|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ****НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ****КАФЕДРА ЗДОРОВ’Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТАна здобуття освітнього ступеня магістрза спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,освітньою програмою «фітнес та рекреація»на тему: **«ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ ДІТЕЙ-ГРУДНИЧКІВ»**

|  |
| --- |
| **здобувача вищої освіти**другого (магістерського) рівняКатерина ПОПОВИЧ**Науковий керівник**: канд. пед. наукВіра ЮХИМУК**Рецензент:** канд. наук з фізичного виховання і спортуІрина СОВЕРДАРекомендовано до захисту на засіданні кафедри (протокол №\_від\_\_20\_\_\_рокуЗавідувач кафедри: Олена АНДРЄЄВА,доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Київ – 2022**ЗМІСТ****ВСТУП**.............................................................................................................3. |  |
| **РОЗДІЛ 1** | **Теоретичні ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ занять оздоровчим ПЛАВАННЯМ……………………………...** | 6 |
| 1.1 | Вплив водного середовища на організм людини………………. | 6 |
| 1.2 | Основні напрямки та різновиди аквафітнесу………………… | 11 |
| 1.3 | Засоби аквафітнесу та способи їх використання…………….. | 20 |
|  | Висновки до 1 розділу…………………………………………….. | 28 |
| **РОЗДІЛ 2** | **МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ**………………. | 30 |
| 2.1 | Методи дослідження……………………...……………................ | 30 |
| 2.2 | Організація дослідження…………………………………………. | 31 |
| **РОЗДІЛ 3** |  **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ З ДІТЬМИ ПЕРШОГО РОКУ ЖИТТЯ………………………………………………………….** | 33 |
| 3.1 | Загальна характеристика пелюшкового плавання…………… | 33 |
| 3.2 | Мотиви батьків щодо залучення дітей перших років життя до заняття плаванням………………………………………… | 39 |
| 3.3 | Методики занять пелюшковим плаванням…………………... | 45 |
|  | Висновки до розділу 3……………………………………………. | 56 |
| **ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ**................................................................................... | 57 |
| **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**…………………………………… | 59 |
| **ДОДАТКИ**……………………………………………………………………… | 65 |

**ВСТУП**

**Актуальість**. Зміцнення здоров’я, підвищення рівня фізичної підготовленості людей, залучення їх до здорового способу життя, сьогодні є однією з найбільш гострих проблем соціальної політики. Особливого значення це набуває для дітей – найбільш критичної групи населення, в якій закладаються основи майбутнього здоров’я і процвітання нації [9; 15; 57].

Проте, багаточисленні факти викликають гостру тривогу за здоров’я підростаючого покоління. Спеціалісти констатують, що при вступі до школи різноманітні відхилення у стані здоров’я має кожна 3–4 дитина, а до кінця навчання в 9-му класі – вже кожен другий учень [42; 64]. Кількість “абсолютно” здорових випускників шкіл за даними різних фахівців в останні роки становить від 5 до 25 % [26].

Наш аналіз літературознавчої бази свідчать, що сьогодні особливої актуальності набуває залучення дітей до занять руховою активністю, починаючи з народження. Серед масових видів рухової активності, на наш погляд, плавання є тим, який поєднує можливість гармонійного розвитку організму з яскраво вираженою оздоровчою спрямованістю. При цьому водного середовища має важливе прикладне значення та емоційну привабливість.

Оздоровча роль плавання, порівняно з іншими видами фізичних вправ, полягає у різнобічному впливі води на організм людини, що пов’язано з фізичними, термічними, хімічними та механічними її властивостями.

У сфері фізичної культури розроблено чимало авторських програм оздоровчого плавання, зокрема К. Купера, М.М. Булатової, та К.П. Сахновського, Дж. Сандерса, Л.Я. Іващенко та З.П. Фірсова.

Виходячи з позитивного впливу водного середовища на організм людини ми поставили собі за **мету** з’ясувати мотиви батьків щодо залучення дітей перших років життя до заняття плаванням.

Відповідно до мети вирішенню підлягали такі **завдання**:

1. Окреслити вплив водного середовища на організм людини.
2. Охарактеризувати системи фізичних вправ в умовах водного середовищі.
3. Описати зміст та організацію занять плаванням дітей перших років життя.
4. З’ясувати мотиви батьків щодо залучення дітей перших років життя до заняття плаванням.

