

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АКВА-АЕРОБІКОЮ  
НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЖІНОК 20–25 РОКІВ

**Олег Бубела, Наталія Пугач, Леся Петрина**

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського*

**Анотація.** Наукове дослідження спрямоване на оптимізацію тренувального процесу дівчат 20–25 років, що займаються аква-аеробікою.

В результаті проведеного дослідження визначено рівень фізичного розвитку жінок 20–25 років, які займаються аква-аеробікою; розроблено методичні положення стосовно побудови занять аква-аеробікою; отримано об'єктивні кількісні данні, які характеризують ефективність методичних положень і дозволяють оцінити динаміку змін фізичного розвитку тих, які займаються.

**Ключові слова:** аква-аеробіка, фізичний розвиток, побудова занять.

**Abstract.** Scientific research is aimed at optimizing the training process for girls of 20–25 years who practice aqua-aerobics. As a result of the research, it was determined the level of physical development of women in the age of 20–25 years, who practice aqua-aerobics; the methodological principles regarding the organization of aqua aerobics classes were developed; it was obtained the objective quantitative data that characterize the effectiveness of methodological principles and allow us to evaluate the dynamics of changes in the physical development of athletes.

**Key words:** aqua-aerobics, physical development, training.

**Постановка проблеми.** На сьогоднішній день науково обґрунтований зв'язок здоров'я людини з соціально-економічним розвитком, науково-технічною революцією та її наслідками [1]. Спад економічного розвитку, що спричинив зниження життєвого рівня населення, відобразився на стані здоров'я людей. Найбільш правильний шлях збільшення адаптаційних можливостей організму, зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку особистості, його підготовка до повноцінної трудової діяльності – це регулярні заняття фізичною культурою і спортом, дотримання норм здорового способу життя [4].

Дослідження Н. А. Агаджаняна, Н. М. Амосова, В. К. Бальсевича, В. А. Запорожанова, П. А. Виноградова, К. Купера, Ю. Н. Вавилова та інших вчених доводять позитивний вплив фізичних вправ на здоров'я людини. Останнім часом інтенсивно розвиваються нові види фізичної активності, серед них – шейпінг, каланетика, стретчинг, аеробіка та її види. С. І. Гуськов, Е. І. Дегтярева

відзначають, що в Україні новими видами фізичної активності займаються біля 13% жінок. Аеробіка займає провідне місце у рейтингу нових видів фізичної активності впродовж десяти років і при цьому швидко розвивається. Розмаїття видів аеробіки дозволяє розширити діапазон впливу фізичних вправ на організм тих, хто займається. Найбільш популярним серед жінок видом оздоровчої аеробіки є аква-аеробіка [1, 3].

На теперішній час спеціалістами з оздоровчої аеробіки К. Б. Андреасян, Н. Н. енгерова, Л. М. Дикаревич, М. П. Ивлев, С. В. Крамина, К. Купер, Е. Г. Сайкин, J. Bishop, D. Krepton, J. Sorensen та ін. висвітлені питання змісту та структури проведення занять в цьому виді фізичних вправ. Разом с тим, дотепер від сутні відомості про особливості впливу занять аква-аеробікою на фізичний розвиток тих, хто займаються, що й зумовило тему дослідження [2, 5].

**Метою роботи:** Розробити та експериментально обґрунтувати методичні положення стосовно побудови занять аква-аеробікою з метою підвищення рівня фізичного розвитку жінок 20–25 років.

**Методи дослідження:**

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Медико-біологічні методи дослідження.
3. Педагогічні методи досліджень (педагогічні спостереження, педагогічне тестування, констатуючий і формуючий педагогічний експеримент).
4. Методи математичної статистики.

**Результати дослідження.**

Для підвищення ефективності занять з жінками 20–25 років, які займаються аква-аеробікою були розроблені такі методичні положення:

- Комплектація груп на заняття має відбуватися з урахуванням рівня фізичної і плавальної підготовленості та зацікавленості тих, що займаються;
- Вибір навантаження для різних частин уроку має відбуватися з урахуванням віку, стану здоров'я, рівня підготовленості тих, що займаються та особливостей будови тіла;
- Розподіл у занятті різних за навантаженням вправ має бути з врахування фізіологічних змін в організмі людей, які відбуваються під час занять, для досягнення максимального оздоровчого ефекту;
- Збільшення навантаження повинно здійснюватися за рахунок обтяження, амплітуди рухів, темпу виконання вправ;
- Конструювання вправ та хореографічних зв'язок для різних частин уроку має відбуватися з урахуванням рівня фізичного розвитку тих, хто займаються;
- Під час виконання вправ потрібно зберігати правильне положення тіла;

- Навчання тих, хто займаються за розробленою програмою повинно базуватися на основні виконання вправ у певній послідовності з поступовим ускладненням рухів;
- Здійснювати навчання вправам потрібно без зниження інтенсивності їх виконання;
- Вправи повинні виконуватись в динамічному режимі у поєднанні з плаванням, амплітудними рухами, оскільки тіло вистигає у воді в 4 рази швидше, ніж на суші.
- Оптимальний рівень води у басейні обумовлений тілобудовою тих, хто займаються, ростом і, звичайно, типом виконання вправ. Ті хто займаються повинні бути в стані контролювати свої рухи, не відчуваючи необхідності триматися на плаву;
- Паузи між виконанням блоків вправ тих, хто займаються заповнюють плавальними вправами в відповідності з їх плавальною підготовленістю;
- Опір води використовується для регулювання інтенсивності рухів. Більша щільність води заставляє, тих хто займається виконувати рухи значно повільніше, відчуваючи при цьому значне навантаження. В уроці рекомендуються виконувати кожен рух з трьома рівнями інтенсивності: низької, середньої і високої.
- Дотримання правил харчування.

