

ISSN 2524-0986

 **iScience**

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ

Выпуск 2(34)

Часть 8

Переяслав-Хмельницкий
2018



АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ВЫПУСК 2(34)
Часть 8

Февраль 2018 г.

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ

Выходит –12 раз в год (ежемесячно)
Издается с июня 2015 года

Включен в наукометрические базы:

РИНЦ http://elibrary.ru/title_about.asp?id=58411

Google Scholar

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=JP57y1kAAAAJ&hl=uk>

Бібліометрика української науки

http://nbuviap.gov.ua/bpnu/index.php?page_sites=journals

Index Copernicus

<http://journals.indexcopernicus.com/++++,p24785301,3.html>

Переяслав-Хмельницький

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

Главный редактор:

Коцур В.П., доктор исторических наук, профессор, академик Национальной академии педагогических наук Украины

Редколлегия:

Базалук О.А.	д-р филос. наук, профессор (Украина)
Доброскок И.И.	д-р пед. наук, профессор (Украина)
Кабакбаев С.Ж.	д-р физ.-мат. наук, профессор (Казахстан)
Мусабекова Г.Т.	д-р пед. наук, профессор (Казахстан)
Смирнов И.Г.	д-р геогр. наук, профессор (Украина)
Исак О.В.	д-р социол. наук (Молдова)
Лю Бинцян	д-р искусствоведения (КНР)
Тамулет В.Н.	д-р ист. наук (Молдова)
Брынза С.М.	д-р юрид. наук, профессор (Молдова)
Мартынюк Т.В.	д-р искусствоведения (Украина)
Тихон А.С.	д-р мед. наук, доцент (Молдова)
Горашенко А.Ю.	д-р пед. наук, доцент (Молдова)
Алиева-Кенгерли Г.Т.	д-р филол. наук, профессор (Азербайджан)
Айдосов А.А.	д-р техн. наук, профессор (Казахстан)
Лозова Т.М.	д-р техн. наук, профессор (Украина)
Сидоренко О.В.	д-р техн. наук, профессор (Украина)
Хеладзе Н.Д.	канд. хим. наук (Грузия)
Таласпаева Ж.С.	канд. филол. наук, профессор (Казахстан)
Чернов Б.О.	канд. пед. наук, профессор (Украина)
Мартынюк А.К.	канд. искусствоведения (Украина)
Воловык Л.М.	канд. геогр. наук (Украина)
Ковальська К.В.	канд. ист. наук (Украина)
Амрахов В.Т.	канд. экон. наук, доцент (Азербайджан)
Мкртчян К.Г.	канд. техн. наук, доцент (Армения)
Стати В.А.	канд. юрид. наук, доцент (Молдова)
Бугаевский К.А.	канд. мед. наук, доцент (Украина)

Актуальные научные исследования в современном мире // Сб. научных трудов - Переяслав-Хмельницкий, 2018. - Вып. 2(34), ч. 8 – 238 с.

Языки издания: українська, русский, english, polski, беларуская, казакша, o'zbek, limba română, кыргыз тили, Հայերէն

Сборник предназначен для научных работников и преподавателей высших учебных заведений. Может использоваться в учебном процессе, в том числе в процессе обучения аспирантов, подготовки магистров и бакалавров в целях углубленного рассмотрения соответствующих проблем. Все статьи сборника прошли рецензирование, сохраняют авторскую редакцию, всю ответственность за содержание несет авторы.

