

Нами рекомендується зміст низки положень соціальних, медичних і психологічних аспектів реабілітології, в тому числі й навчальні курси соціально-гуманітарної спрямованості адаптувати до предметної основи фізичної культури і спорту, а не узагальнювати іншими навчальними курсами, що не мають належної реабілітаційної спрямованості.

За сучасних умов особливо важливою постає проблема професійного самовизначення підростаючого покоління, що особливо актуалізується в умовах максимальної динамічності, конкурентності та непередбачуваності ринку праці. Низка фахівців зазначають, що вирішення питань здоров'я поступово зміщується з профілактично-лікувального напрямку до реабілітаційно-оздоровчих процесів, при цьому значно зростають вимоги і особистісна відповідальність професійних кадрів в галузі реабілітаційної освіти. Фундаменталізація освіти на принципах природовідповідного пріоритету в системі реабілітаційної освіти потребує розробки і впровадження методологічних основ і теоретико-методичного забезпечення, активного впровадження в реабілітаційні процеси природовідповідних чинників. В означеному аспекті напрямки сучасної реабілітології розділилися на три вектори – фізична, соціальна і медична, при цьому кінцеві результати неузгоджені за об'ємом інформації і в значній мірі загострюють суперечності навчального процесу.

#### **Список використаних джерел**

1. Данилко М. Т. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх вчителів фізичної культури: Автореф. дис. ... канд. наук з фізичної культури і спорту / 24.00.02. Луцьк. 2000. 190 с.

2. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник. Київ : Олімп. література. 2010. С. 376–441.

### **ТЕХНОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ АКВА-ФІТНЕСУ**

**Корносенко Оксана Костянтинівна,**

*доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії  
й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури  
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Ващенко Іван Михайлович,**

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної підготовки  
Пенітенціарна академія України (м. Чернігів)*

На сучасному етапі розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності популярністю відзначається аква-фітнес. За даними соціологічного

опитування [1-3] нами з'ясовано, основними факторами, що зумовлюють частоту вибору цього виду фітнесу є:

– потреба у збереженні здоров'я та реабілітації, зумовлені надлишковою вагою, ожирінням, захворюванням суглобів, варикозним розширенням судин;

– можливість диференціації морфофункціональних характеристик організму за допомогою різних рухів, високий емоційний фон занять, що забезпечується музичним супроводом при груповому виконанні вправ з активним показом тренера;

– широкий вибір додаткових технічних засобів (аква-диски, аква-гантелі, аква-пампи, м'ячі тощо);

– можливість ефективного використання басейнів різної глибини та конфігурації, а також природні водойми.

Кількість видів аква-фітнесу постійно зростає за рахунок появи і використання різноманітних технічних засобів та варіативності інтенсивності вправ. Загалом програми аква-фітнесу спрямовані на вирішення низки завдань, серед яких:

1. Покращення роботи серцево-судинної та дихальної системи.
2. Нормалізація ваги тіла, підвищення м'язового тону.
3. Розвиток загальної витривалості і гнучкості.
4. Покращення психоемоційного стану.

Поняття «аква-фітнес» розуміємо як – фізкультурно-оздоровчу технологію, спрямовану на покращення фізичного здоров'я та загального самопочуття, що поєднує в собі різноманітні вправи у водному середовищі з використанням спеціального обладнання або без нього.

Основні переваги аква-фітнесу полягають у тому, що вода надає додаткового опору для м'язів, що сприяє їх зміцненню, а також зменшує навантаження на суглоби та хребет. Крім того, водне середовище дозволяє зменшити ризик травм через зниження навантаження на опорно-рухову систему. Відповідно, аква-фітнес може бути доступним для людей різного віку та рівня підготовленості, у тому числі спортсменів, оскільки вода дозволяє контролювати інтенсивність вправ і зменшує ризик перенапруження м'язів. Він також є ефективним видом фізичної активності для людей з різними хронічними захворюваннями або обмеженою рухливістю.

Нині, найбільш універсальним засобом дії на організм людей є аква-аеробіка – різновид аква-фітнесу. Аква-аеробіка передбачає широке різноманіття вправ, ефективність яких зростає в залежності від конкретних умов занять (глибина басейну, можливість використання басейнів різної конфігурації, правильно підібраний музичний супровід). Заняття аква-аеробікою проводять у формі персонального та групового уроку, для дітей, тінейджерів, дорослих та людей похилого віку, вагітних, спортсменів, що зумовлюють їх мету та інтенсивність. Вправи у водному середовищі несуть

значне навантаження на організм (під час перебування у воді, навіть без руху, організм відчуває певне навантаження, оскільки ЧСС зростає до 110-120 уд./хв., а під час виконання вправ до 160-180 уд./хв.), що треба враховувати під час планування інтенсивності тренувань.