**Об’єкт дослідження** – процес фізичного розвитку дітей.

**Предмет дослідження** – плавання, як засіб оздоровлення та фізичного розвитку дітей перших років життя.

В дослідженні нами використовувався комплекс взаємодоповнюючих **методів дослідження**:

1. теоретичні (аналіз,синтез, узагальнення, порівняння, ретроспективний аналіз);
2. емпіричні:
* соціологічні (опитування: анкетування);
* педагогічні (констатувальний експеримент);
* методи математичної статистики.

Наукова новизна визначається тим, що отримані дані дозволять визначити чинники, які впливають на ефективність процесу фізичного виховання в сімʼї, а також шляхи підвищення обізнаності майбутніх батьків у важливості, необхідності занять руховою активністю, зокрема плаванням дітей в період перших років життя.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання результатів дослідження для розробки ефективних підходів та методик для покращення фізкультурно-оздоровчої діяльності в жіночих консультаційних поліклініках.

**Структурно** робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. У кваліфікаційній роботі першого (бакалаврського) рівня використано 8 рисунків. До списку використаних джерел включено 79 літературних одиниць. Кваліфікаційна робота викладена на 52 сторінках комп’ютерного набору.

**PОздІл 1**

**Теоретичні основи ОРГАНІЗАЦІЇ занять оздоровчим ПЛАВАННЯМ**

Аналiз наукових лiтеpатуpних джеpел з пpоблеми дослiдження даної теми дозволив сфоpмувати уявлення про основні засади організації занять. Вивчення науково-методичних пpаць вiтчизняних вчених надало можливiсть окpеслити сутнiсть дефiнiцiй «аквафітнес», «мотиви», «мотивація», й визначити основні аспекти та особливості організації занять аквафітнесом з дітьми першого року життя.

* 1. **Вплив водного середовища на організм людини**

Перебування у водному середовищі позитивно впливає на фізичний розвиток, функції кровообігу, дихання та терморегуляції, стимулює діяльність центральної нервової системи та вищі нервові функції людини. Вплив води може прискорювати формування рухових навичок і відновлення після виснажливих навантажень. Фізичні властивості водного середовища відрізняються від властивостей повітряного середовища, що є звичними для людини, і висувають організму інші вимоги. Рухова діяльність плавця у водному і середовищі викликає зміни в діяльності його органів і систем. Оздоровча роль плавання, порівняно з іншими видами фізичних вправ, полягає в різноманітному впливі води на організм людини, який пов’язаний з фізичними, термічними, хімічними й механічними властивостями водного середовища [1, 3]. Унаслідок високого опору води на метр пропливу витрачається в 4 рази більше енергії, ніж при ходьбі з однаковою швидкістю. Під час плавання людина долає опір води, а це висуває значні вимоги до функцій дихання, кровообігу, тренує фізіологічні механізми терморегуляції, розвиває силу м’язів.

Доцільно зазначити, що плавання позитивно впливає на кардіореспіраторну систему. Виконання вправ у воді в горизонтальному положенні (повільне плавання) полегшує роботу серця та периферичного кровообігу, знижує частоту серцевих скорочень (ЧСС). Тривале плавання з диханням на два цикли полегшує роботу серця за рахунок подовження діастолічної паузи, а також сповільнює пульс. Холодові впливи помірної інтенсивності стимулюють периферичний кровообіг [2, 4]. Позитивний вплив плавання на організм значною мірою залежить від температури води, у якій перебуває людина, тривалості перебування в ній та способу плавання. Однак найважливіше значення має дотримання принципів фізичного виховання. Плавання підвищує функціональну стійкість вестибулярного апарату, статокінетичну стійкість, поліпшують відчуття рівноваги. Це відбувається у процесі виконання повторень вправ, а також багаторазових подразнень вестибулярного апарату під час поворотів голови для вдиху. Під час плавання функціонування серцево-судинної системи має істотні особливості:

* за рахунок горизонтального положення тіла у воді серцю не доводиться долати гідростатичний тиск крові, тому воно виконує менший обсяг роботи;
* у воді вплив маси тіла на виконання рухів послаблений;
* ритмічне скорочення м’язів у поєднанні зі швидкими й глибокими вдихами та активними видихами поліпшують кровообіг і дихання;