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

Муслімов Рамазан Романович, Канунова Людмила Володимирівна Єрмоєнко Віталій Віталійович, Вострокнутов Леонід Дмитрович (Харків, Україна)	
РОЗВИТОК СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ НІГ У БОКСЕРІВ.....	145
Назаров Артем Олександрович, Канунова Людмила Володимирівна, Єрмоєнко Віталій Віталійович, Вострокнутов Леонід Дмитрович (Харків, Україна)	
ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У БОКСЕРІВ ЮНІОРІВ (14-15 РОКІВ).....	151
Назарук Володимир Михайлович (Київ, Україна)	
АКВААЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ.....	156
Назарук Володимир Михайлович (Київ, Україна)	
СИНХРОННЕ ПЛАВАННЯ ЯК ВИД СПОРТУ.....	161
Назимок Віктор Васильович (Київ, Україна)	
ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У БОКСЕРІВ.....	165
Нікітченко Андрій Миколайович (Київ, Україна)	
ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ХОРТИНГОМ НА ОРГАНІЗМ ДІТЕЙ, ЮНАЦТВА ТА МОЛОДІ, ЯК КОМПЛЕКСНОЇ СИСТЕМИ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ.....	172
Парахонько Вадим Миколайович (Київ, Україна)	
ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА СТАНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ.....	178
Парахонько Вадим Миколайович (Київ, Україна)	
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ.....	184
Курілова Валентина Іванівна, Савченко Євгеній Геннадійович (Глухів, Україна)	
ТУРИСТИЧНО-КРАЄЗНАВЧИЙ РУХ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ШКОЛИ ЯК ЗАСІБ БОРОТЬБИ З НАСЛІДКАМИ ГІПОДИНАМІЇ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ.....	190
Смірнов Костянтин Миколайович (Київ, Україна)	
ПОПУЛЯРНІ ВОДНІ ВИДИ СПОРТУ В УКРАЇНІ.....	195
Смірнов Костянтин Миколайович (Київ, Україна)	
ПРИКЛАДНІ ВИДИ ПЛАВАННЯ.....	200
Соболенко Андрій Іліч (Київ, Україна)	
ЗАНЯТТЯ ЙОГОЮ, ЯК СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	205
Сухорукова Лариса Анатоліївна (Кам'янське, Україна)	
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ МЕДИКІВ.....	211
Турянниця Іван (Київ, Україна)	
ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ІЗ БОРОТЬБИ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ФАКУЛЬТЕТІВ.....	216
Хіміч Ігор Юрійович (Київ, Україна)	
ВПЛИВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ НА РІЗНІ ВІКОВІ ГРУПИ НАСЕЛЕННЯ.....	222

Назарук Володимир Михайлович
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікогського»
(Київ, Україна)

АКВААЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ

Анотація: в статті зазначено правила і принципи заняття з аквааеробіки. Вплив аквааеробіки на організм людини та з чого потрібно розпочати заняття.

Ключові слова: аквааеробіка, басейн, фізичні вправи.

Аннотация: в статье указано правила и принципы занятий по аквааэробике. Влияние аквааэробики на организм человека и с чего нужно начать занятия.

Ключевые слова: аквааэробика, бассейн, физические упражнения.

Annotation: This article states the rules and principles of aqua aerobics classes. The influence of aqua aerobics on the human body and where to start the classes.

Keywords: aqua aerobics, pool, physical exercises.

Аквааеробіка (аеробіка у воді) - це комплекс фізичних вправ у воді під музику з елементами плавання, гімнастики, стретчинга і силових вправ. Аквааеробіка є конкуренткою «сухопутної» аеробіки і має ряд переваг перед нею, а також перед іншими поширеними видами оздоровлення. Секрет успіху аквааеробіки в тому, що при заняттях у воді знижується навантаження на опорно-руховий апарат, що зменшує ризик отримання травм, розвитку варикозу і робить виконання вправ не таким напруженим, як на суші. Долаючи опір води, а отже людина витрачає більше енергії.

Особливості

Заняття аквааеробікою виконуються у воді з опорою на дно басейну під керівництвом інструктора. Вправи роблять інтенсивно, тому що в воді легко замерзнути. До речі, вплив аквааеробіки на масу тіла досягається в тому числі завдяки більш холодному тілу ефекту води і стимуляції терморегуляції - таким чином, ви одночасно грієтеся і змушуєте тіло працювати.

Легкість виконання вправ не говорить про те, що можна «халтурити», але ж робити це можна запросто, оскільки тренер не здатний оцінити, чи працюєте ви на повну потужність. Однак завжди потрібно пам'ятати, що працюєте ви на результат - тобто гарне і струнке тіло. А тому потрібна концентрація і повна віддача.

Крім позбавлення від зайвої ваги після занять аквааеробікою можна розраховувати на підвищення тонусу мускулатури і поліпшення контуру тіла. Це також унікальна лікувально-профілактичний засіб проти целюліту.

Аквааеробіка сприятливо діє на судини (вени, артерії, капіляри), корисна при варикозному розширенні вен, болях в спині, суглобах, короткозорості. Не можна займатися цим видом фітнесу при застуді, запаленні придатків, циститі і деяких інших захворюваннях.

Від простої аеробіки водна гімнастика відрізняється набагато меншим ступенем навантаження на організм. При заняттях в спортзалі на скелет, м'язи і внутрішні органи великий вплив робить сила тяжіння. При виконанні, наприклад, стрибків суглоби піддаються ударам, травмуються. У воді, як відомо, силі гравітації протистоїть сила виштовхування. Тому навантаження на скелет значно нижче. Заняття аквааеробікою не тільки не ушкоджують суглоби, а навпаки, збільшують їх можливості. А значить, займатися цим видом спорту можна набагато довше і з меншим ризиком. До того ж сама водне середовище полегшує виконання складних рухів. Навіть у людей з обмеженою рухливістю суглобів (а також у літніх людей) в басейні збільшується гнучкість, і ті вправи, які на суші здавалися нездійсненними, у воді виявляються цілком по плечу. При цьому - ніяких вам проблем з ниючими м'язами після тренування на завтра. А це завдяки тому, що постійний масаж водою знижує в м'язах рівень молочної кислоти.

