

УДК 797.21

Напалкова Т. В.¹, Чередниченко І. А.², Чухланцева Н. В.³

¹ старш. викл. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

² канд. наук з фіз. вих., доц. каф. УФКС, НУ «Запорізька політехніка»

³ канд. наук з фіз. вих., доц. каф. УФКС, НУ «Запорізька політехніка»

ОЗДОРОВЧА СПРЯМОВАНІСТЬ АКВАФІТНЕСУ

Фітнес – це цілісна система фізичної активності, яка охоплює не лише підтримку гарної форми, а й розвиток інтелектуального, емоційного, соціального та духовного благополуччя. Всі ці компоненти взаємопов'язані, і якщо один із них виходить з рівноваги, то й загальна ефективність системи знижується. Таким чином, фітнес спрямований не тільки на зміцнення здоров'я та підтримку гарного самопочуття, а й на реабілітацію організму після навантажень чи травм.

Одним із важливих напрямів у фітнесі є аквафітнес – тренування у водному середовищі, що проводяться із застосуванням спеціального інвентарю: рятувальних жилетів, манжетів, поясів для аквааеробіки, гантелей для водних силових вправ, м'ячів, гнучких палиць (нудлів), аквадисків тощо. Заняття проходять під ритмічну музику, що робить їх не лише корисними, а й енергійними та захопливими.

Позитивний вплив аквафітнесу пояснюється тим, що рухи у воді виконуються з додатковим опором, що стимулює зміцнення м'язів, підвищує гнучкість, покращує витривалість і швидко-силові якості. Крім того, тренування сприяють розширенню рухливості грудної клітини, покращенню постави та формуванню стрункої, підтягнутої фігури. Завдяки м'якому впливу водного середовища аквафітнес вважається одним із найбезпечніших видів оздоровчої аеробіки.

Аквафітнес заслужено вважається одним із найбільш універсальних видів спорту. Він підходить людям будь-якого віку та рівня фізичної

підготовки, а також тим, хто має певні обмеження за станом здоров'я. Завдяки властивостям водного середовища, навантаження на суглоби та хребет значно зменшується, що робить цей вид фітнесу безпечним та ефективним для всіх охочих. Крім того, тренування у воді приносять не лише користь, а й неабияке задоволення.

Аквафітнес має безліч різновидів, кожен з яких спрямований на розвиток різних фізичних якостей. Оскільки всі вправи виконуються у прохолодній воді, вони зазвичай динамічні, що сприяє активному спалюванню калорій та покращенню загального тону організму.

Серед популярних напрямків аквафітнесу можна виділити такі:

- Акваджоггінг – це бігові вправи, що виконуються у воді з різною амплітудою та інтенсивністю, як на мілкій, так і на глибокій частині басейну. Завдяки гідростатичному тиску води покращується кровообіг, нормалізується робота внутрішніх органів, зміцнюється імунітет та нервова система. Також цей вид тренувань сприяє розвитку координації рухів і підвищенню загальної витривалості.

- Акваденс – це поєднання танцювальних та гімнастичних елементів, що виконуються у воді. Такий вид тренувань допомагає розвинути силу, гнучкість, витривалість і координацію рухів.

- Аквастретчінг – комплекс вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, покращення рухливості суглобів та регуляцію м'язового тону. Завдяки впливу води заняття проходять без надмірного навантаження на суглоби, що особливо важливо для людей із малорухливим способом життя або після травм.

- Аквапілатес – це поєднання методики пілатесу з унікальними властивостями водного середовища. Вправи виконуються у статичному режимі з акцентом на правильне дихання та концентрацію. Це сприяє зміцненню м'язів, покращенню витривалості та загальному тону організму.

- Аква тай – динамічні тренування, що включають елементи східних єдиноборств. Вони підвищують силу, витривалість і швидкість реакції, а також чудово допомагають зняти стрес та напругу.

- Аква степ – водні вправи із використанням спеціальної платформи – аквастепера. Цей вид тренувань ефективно зміцнює серцево-судинну та дихальну систему, опрацьовує всі групи м'язів і розвиває координацію рухів.

- Аквабілдінг, акваформінг – це комплекс вправ, запозичених з атлетичної гімнастики та каланетики. Вони спрямовані на підвищення силових можливостей як окремих груп м'язів, так і всього тіла в цілому.

- Аквабокс, аквакарате, аквакікбоксинг – це використання елементів бойових мистецтв у воді. Такі тренування допомагають розвивати м'язову силу, покращують координацію рухів і сприяють збільшенню швидкості реакції.

– Гідрорелаксація – це комплекс вправ, спрямованих на глибоке розслаблення м'язів, зниження рівня стресу та покращення психоемоційного стану.

– Акваджим – тренування із застосуванням спеціального водного обладнання, яке, як правило, має ізотонічний характер і сприяє розвитку витривалості та загального м'язового тону.

– Акваінтервал – це інтервальні тренування у воді, які спрямовані на підвищення загальної та спеціальної витривалості, покращення роботи серцево-судинної системи та зміцнення м'язів.

– Аквабуддз – вправи з використанням спеціального гнучкого інвентарю (аквануддів), які сприяють розвитку координації, гнучкості та м'язової сили.

– Аквафітгеймз – це різноманітні ігрові заняття у воді, які роблять тренування цікавими та динамічними, покращуючи фізичну активність і настрій учасників.