Втілення експериментальної методики проводились у три основні етапи, протягом 6 місяців. Заняття з аква-аеробіки проводились 2 рази на тиждень по 60 хвилин кожне при температурі води 26–28 С° і повітря 24–26 С°.

На I етапі навчання (початкове вивчення) використовувались вправи аква-аеробіки низької інтенсивності і координаційної складності. Ті хто займаються, ознайомлювалися з властивостями водного середовища, з основними засобами занять, навчались навичкам самоконтролю.

На II етапі навчання (поглиблене вивчення) використовувались вправи середньої інтенсивності, підвищується координаційна складність рухів, тих хто займаються в умовах водного середовища. Збільшується доля плавальних вправ у занятті.

На III етапі навчання (закріплення і вдосконалення) відбувається збільшення рухової активності за рахунок збільшення моторної щільності заняття і координаційної складності вправ, переважно використовуються вправи аква-аеробіки високої інтенсивності. Здійснюють контроль за рівнем фізичного розвитку та рівнем розвитку фізичних якостей. Збільшується час плавальних вправ і дистанція, яку пропливають.

Аналіз науково-методичної і спеціальної літератури свідчить, що заняття з аква-аеробіки найкраще проводити у формі уроку [2, 4]. Перевага урочної форми проведення занять полягає у тому, що навчальний процес

очолоє інструктор-викладач, якій забезпечує вирішення поставлених завдань та максимальну продуктивність занять. При проведенні занять з аква-аеробіки інструктор проводить заняття стоячи на бортику басейна, а ті хто займаються розміщуються по всій поверхні неглибокої частини басейну. Всі вправи потрібно виконувати разом з інструктором, попадаючи в такт музики.

У запропонованій нами програмі кожна із частин уроку специфічна і розрізняється змістом і технікою вправ, а також обсягом навантаження. В кожній частині уроку можна виділити деякі характерні фрагменти.

Структуру занять аква-аеробікою можна поділити на вісім частин:

- Організаційно-підготовчу;
- Підготовчу (розминка)
- Спеціально-підготовчу (аеробна розминка)
- Пік аеробного навантаження (аеробна серія);
- Зниження аеробного навантаження (аеробна заминка);
- Вдосконалення м'язової сили і силової витривалості (калистеника);
- Відновлення і релаксація (друга заминка).

**Висновки.** В результаті використання розроблених методичних положень у жінок експериментальної групи після експерименту були зареєстровані вірогідно кращі показники обводових розмірів, шкіро-жирових складок, жирового компоненту, ніж у жінок контрольної групи.

*1 – зменшенні показники обводових розмірів:* шиї на 6,7%, грудей зверху на 7,5%, плеча на 9%, стегна 6,3%, гомілки 8,3%. В той же час зменшення показників обводових розмірів сідниць на 2,75%, талії на 4,7%, та грудей на 3,7% неможна визнати вірогідними ( $\alpha < 0,05$ )

*2– зменшенні шкіро-жирових складок:* на передній (16,1%) і задній (25,5%) поверхні плеча, на животі зверху (16,1%) та знизу (15,5%), на спині зверху – під нижнім кутом лопатки (28,1%) та знизу на рівні талії (17,3%), на боковій поверхні тіла на рівні талії (6,1%), на передній поверхні стегна (34,2%), на задній поверхні стегна (15,6%) та гомілки (29,4%), а за показниками шкіро-жирових складок на боковій (10,8%) і внутрішній поверхні стегна (33,3%); на передпліччі (6,3%) вірогідних відмінностей у жінок 20–25 років не виявлено, а лише спостерігається тенденція до покращення ( $\alpha < 0,05$ ).

*3 – зменшення жирового компоненту:* жировідкладення знизилось в середньому на 11,7%, підшкірне жировідкладення на 10,1% і жировідкладення у % до маси тіла – на 11,4%. В той же час приріст м'язової маси на 3,6% неможна визнати вірогідними ( $\alpha < 0,05$ ).

*4 – виявлення зростання показників розвитку окремих фізичних якостей:* сили при виконанні вправ «човник» на 59%; стрибок у довжину з місця на 8%; піднімання у сид з положення лежачи на 51,9%; гнучкості – при виконанні вправи нахил вперед на 20,1%; спритності – при виконанні вправи човниковий біг на 8%.

*Список використаних джерел:*

1. Данилевич М. Вплив занять різними видами оздоровчої гімнастики на організм жінок / Данилевич М., Грибовська І. // Педагогіка, психологія та методика біологічної проблеми фізичного виховання та спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2003. – № 17. – С. 81–85.
2. Жуковська М. О. Вплив комплексних занять з оздоровчої аеробіки на вдосконалення фізичної підготовленості студенток вищих освітніх закладів / Жуковська М. О., Жуковська Є. І., Айунц В. І. – Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – 60 с.
3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. – Киев : Науковий світ, 2008. 198 с.
4. Кислухина И. И. Аэробика и аэрофитнес – новое направление в оздоровительной гимнастике / Кислухина И. И., Трушина М. П. // Физкультурное образование Сибири. – 1995. – № 2. – С. 51–53.
5. Кеннеди Р. Фитнесс – тренинг / Кеннеди Р., Гринвуд–Робинзон М. ; пер. с англ. – 2-е изд., доп. и перераб. – Москва : Физкультура и спорт, 2000, С. 15–47.