Отже, під час занять плаванням у серцево-судинній системі відбуваються позитивні зміни (у вигляді посилення скоротливої здатності м’язової стінки судин і поліпшення роботи серця), які приводять до більш швидкого транспортуванню крові, насиченої киснем, до периферичних ділянок тіла і внутрішніх органів, що сприяє активізації загального обміну речовин. Водні процедури стимулюють також діяльність кровотворних органів, підвищують кількість лейкоцитів у крові, посилюють імунні властивості крові, зменшують застійні явища у внутрішніх органах. Ритмічне чергування напруження і розслаблення м’язів плавця, активні рухи всіх суглобів поліпшують венозну гемодинаміку, удосконалюють тканинний обмін. Відсутність статичного напруження сприяє наповненню кров’ю і судин грудної клітки, полегшуючи приплив венозної крові до серця. Завдяки цим особливостям, м’яз серця зміцнюється, кровоносні судини стають еластичними, артеріальний тиск знижується (6, 7]. Ці особливості гемодинаміки полегшують регуляцію кровообігу при напруженій м’язовій діяльності плавця. Плавання висуває також значні вимоги до дихальної функції, оскільки дихання здійснюється в незвичайних умовах. Під час плавання потрібні перебудова системи управління диханням, а також звичного дихального автоматизму; вироблення й автоматизація нової навички. Дихальний цикл на суші складається з двох фаз – вдиху і видиху, під час плавання – з вдиху, затримки дихання і видиху. З підвищеними швидкості плавання і, отже, почастішанням дихання, тривалість циклу дихання зменшується переважно за рахунок укорочення вдиху. Збільшення функціональних можливостей дихальної системи пов’язано і такими особливостями:

* інтенсивна мʼязова робота під час плавання, яка вимагає від плавця посиленого дихання;
* утруднений видих виконується в більш щільне середовище (воду); утруднений вдих виконується при тиску води на грудну клітку;
* органічне поєднання фаз дихання з рухами рук [5].

Плавці посідають провідне місце серед представників циклічних видів спорту за величиною життєвої ємності легень (ЖЄЛ), яка дорівнює 6500 мл і більше. При спрямованій і постійній дихальній гімнастиці поступово розвивається грудна клітка, у процесі дихання беруть, участь найвіддаленіші ділянки легенів, що запобігає застійним явищам у них; зміцнюються і тренуються дихальні м’язи, що є чудовиим засобом профілактики легеневих захворювань.

Наш літературознавчий аналіз показав, що водні процедури перед плаванням сприяють очищенню шкіри від пилу, виділень потових і сальних залоз, поліпшенню шкірного дихання. Тактильні й температурні рецептори шкіри зазнають інтенсивного подразнення, що формує комплексне сприйняття води (ˮвідуття водиˮ). Це дає змогу добре аналізувати найменші зміни величини опору води, її тиску і температури. Плавання підвищує опірність організму людини до впливу температурних коливань повітря, загартовує людину, розвиваючи стійкість організму до застудних захворювань.

Доцільно вказати, що підвищена тепловіддача у воді активізує обмін речовин в організмі, тому під час занять плаванням витрачається більшає енергії (залежно від температури води і темпу виконання рухів), ніж у наземних видах спорту. Цей факт можна використовувати для зниження ваги тіла, для підтримки оптимального співвідношення активної (м’язової) і пасивної (жирової) маси тканин. При плаванні температура води завжди нижча за температуру тіла людини, тому, коли людина перебуває у воді, її тіло віддає на 50–80 % тепла більше, ніж на повітрі (теплопровідність води в 30 разів, а теплоємність у 4 рази більша, ніж повітря). Оскільки вода має високу теплопровідність (у 30 разів більше за повітря), це вимагає від організму підвищених витрат енергії при виконанні навантажень навіть невисокої інтенсивності. Так, перебування у воді при температурі 24 – 25° С упродовж 3–4 хв супроводжується збільшенням обміну речовин на 50–70%. Енерговитрати при виконанні фізичних вправ у воді перевищують більш, ніж удвічі енерговитрати при виконанні таких самих вправ на повітрі. Отже, плавання є найкращим засобом оздоровлення людей з надмірною масою тіла [7]. У плаванні енерговитрати залежать від швидкості і способу плавання. Під час плавання вільним стилем зі швидкістю 10 м/хв енерговитрати становлять 3,6 ккал/хв; 220 м/хв – 5,1 ккал/хв; 50 м/хв – 12,2 ккал/хв. Менш навантажувальними способами плавання є брас і кроль на спині, тому їх рекомендують людям з більш низькими функціональними можливостями.

Важливим також є те, що у воді людина перебуває в стані гідростатичної невагомості. Це розвантажує опорно-руховий апарат від тиску на нього ваги тіла, створю є умови для коригування порушень постави, відмовлення рухових функцій, отриманих унаслідок травм.