Завдяки багатогранності аквафітнесу кожен може обрати для себе оптимальний варіант занять, що відповідатиме його цілям та фізичним можливостям. Незалежно від обраного напрямку, тренування у воді допоможуть підтримувати гарну фізичну форму, покращити самопочуття та зарядитися енергією.

Аквафітнес – це чудовий спосіб підтримувати фізичну активність, покращувати самопочуття та зміцнювати здоров'я. Тренування у воді можна проводити на різних рівнях занурення, кожен із яких має свої особливості та користь:

– Мілка вода (до рівня стегон) – ідеальний варіант для опрацювання м'язів ніг і сідниць. Такий рівень занять дозволяє виконувати вправи з опором води, що підвищує їхню ефективність.

– Середня глибина (до грудей) – підходить для тих, хто прагне схуднути та підтягнути все тіло. У цьому випадку вода створює додаткове навантаження, стимулюючи м'язи працювати інтенсивніше.

– Глибока вода (ноги не торкаються дна) – найбільш комплексний рівень, який дозволяє опрацювати всі групи м'язів. Для підтримки балансу активно задіюються м'язи кора, що сприяє покращенню постави та загальної витривалості.

Заняття аквафітнесом не лише зміцнюють тіло, а й позитивно впливають на психоемоційний стан. Вода сприяє розслабленню, знімає м'язову напругу та допомагає боротися з депресією. Крім того, вона стимулює дихання, покращує обмін речовин і кровообіг.

Однією з головних переваг аквафітнесу є зменшення навантаження на суглоби завдяки природному опору води та зниженню сили тяжіння. Це

робить його безпечним навіть для людей із травмами чи захворюваннями опорно-рухового апарату.

Також заняття у воді позитивно впливають на імунну систему. Дослідження британських медиків показали, що спортсмени, які регулярно займаються водними видами спорту, рідше хворіють на бронхіт. Це пояснюється адаптацією судин до зміни температури: при зануренні у прохолодну воду вони почергово стискаються та розширюються, що нагадує ефект сауни й сприяє загартуванню організму. Таким чином, аквафітнес — це не лише ефективний, а й приємний спосіб покращити здоров'я, підтримувати фізичну форму та знімати стрес.

Заняття аквафітнесом мають безліч переваг, допомагаючи не лише покращити фізичну форму, але й зміцнити здоров'я. Вони сприяють схудненню, корекції фігури, підвищенню загального тону та енергійності, необхідної для активного способу життя.

Основні переваги аквафітнесу:

- Водні тренування забезпечують більш інтенсивне навантаження на м'язи порівняно з традиційними вправами на суші.

- Завдяки опору води під час виконання рухів працюють одразу всі групи м'язів, що сприяє їх рівномірному зміцненню.

- Поліпшується функціонування серцево-судинної системи: нормалізується артеріальний тиск, активізується кровообіг.

- Значно зменшується навантаження на суглоби, хребет і коліна, що робить тренування безпечними навіть для людей із проблемами опорно-рухового апарату.

- Вода позитивно впливає на стан шкіри, підвищуючи її пружність і еластичність.

- Фізична активність у воді, особливо під музику, зміцнює нервову систему, допомагає боротися зі стресом, покращує настрій і сприяє нормалізації сну.

- Водні вправи покращують рухливість суглобів без ризику травмування.

- Тренування у воді знімають напруження в спині, що особливо корисно при остеохондрозі.

- Допомагають сформувати правильну поставу.

- Аквафітнес підходить для людей із надмірною вагою, обмеженою рухливістю, травмами або хронічними захворюваннями.

- Завдяки активним рухам у воді покращується еластичність м'язів, підвищується пластичність тіла та координація рухів.

- Сприяє зниженню зайвої ваги, покращуючи метаболізм.

Вправи у воді є ефективним способом покращення фізичного стану та емоційного благополуччя, оскільки вони створюють оптимальні умови для

розвитку різних фізичних та психоемоційних якостей. Аквафітнес сприяє рівномірному навантаженню на всі групи м'язів, допомагаючи покращити гнучкість, витривалість та загальну координацію рухів. Завдяки природному опору води м'язи рук, ніг, преса та спини отримують необхідне навантаження без надмірного навантаження на суглоби та хребет.

Крім того, заняття у воді позитивно впливають на серцево-судинну та дихальну системи, зміцнюють імунітет, покращують кровообіг і сприяють зниженню рівня стресу. Температурний контраст між водою та повітрям стимулює обмінні процеси в організмі, що сприяє ефективному спалюванню калорій та підтримці здорової ваги.

Поєднання регулярних тренувань у воді з правильним харчуванням і повноцінним сном дозволяє досягти максимального результату – покращення фізичного здоров'я, формування красивого та підтягнутого тіла, підвищення енергії та покращення загального самопочуття. Аквафітнес підходить людям різного віку та рівня фізичної підготовки, тому є ідеальним варіантом для тих, хто прагне вести активний і здоровий спосіб життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Верещагіна Н. В. Основи фітнес-тренувань. Київ: Здоров'я, 2020. 256 с.
2. Іваненко Т. Л. Фітнес для всіх. Львів: Світ, 2018. 198 с.
3. Петров В. М. Вплив водних тренувань на організм людини. Одеса: Наука, 2021. 210 с.
4. Смирнов О. Г. Аквааеробіка: методичні рекомендації. Харків: Основа, 2019. 180 с.
5. British Journal of Sports Medicine. The impact of aquatic exercise on mental health. London: BMJ, 2022.