Aqua circle – колове тренування – вправи з використанням спеціального обладнання для розвитку різних груп м'язів.

Аква-степ (aqua-step) – вправи зі степ-платформами, які закріплені на дні басейну.

Акваджім (aqua-gym) – використання спеціальних водних тренажерів (водний велосипед, водна бігова доріжка, степер та ін).

Акванудлс – заняття з використанням спеціальних гнучких палиць - Noodle для поліпшення плавучості, підвищення інтенсивності вправ і розвитку координації.

Аквасайклінг, гідрорайдер (aqua-cycle, hydrorider) – імітація велотренажера під водою.

Аквабаланс (aqua balance) – заняття з елементами Pilates, адаптоване до виконання у воді. Спрямоване на роботу з дрібними м'язовими групами, з м'язами стабілізаторами, що відповідають за рівновагу, баланс і підтримку внутрішніх органів.

Акваджогер (aqua - jogger) – заняття з використанням джогерів (спеціальне плавучий засіб, який посилює силу

виштовхування, що викликає додатковий опір і вимагає від м'язів великих зусиль на подолання виштовхування і утримання рівноваги. Спрямовано на розвиток сили, витривалості, гнучкості та координації.

Обирається вид занять у відповідності з наявністю інвентаря. Серед спеціального обладнання для занять аквааеробікою найчастіше використовують:

пояс для аквааеробіки. Існує маса видів даного аксесуара, які діляться в залежності від типу людини:

- для дівчат він повинен максимально прилягати до тіла;
- для юнаків, які люблять силові вправи, даний предмет повинен бути потовщений;
- для людей, які страждають від зайвої ваги, аквапояс оснащений модифікованим вигином, який підтримує тіло у вертикальному положенні;
- аквапояс для новачків має міцну систему фіксації. Він практичний і зручний.

гантелі для водних занять. Вони можуть бути м'якими і жорсткими - для силових вправ і роботи над розтяжкою.

нудл або гнучкі палиці - обов'язковий елемент аквааеробних занять.

обручі для вправ на воді. Використовуються для схуднення і усунення целюліту.

калабашкі - спеціальні фіксатори для ніг і розвитку м'язів рук.

Також можливе використання водних тренажерів - велотренажерів і степ-платформ, еспандерів, сидінь для плавання [1].

Таким чином, можливості ефективного впровадження різних видів аквааеробіки в процес фізичного виховання студентів підтверджуються за умов дотримання важливих рекомендацій щодо проведення занять, а також за наявності необхідної бази та інвентаря.

Незважаючи на доступну інформацію про позитивні моменти різних видів аквааеробіки у дослідженнях відсутні чітко прописані засоби та методи окремих її видів. Більшість вправ описуються дуже загально.

Перспективами дослідження є конкретизація різних видів аквааеробіки для ефективного впровадження в процес фізичного виховання студентів.

Список літератури:

1. Аквааеробіка і аквафітнес. Вилучено із: https://estafeta.com.ua/articles/101.akvafitnes_i_akvaerobika_u_prazhneniya_na_vode
2. Воловик, Н. І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів / Н. І. Воловик К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015, 48 с. Вилучено із: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/18980/1/Volovik%20N.pdf>
3. Гета, А. В. Оздоровчий вплив занять з аквааеробіки на функціональний стан студенток спеціально медичної групи / А. В. Гета // Збірник III Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення», Вип. 3, 2017, С. 24-34.
4. Журавльов, Ю. Маліков, М. Ефективність використання засобів аквааеробіки у процесі секційних занять з плавання студентів 18–19 років / Ю. Журавльов, М. Маліков. Слобожанський науково-спортивний вісник, №2(70), 2019, С. 59-63, doi:10.15391/snsv.2019-2.010.
5. Киселевська, С. М. Аквааеробіка: методичні вказівки / уклад.: С. М. Киселевська, О. В. Чернявська. К.: КНУБА, 2016. 40 с.
6. Ляховець, Л. Роль занять аквааеробікою у підвищенні функціональних можливостей і рівня фізичного стану жінок зрілого віку / Л. Ляховець // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота, №31, 2014, С. 89-92.
7. Петренко, Н. В. Оздоровчо-тренувальна програма занять з аквафітнесу для студентів економічних спеціальностей / Н. В. Петренко // Спортивний вісник Придніпров'я, №2, 2012, С. 98-102.
8. Сидорко, О. Ю. Аквааеробіка / О. Ю. Сидорко, М. М. Чаплінський // Лекція з навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно педагогічного вдосконалення» для студентів спеціальності 014 Середня освіта «Фізична культура» (спеціалізація «плавання»). Львівський державний університет фізичної культури, 2018. Вилучено із: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/19701/1/>
9. Сліпецький, В. П. Фізичні вправи у воді, як засіб виховання фізичних і моральних якостей учнівської молоді / В. П. Сліпецький // Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості : збірник статей

за матеріалами III міжн. науково-практичної онлайн-конференції. 24-25 березня, 2016, Слов'янськ, С. 127-133.

10. Характеристика видів і засобів аквааеробіки: Вилучено із: <https://studopedia.info/2-14842.html>

11. Що таке аквафітнес? Вилучено із: https://www.atlant-sport.ru/state/akvafitnes_i_akvaaerobika__polezno_i_uvlekatelno.html

Сіренко Р.Р. <https://orcid.org/0000-0001-9100-4709>

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ

Львівський національний університет імені Івана Франка

Анотація. У публікації розкрито особливості методичного компоненту навчальної діяльності студентів з фізичного виховання в умовах дистанційного навчання. Окреслено позитивний вплив теоретико-методичної підготовки як засобу формування базових знань з фізичного виховання з можливістю їхнього використання під час самостійних занять.

Abstract. The publication reveals the features of the methodological component of educational activities of students in physical education in terms of distance learning. The positive influence of theoretical and methodological training as a means of forming basic knowledge of physical education with the possibility of their use during independent classes is outlined.

Сьогодні в Україні значних позитивних зрушень у покращенні фізичної, духовної, психічної та соціальної складових здоров'я молоді не відбувається, не зважаючи на заходи щодо пропаганди та формування здорового способу життя, які вживаються з боку державних та громадських структур.

В аспекті суттєвого погіршення психофізичної готовності студентської молоді питання збереження її здоров'я неможливо розглядати поза контекстом фізичного виховання, що має у цьому ракурсі неабияке соціальне значення [3].

Фізичне виховання у вищій школі є навчальною дисципліною та формою фізкультурно-спортивної діяльності, яка зорієнтована на виконання соціального замовлення – підготовку всебічно розвиненої гармонійної особистості, що має