

**ПРІОРИТЕТНІСТЬ БАЗОВИХ АСПЕКТІВ ЗАНЯТЬ
АКВАФІТНЕСОМ В СИСТЕМІ ЗБЕРЕЖЕННЯ
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Соверда І. Ю.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
викладач циклової комісії плавання,
Відокремлений структурний підрозділ
«Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України»
м. Івано-Франківськ, Україна*

Юхимук В. П.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач циклової комісії теорії і методики фізичного виховання,
Відокремлений структурний підрозділ
«Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України»
м. Івано-Франківськ, Україна*

Павляшик В. В.

*завідувач циклової комісії плавання,
Відокремлений структурний підрозділ
«Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України»
м. Івано-Франківськ, Україна*

На сьогоднішній день залучення різних верств населення до активних, систематичних занять фізичними вправами задля збереження і зміцнення здоров'я є одним із визначальних чинників суспільного життя світової спільноти. Проте водночас, сучасний рівень оздоровчої рухової активності в реаліях сьогодення серед нашого суспільства, на превеликий жаль, ще далекий від бажаного. Фізична пасивність, характерна для більшості населення незалежно від віку та статі, на тлі проблем екології, рівня життя, високого ступеня тригерної дії від поширення коронавірусної інфекції у 2019 році SARS-CoV-2, повномасштабної війни російської федерації проти України з 2022 року зумовлює високу захворюваність населення різної етіології. А, в свою

чергу, відсутність компенсуючих профілактично-оздоровчих заходів буде ще більше прискорювати процес «омолодження» немалого переліку захворювань неінфекційного типу [2, с. 3–4].

Беззаперечним є той факт, що комплексні рекреаційно-оздоровчі, спортивні заходи серед різних верств населення відіграють важливу роль у покращенні здоров'я громадян України, й значною мірою впливають на інші сфери нашого суспільства, зокрема культуру, економіку, політику тощо.

Систематичні заняття у воді, зокрема заняття аквафітнесом показані майже для всіх верств населення, оскільки мають широкий спектр дії: лікувально-профілактична, рекреаційна, оздоровча, навчально-спортивна та ін.

Унікальна оздоровча дія занять у воді пов'язана саме з активацією найважливіших функціональних систем організму під правильним розвантаженням опорно-рухового апарату, за рахунок зменшення сили земного тяжіння й високої енергетичної затрати. Окрім того, заняття у воді також є одним із найефективніших засобів загартування організму, стимулюють імунну систему, й, відповідно здійснюють загальнозміцнюючу дію для всього організму [3, с. 213].

У дослідженням Ю. С. Фурмана і С. В. Сальникової відмічено, що для занять аквафітнесом характерний високий рівень окисних процесів, й, відповідно прискорюються відновні процеси організму. Стан гіперкапічної гіпоксії викликає позитивні зміни потужності і ємності аеробних процесів забезпечення енергії для всього організму. Окисні процеси стимулюють прискореному утворенню станцій АТФ, які забезпечують енергією клітини. Саме тому, після занять аквафітнесом у людини двояке відчуття. З одної сторони, це відчуття наповнення енергією і легкість, з другої – приємна і відчутна м'язова втома, оскільки водне середовище суттєво ускладнює рухові дії. Також, такий вплив допомагає утворювати нові нейронні зв'язки, що є профілактикою процесів деменції [1, с. 317].

Гідростатичний тиск практично не відчувається, але створює масажний ефект для всього тіла. Фізично, по дії, це щось подібне до тугої стискаючої пов'язки, знімаючи яку (виходячи з води) відчувається приємна легкість, розслаблення. Відповідно, такий вплив має ланцюг позитивних фізіологічних процесів у організмі людини:

1) заспокоюється нервова система (нівелюються наслідки стресу, покращується самопочуття, сон, підвищується працездатність);

2) приємний тонус і постійний масаж надає можливість полегшити відчуття «кріпатури» – синдрому відстроченого м'язового болю (анг. Delayed onset muscle soreness, DOMS). Під час і після занять у воді, м'язи не відчувають перенапруження, так як постійний масаж водою значно

прискорює обмінні процеси, і, відповідно – знижує рівень накопичення молочної кислоти у м'язах.

Саме тому, після тренування виражено не відчувається дискомфорту і «налитості» в м'язах, а тільки приємний тонус;

3) покращується циркуляція крові, особливо відтік венозної, що вважається найоптимальнішою профілактикою проти варикозного розширення вен.

Гідростатичний тиск є якісною передумовою для «безпечної» роботи серцево-судинної системи. Під час роботи тіла у воді збільшується хвилинний об'єм крові (проходження за кожне скорочення серця). Завдяки цьому, у людей, які займаються у воді частота серцевих скорочень на 14 ударів менша у порівнянні із роботою на суші. Серце менше піддається стресовому впливу і безпечно оздоровлюється;

4) прискорюються обмінні процеси;

5) покращується стан шкіри;

6) профілактика виникнення целюліту. Шкіра стає пружною, еластичною.

Варто також відмітити, що гідростатичний тиск у поєднанні із виштовхуванням, опором перетворюють заняття у воді в ідеальний засіб для посттравматичної реабілітації. Це, в свою чергу, є особливо цінним для населення України, оскільки в умовах воєнного стану благополучне відновлення як військових, так і цивільних людей із порушеннями і травмами різних систем організму є одним із найважливіших завдань сьогодення серед нашого суспільства.

Вся спеціальна організована фізична активність, зокрема, на нашу думку, всі види оздоровчого фітнесу, лікувальна фізична культура, корекційні тренінги повинні бути зорієнтовані на те, щоб допомагати людині якомога довше підтримувати функціональність всього організму, зокрема опорно-рухового апарату як основного детермінанта, що демонструє становлення рівня фізичного здоров'я.

Вище перераховані властивості водного середовища із кваліфікованою роботою спеціаліста фізичної культури і спорту можуть слугувати найстійкішою і безпечнішою передумовою у процесах формування, підтримки і збереження здоров'я, покращення якості життя людини.

Перспективи подальших досліджень полягають: у апробації занять аквафітнесом серед різних верств населення, з формуванням практичних навичок проведення таких занять майбутніми фахівцями сфери фізичної культури; з метою збереження та зміцнення здоров'я та благополуччя людини, що, безумовно, сприятиме її гармонійному особистісному та професійному становленню.

Література

1. Альошина А. І., Випасняк І. П., Кашуба В. О. Корекція тілобудови людини в процесі занять фізичними вправами: теоретичні та практичні аспекти : кол. Монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 536 с.

2. Коструба Н. С. Фіщук О. С. Психічне здоров'я в умовах кризи: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 180 с.

3. Пірогова К. І. Диференційований підхід до занять аквафітнесом з жінками першого періоду зрілого віку з різними типами статури. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XIII Міжнар. конф. Молодих вчених, Київ, 2020. С. 211-3.