

## МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ АКВАФІТНЕСУ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ

*Сальникова Світлана<sup>1</sup>, Головкіна Вікторія<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ

<sup>2</sup>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

**Анотація.** Перспективою вирішення проблеми корекції фізичного стану дітей 11-12 років з порушеннями постави є використання інноваційних видів рухової активності. Метою роботи є обґрунтування доцільності застосування аквафітнесу для корекції фізичного стану дітей 11-12 років з порушеннями постави. Доведена доцільність застосування новітніх видів рухової активності у системі фізичного виховання дітей 11-12 років.

**Вступ.** Актуальність дослідження полягає в тому, що у сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я дітей, різко зросла захворюваність. Порушення опорно-рухового апарату виникають в період інтенсивного росту та розвитку організму в умовах сучасного інформаційного навантаження, низького рівня загальної рухової активності [7]. Причинами порушення постави є недостатній розвиток м'язів спини та живота. Усі форми порушень постави частіше виникають і розвиваються у фізично слабких дітей із послабленим станом здоров'я [2]. Їх причиною є надзвичайно еластичний хребет і слабкість м'язів, які швидко втомлюються та піддаються негативним впливам зовнішнього середовища [1, 6].

**Мета дослідження:** вивчити наукову думку з питань щодо використання засобів аквафітнесу під час роботи з дітьми.

**Завдання дослідження** полягало в обґрунтуванні можливості використання засобів аквафітнесу під час роботи з дітьми з порушеннями постави.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних наукових джерел, аналіз досвіду передових фахівців галузі.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз літературних джерел [1, 8] дав змогу стверджувати, що своєчасне виявлення хвороби та правильно організована фізична реабілітація з дітьми середнього шкільного віку із порушеннями постави запобігають неприємним наслідкам захворювання. Особлива увага під час застосування різних форм та засобів фізичної реабілітації повинна звертатися на сучасні наукові досягнення в цій галузі [4]. Характерною рисою різних форм занять є їхня добровільність. Тому необхідно піклуватися про те, аби викликати в учнів зацікавлення до них [5]. Призначення різних засобів фізичної реабілітації, послідовність застосування її форм і методів визначається характером перебігу захворювання, загальним станом хворого, періодом та етапом реабілітації під час деформацій опорно-рухового апарату.

Останнім часом популярним у практиці фізичного виховання при роботі з особами різного віку є застосування засобів і методик, які посилюють ефективність фізичних вправ, зокрема аквафітнесу або його елементів. Результати досліджень науковців, які вивчали вплив аквафітнесу на фізичний стан осіб різного віку, засвідчили, що такі заняття сприяють розвитку фізичних якостей, а також покращенню їх функціональної підготовленості.

Перші згадки про застосування фізичних вправ у воді з метою підвищення сили м'язів зустрічаються в роботах зарубіжних авторів Hamilton, K. Schmidt (1924). Шляхом об'єднання таких вправ було створено комплекси так званої водної гімнастики. У 1989 році у своїй роботі лікар Б. Хаммерер презентує програму «акватренінг» як таку систему занять, що включає плавання, окремі фізичні вправи у поєднанні з повним розслабленням у воді. Фізіологами П. Марчбэнксом та К. Ламбертом розроблено програму «Аквамоушн», яка включає виконання вправ на розвиток та зміцнення тих груп м'язів та зв'язок, які не задіяні при заняттях у залі сухого плавання [3].

За останні десятиріччя аквафітнес упевнено увійшов до складу найпопулярніших видів рухової активності та найактуальніших тем наукових досліджень у галузі педагогіки та фізичного виховання. Вплив занять з аквафітнесу на організм жінок різного віку досліджували О.М. Федорова (2003), М.Я. Ярошик, С.В. Сальникова (2015); питання фізичного виховання школярів засобами аквафітнесу висвітлені у роботах Г.О. Жук (2011); Т.О. Хабінець (2011); особливості використання аквафітнесу у процесі фізичного виховання студентської молоді вивчали Л.І. Базилук, О.Ю. Фанигіна; І.М. Головійчук, Т.В. Гуртова розробили методики занять з аквафітнесу зі студентами; змісту занять з аквааеробіки присвячені роботи Н.Ж. Булгакової (2005), І.А. Васильєвої (2002), А. Крістін, О.О. Яних (2005).

Проведені дослідження Ю.М. Фурманом та С.В. Сальниковою [8] довели ефективність комплексного застосування аквафітнесу та методики ендогенно-гіпоксичного дихання при роботі з жінками зрілого віку, що підтверджено покращенням фізичного стану останніх, а Н.О. Гоглюватою (2007) розроблені програми занять аквафітнесом для жінок з різним рівнем фізичного стану. О.Ю. Фанигіна (2005) обґрунтувала зміст програм фізкультурно-оздоровчих занять аквааеробікою, спрямованих на корекцію фізичної підготовленості та фізичного здоров'я студенток.

Серед вітчизняних фахівців питанням застосування аквафітнесу у фізичному вихованні дітей займалася Г.А. Жук (2011), якою розроблено програму занять аквафітнесом для дітей молодшого шкільного віку з урахуванням рівня їхнього фізичного здоров'я. В. П. Семененко (2005) обґрунтувала застосування занять аквааеробікою, як один із засобів загартування дітей молодшого шкільного віку.

**Висновки.** Отже, головною перевагою занять аквафітнесом із різним контингентом населення є можливість диференційованого впливу на морфофункціональні показники організму шляхом використання рухів у різних режимах роботи [3, 8].

Перспективним напрямком вирішення проблеми покращення фізичного стану дітей з порушеннями постави є наукове обґрунтування й інтеграція в процес лікування та реабілітації фізичних вправ в умовах водного середовища (аквафітнесу).

#### **Список використаної літератури**

1. Башкирин И. Н. Современные подходы к развитию физической реабилитации. Олімпійський спорт і спорт для всіх : матеріали IX Міжнар. наук. конгресу. К. : Олімп. л-ра, 2005. С. 763.
2. Білошицька Н. Профілактика та корекція порушень постави у учнів загальноосвітніх шкіл. Л. : Логос, 1999. 32 с.
3. Головкіна В.В. *Застосування елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування в системній підготовці плавців 11-12 років* [дисертація]. Вінниця: ВДПУ ім. М.Коцюбинського, 2020. 220 с.
4. Дикий Б.В., Добра П.П. Методи об'єктивної оцінки ефективності реабілітаційних заходів при проведенні ЛФК. Методичні рекомендації. Ужгород, 2013. 55 с.
5. Кашуба В. А. Биомеханика осанки Киев : Олимп. лит., 2003. 278 с.
6. Макарова Е. Вплив комплексу фізичної реабілітації на клініко-фізіологічні показники дітей, які страждають на сколіоз. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2001. № 2–3. С. 70–73.
7. Шкляренко А.П. Лечебная физкультура при сколиозе в различные периоды онтогенеза. Физкультура в профилактике. 2003. № 3. С. 6–50.
8. Furman YuM, Holovkina VV, Salnykova SV, Sulyma AS, Brezdeniuk OYu, Korolchuk AP, Nesterova SYu. Effect of swimming with the use of aqua fitness elements and interval hypoxic training on the physical fitness of boys aged 11-12 years. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2018;22(4):184–188. doi:10.15561/18189172.2018.