При цьому заняття у воді навіть ефективніше, ніж на суші, так як водне середовище здатна підсилювати ефект від роботи м'язів. Займаючись гімнастикою в басейні, людині доводиться долати силу виштовхування, яка в воді в 12 разів більше, ніж на повітрі. А це нелегко. До того ж водні вправи мають на увазі відсутність опори під ногами, що змушує людину рухатися активніше. Тому аквааеробіка дозволяє збільшити м'язову силу, підвищити витривалість і загальний тонус м'язів. Недарма в Стародавньому Китаї учні ченців, опановуючи мистецтвом єдиноборств, саме в воді тренували силу, точність і чіткість нанесення ударів противнику.

Заняття у воді стимулюють кровообіг за рахунок масажного ефекту, зміцнюють нервову і серцеву систему, покращують відтік венозної крові, полегшуючи роботу вен, гартують, розслаблюють м'язи, знімають напругу і стрес, дарують заряд бадьорості і сил, підвищують працездатність і настрої, покращують сон. А ще сприяють поліпшенню рухливості суглобів і зміцненню м'язів-стабілізаторів, а значить - формування гарної постави.

Історія виникнення аквааеробіки

Аквааеробіка - вид фізичної активності з древньою історією. Перша згадка про водні вправах пов'язують з Давнім Китаєм, в якому учні ченців, які бажають професійно навчитися мистецтву єдиноборств, тренували в воді силу, точність і чіткість нанесення ударів противнику. Театралізовані вистави на воді зустрічаються ще в Стародавньому Римі. На Остійських озері щороку проводилися масові ігри та розваги. У програму цих ігор завжди включалися і виступи на воді.

Але широке поширення аквааеробіка отримала лише в минулому столітті в США, коли тренування в воді стали використовуватися професійними спортсменами. Історія розвитку аквааеробіки в Росії пов'язана з широкою пропагандою в СРСР здоров'я, занять спортом і, зокрема, плавання. Водна гімнастика призначалася лікарями як оздоровчий і загальнозміцнюючий засіб. Систему вправ у воді зі спеціальним плавучим жилетом розробив легкоатлет Глен Макуотерз. Він отримав поранення в стегно під час в'єтнамської війни і втратив можливість займатися бігом. Але це не зупинило спортсмена, який створив акваджогінг - популярний нині спосіб позбавлення від зайвої ваги, зміцнення координації рухів і серцево-судинної системи.

Згодом аквааеробіку на озброєння взяли фітнес-центри, які пропонують програми схуднення і корекції фігури і з тих пір кожен «поважуючий себе» фітнес-центр (з доступом до басейну) вважає питанням репутації пропонувати в списку своїх програм аквааеробіку.

Крім того, аквааеробіку і раніше активно використовують спортсмени для тренувань практично у всіх видах спорту.

Переваги, недоліки та протипоказання:

Заняття аквааеробікою мають ряд вагомих переваг:

1. Вправи в басейні на увазі відсутність опори під ногами, що сприяє підвищеній руховій активності, розвитку і зміцненню всіх груп м'язів, поліпшенню рухливості суглобів. Такі умови як ніякі більш сприяють зміцненню м'язів-стабілізаторів. Аквааеробіка формує гарну поставу. Якщо додати до стандартного комплексу спеціальні вправи, можна навіть виправити ряд її порушень.

2. Стан тіла в воді значно полегшує роботу серця, викликаючи приплив крові до нього, в зв'язку з чим заняття аквааеробікою не протипоказане людям зі слабким серцем. Аквааеробіка в басейні також може використовуватися в якості профілактики серцево - судинних захворювань, так як заняття благотворно впливають на функціонування серцевого м'яза, збільшують її силу і обсяг. Вправи в воді благотворно впливають на загальну циркуляцію крові в кровоносній системі організму, покращують відтік венозної крові, що дуже корисно при варикозному розширенні вен.

3. Вода масажує шкіру під час виконання вправ, покращує обмінні процеси в ній, що запобігає розвитку целюліту. Шкіра стає більш пружною, еластичною. Аквааеробіка і плавання в боротьбі з целюлітом - найефективніший вид фізичного навантаження.