Робота м’язів без твердої опори сприяє більш тривалому збереженню епіфізарних хрящів, що стимулює ріст тіла в довжину. Виштовхувальна сила води створює сприятливі умови людям з надмірною масою для занять і виконання фізичних вправ. Виконуючи гребкові рухи різними способами, плавець долає опір водного середовища; величина його тягових зусиль перебуває в межах від 12 до 9,5 кг. Отже, плавання сприяє розвиткові м’язової сили, розподіляючи навантаження на окремі групи м’язів рівномірно й симетрично (на відміну від тенісу, фехтування та інших «несиметричних" видів спорту). Безперервна робота ногами у швидкому темпі при постійному подоланні опору води, виконувана в безопорному положенні, тренує м’язи і зв’язки гомілковостопного суглоба. Для підтримання робочої пози плавця в умовах водного середовища в горизонтальному безопорному положенні потрібне статичне напруження м’язів тулуба, що сприяє формуванню м’язового корсета та запобігає викривленню хребта. Фізичне навантаження, що містить статичні зусилля на підтримання робочої пози плавця, безперервні гребкові рухи руками і ногами зміцнюють опорно-руховий апарат плавця та підвищує його силову витривалість. Підкреслимо, що вся ця робота виконується в умовах гідростатичної невагомості при горизонтальному безопорному положенні тіла, коли хребет не відчуває тиску маси тіла [2,3].

Доцільно також зазначити, що у процесі занять плаванням розвиваються такі фізичні якості людини, як витривалість, гнучкість, спритність, силові здібності. Плавання складається з низки циклічних рухів, У роботі беруть участь основні групи м’язів, рівномірно розподіляючи навантаження. У воді рухи виконуються плавно, з великою амплітудою, без тиску маси тіла на опорно-руховий апарат, що знижує статичне напруження м’язів і виключає ризик травматизму. Плавальні рухи пов’язані з подоланням опору води. Підчас запливу на різні дистанції плавець отримує можливість впливати як на аеробні механізми енергозабезпечення, що забезпечують витривалість.

Важливим також є те, що заняття плаванням позитивно впливає на регуляцію психо-емоційного стану. Цілеспрямовані заняття плаванням потребують уваги і зосередженості, спрямовані на сприйняття зовнішніх об’єктів (пояснення, демонстрацію вправ, сигнали тощо) або на самого себе (відчуття, сприйняття, переживання, думки). Увага посилює рівень прояву інших пізнавальних здібностей. Властивості довільної уваги – концентрація (ступінь зосередженості), стійкість (здатність збереження необхідної концентрації впродовж тривалого часу) і рухливість (навмисна зміна концентрації уваги) – відображають вольові якості плавця. У процесі занять плаванням формується уважність, яка є основою свідомої дисциплінованості під час занять плаванням [5].

Отже, заняття плаванням сприяють гармонійному розвиткові всіх м’язів тіла, зміцнюють опорно-руховий апарат, підвищують функції серцево-судинної і дихальної систем.

* 1. **Основні напрямки та різновиди аквафітнесу**

Результати наукових досліджень вказують, що з величезного арсеналу засобів фізичної культури найбільш значний оздоровчий ефект несуть в собі циклічні вправи помірної інтенсивності, або так звані аеробні вправи. Їх використовують у заняттях аквафітнесом чотирьох основних напрямків: оздоровчого, прикладного, лікувального і спортивного [1].

Так,за даними досліджень А. Мічуди, С.В. Синиці та Л.Є. Шестерової оздоровчий напрям аквафітнесу спрямований на зміцнення здоров’я та підтримку і покращення працездатноті. Проте, ми дійшли висновку, що основними завданнями цього напрямку є оволодіння життєво необхідними руховими навичками, адаптація організму до фізичних навантажень, зняття психоемоційної напруги.

Прикладний напрям аквафітнесу спрямований на досягнення оволодінням спеціальними навичками та досягнення психофізичної готовності у трудовій діяльності, а також сприяє профілактиці професійних захворювань.

Лікувальний напрям аквафітнесу спрямований на відновлення здоров’я, реабілітацію після травм, корекцію форм тіла, підвищення життєвого тонусу.

Спортивний напрям аквафітнесу є додатковим засобом розвитку в різних видах спорту для досягнення певного рівня результатів.

Так, у невеликих спортивних центрах і басейнах, де функціонує декілька груп, цикл тренувальних занять будується так, щоб навантаження збільшувалось поступово і вправи ускладнювалися у міру набутих навиків [5].