Вправи аква-аеробіки можуть бути представлені як самостійна програма, повністю реалізована у воді, без попередньої розминки чи заминки на суші. Основні рухи аква-аеробіки виконуються в положеннях стоячи (опорою ногами об дно і без опори руками об бортик), у вертикальному безопорному положенні (на ногах чи в руках аква-гантелі, нудли, пояси тощо), у безопорному горизонтальному положенні (на ногах чи в руках аква-гантелі, нудли, пояси тощо), у безопорному горизонтальному положенні (руки на бортику басейну). Характер вправ визначається умовами басейну. Розрізняють аква-аеробіку на мілководді і глибоководді. У першому випадку вправи виконуються з можливим упором на дно басейну, їх зміст часто схожий на аеробічні уроки у залі. Для глибоководдя спеціальне обладнання необхідне для підтримки людини на поверхні.

Загалом вправи аква-аеробіки ми умовно поділяємо на групи:

Перша група включає в себе вправи, виконані у центрі басейну, спрямовані з розвиток м'язів рук і ніг: імітаційні рухи руками: опускання і піднімання рук з обтяженням (вперед-вниз, в сторони і вперед чи вниз, вперед-назад тощо), ногами: «кроль», «брас», біг, махи тощо.

Друга група – вправи в русі: ходьба та біг і їх різновиди з просуванням вперед, по колу, стрибки.

Третя група – вправи з опорою однією чи двома руками об бортик басейну і з опорою ногами об дно, до них ми відносимо: відведення та приведення ніг, піднімання та опускання, згинання та розгинання, махи, стрибки тощо.

Четверта група – вправи у центрі басейну у безопорному положенні.

П'ята група – вправи біля бортику басейну з опорою руками, але без опори ногами.

Комплекси вправ аква-аеробіки будується методами лінійної прогресії, блоків або додавання. Темп музики добирається залежно від рівня підготовленості людей та їхні музичні вподобання. Варіативність навантаження досягається шляхом темпу музичного супроводу, додаванням обладнання різної ваги (розміру), пауз для пояснення вправ чи виконання вправ нон-стоп.

Таким чином, аква-фітнес є популярною фітнес-технологією, що потребує спеціального обладнання та устаткування (басейну). Регуляція навантаження здійснюється і шляхом занурення людини у водне середовище (чим глибше, тим важче). Вправи можуть виконуватися самостійно або під керівництвом інструктора, мати різне спрямування : танцювальне, силове, ментальне. Заняття мають оздоровчо-реабілітаційне значення й можуть застосовуватися у роботі з людьми різного віку, стану здоров'я.

### Список використаних джерел

1. Андрущенко М. І., Дорошенко Л. О. Вплив аква-аеробіки на фізичний стан людей різного віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2005. Вип. 8. С. 11–13.
2. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике: учебное пособие. Киев : НУФВСУ, 2006.
3. Гоглювата Н. О. Порівняльна ефективність програм занять аква-фітнесом різної переважної спрямованості. *Молода спортивна наука України*. 2004. Вип. 8, Том 3. С. 79–82.

## ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЧЕРЛІДЕРІВ

**Кравченко Владислава Сергіївна,**

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти*

**Синиця Сергій Васильович,**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Черліденг, як вид спорту, набув поширення в 70-ті роки минулого століття в США. Обумовлена видовищність виступів вимагає від черлідерів високого рівня технічної, загальної та спеціальної фізичної підготовленості, психологічної готовності. Підготовка спортсменів черлідерів відбувається впродовж річного циклу тренувань. Передзмагальна підготовка є підсумком всього попереднього тренування і одночасно принципово важливим моментом на шляху до високих досягнень. На тренування в цей період впливають функціональний стан спортсмена, рівень тренуваності, ступінь стійкості змагальної техніки, психологічний стан, індивідуальні особливості, реакція на тренувальні навантаження та інше [3].

Формування та застосування програми вправ для покращення спеціальної фізичної підготовленості відбувалося безпосередньо після змагального та відновлюваного періодів. Програма використовувалась протягом 2-х місяців, до передзмагального періоду перед чемпіонатом Полтавської області.

Для розробки дієвої програми щодо покращення рівня спеціальної фізичної підготовленості черлідера, перш за все необхідно запровадити класифікацію вправ за проявом фізичних якостей, які необхідні для спортсмена.

*Вправи на розвиток швидкісно-силових здібностей.* Для високих чер та ліп-стрибків черлідера необхідно розвивати швидкісно-силові здібності організму. Швидкісно-силові здібності характеризуються неграничною