4. Вода має тонізуючий ефект на нервову систему, завдяки чому аквааеробіка приносить відчуття бадьорості, знімає стрес, підвищує енергійність, працездатність і настрій, покращує сон.

5. На заняттях аквааеробікою навантаження на організм, в тому числі на суглоби (завдяки зниженню ваги тіла в воді), більш щадна, ніж чим на заняттях звичайної аеробікою на суші. Заняття аквааеробікою не тільки не травмують суглоби, а навпаки, збільшують їх функціональні можливості, запобігаючи передчасному зниженню їх гнучкості. У той же час ймовірність отримати травму в рази менше, ніж на суші. Тому аквааеробіка показана навіть людям похилого віку. Аквааеробіку також рекомендують людям з хворобами хребта і суглобів.

6. Займаючись аквааеробікою витрачають більше калорій, так як потрібна додаткова енергія на обігрів тіла (вода набагато сильніше засуджує, ніж повітря), на подолання опору води, а також на підтримку положення у воді. За годину занять можна витратити до 700 ккал! Аквааеробіка - відмінна навантаження для бажаючих схуднути. Навіть люди з великою надмірною вагою справляються з вправи у воді, так як вага тіла у воді значно зменшується.

7. Аквааеробіка дозволяє розвантажити хребет, який відчуває підвищені навантаження при вагітності.

8. Після занять гімнастикою у воді м'язи не відчують перенапруження, так як постійний масаж водою знижує в них рівень молочної кислоти.

9. Займаючись аквааеробікою не відчують неприємних відчуття, пов'язаних з перегрівом за рахунок охолоджуючих властивостей води.

10. Навіть люди, які не вміють плавати можуть займатися аквааеробікою, так як в більшості випадків заняття проводяться на глибині по груді.

Отже, показання для аквааеробіки найширші. Її можуть займатися люди будь-якого віку, з різним ступенем фізичного розвитку, які мають захворювання вен, суглобів, хребта, які відновлюються після травм, люди із зайвою вагою. Якщо у вас раптом виникають сумніви, то консультація лікаря допоможе визначитися і прийняти рішення.

Обмеження і протипоказання для аквааеробіки

При всій безперечній корисності аквааеробіки є категорії людей, яким потрібно підійти до таких занять з особливою увагою:

1. З обережністю варто займатися водними вправами людям, що страждають астмою, так як вплив води може викликати тиск на грудну клітку, що може призвести до ускладнення дихання.

2. Люди, які перенесли серцевий напад і схильні до судом, повинні обов'язково узгодити можливість занять аквааеробікою з лікарем.

3. Попередню консультацію у лікаря коштує отримати і людям, що страждають на алергічні захворювання.

4. Схваленням лікаря потрібно заручитися що страждають на остеохондроз, який може супроводжуватися запамороченнями і нудотою.

5. У відновний після травм період, а також при захворюваннях хребта доктор підкаже, які вправи краще не робити, а які, навпаки додати в програму.

Людам, які мають обмеження по заняттях аквааеробікою, краще займатися тільки під керівництвом тренера і починати з легких навантажень, невеликих за часом виконання, поступово нарощуючи інтенсивність.

Починати з невеликих за інтенсивністю навантажень рекомендується і людям, ніколи раніше не займалися аквааеробікою.

Також суттєвим недоліком аквааеробіки є хлорована вода в басейні. На шкіру хлор робить край несприятливий вплив - з'являється сухість, роздратування. Те ж саме відбувається з волоссям, які втрачають блиск, стають ламкими. Крім того, така вода знижує імунітет, який і так ослаблений в зимову пору року. Багато медиків прирівнюють шкоду від хлору до паління. Недавні дослідження показали, що хлорована вода може викликати появи молочниці, а у дітей - підвищити небезпеку алергії і астми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Булгакова Н. Ж. Аквааеробіка: метод. розробок. для студентів, аспірантів і слухачів ФПК РГАФК / Булгакова Н. Ж., Васильєва І. А.; РГАФК. М., 1996. - 30 с.
2. Васильєва І. А. Зміст і методика занять водною аеробікою з жінками зрілого віку: дисертація... кандидата педагогічних наук: 13.00.04. Москва, 1996. - 241 с.

3. Крістін Олександр. Аквааеробіка. Повне керівництво по підготовці. М.: Ексмо. - 232 с.
4. Лоуренс Д. Аквааеробіка. Вправи в воді / Д. Лоуренс; пер. з англ. А. Озерова. М.: Гранд-ФАИР, 2000. - 255 с.: іл.
5. Липский А.А. Гимнастика // Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона: в 86 т. (82 т. И 4 доп.). – СПб., 1890-1907