За результатами досліджень Усачова Ю у великих спортивних комплексах найчастіше пропонується декілька програм аквафітнесу, в залежності від рівня підготовленості людини і окреслених завдань. Таким чином, кількість напрямків дозволяє вибрати навантаження, яке відповідає темпераменту і рівню підготовленості тих, хто займаюється. Виходячи з теми дослідження вважаємо за доцільне розглянути детальніше різновиди аквафітнесу. Так, на думку Н.Гогльоватої (2007), сучасний аквафітнес розглядається як ефективна система засобів фізкультурно-оздоровчого впливу, компонентами якої є дистанційне плавання, ігри та розваги у воді та нетрадиційні форми рухової активності в умовах водного середовища, які базуються на використанні інноваційних технологій, об’єднаних під загальноприйнятим терміном “аквафітнес” [13].

До нових форм рухової активності(аквафітнесу) відносяться:

* аква-едвансед (аqua-аdvanced) – це заняття для підготовлених жінок, з використанням основних рухів в складно-координаційних комбінаціях та складній хореографії середньої інтенсивності з аеробною частиною тривалістю до 20 хвилин. Направлено на опрацювання всіх основних мʼязових груп і розвиток координації;
* сап-фітнес (sup-fitness) – це абсолютно новий, барвистий, ефективний стрибок в фітнесі. Заняття проводяться на спеціальних плавальних пристосуваннях. SUP дошка (Stand up paddle board) має спільне коріння з класичною дошкою для серфінгу, але і включає свою специфіку. Вона довша і ширша, так як призначена для плавання в спокійній воді. І завдяки широкій основі забезпечує максимальну стійкість. Щоб освоїти балансування і основи техніки на SUP з нуля досить всього години. Завдяки специфіці заняття – постійного утримання балансу – під час тренування задіяні як внутрішні, так і поверхневі групи мʼ'язів всього тіла.

Вже наступного дня після заняття клієнти відзначають «підтягнутість» і зміцнення м'язів черевного преса. А через кілька тренувань зникають болі в спині і шиї. Але, мабуть, найголовніше – спокійна атмосфера в воді і розмірені рухи, які допомагають розслабитися, поліпшити фізичний і психологічний стан[79];

* аквааеробіка (аqua-aerobics) – це комплекс фізичних вправ у воді під музику з елементами плавання, гімнастики, стретчінга і силових вправ;
* аква-бегінерс (аqua-Beginners) – це уроки для початківців, навчання базовим рухам в воді з'єднаних в прості хореографічні комбінації і правильному диханню з мінімальним навантаженням в простих комбінаціях та аеробною частиною тривалістю 20 хвилин, протягом 10–15 хвилин виконуються вправи на гнучкість. Заняттями aqua-beginner можна займатися в будь-якому віці, адже це саме навчальні заняття. Рекомендується для будь-якого рівня підготовленості;
* аквабокс (аqua-Вох) – це уроки з елементами боксу, карате і кікбоксинга для людей з високим рівнем підготовленості , що здатні «переносити» навантаження високої інтенсивності. Дане тренування ефективне для аеробних навантажень і дозволяє активно витрачати калорії вже з розминки (до 600 ккал на годину), повністю залучає всі мʼязові групи: ніг, сідниць, рук, грудей, живота і спини, зміцнює серцево-судинну систему. "Бокс в басейні" багаторазово підвищує ефект занять завдяки опору водного середовища. При моделюванні рухів бойових мистецтв у воді розвиваються координація, баланс, швидкість виконання вправ, сила і стійкість. З іншого боку, тренування в воді знижують навантаження на суглоби, даючи можливість активно і вільно рухатися, і вони абсолютно безпечні.
* Аквасаркет (аqua-Circuit) –це кругові тренування середньої інтенсивності та тривалості 30 хвилин. Навантаження подається циклічно, у вигляді чергування аеробної та силової частин з відпочинком і рекомендовані для людей різної фізичної підготовленості. Дозволяє опрацьовувати всі групи мʼязів. Кругові заняття включають інтернальні тренування високої інтенсивності, інакше відомі як «HIIT» – це техніка, при якій після інтенсивних підходів вправ слідує короткий період відновлення. «HIIT» має багато переваг, зокрема: поліпшення серцево-судинного здоров’я, поліпшення артеріального тиску, здоровіші показники холестерину;
* акваденс, аквазумба, аквабалет (аquadanсe , aqua zumba , aqua balet) – різноманітні танцювально-гімнастичні елементи і комбінації, які демонструються з підкресленою витонченістю, пластичністю і свободою складнокординаційних рухів. На заняттях цим видом аквафітнесу ви не тільки можете розвивати своє тіло, а також вивчати цікаві танцювальні елементи, які допоможуть зробити тіло більш гнучким, розкованним. Рекомендована людям з різним рівнем підготовленості;
* Аквафліппер (аqua-flipper) – різні варіанти дистанційного і підводного плавання, що виконуються із застосуванням сучасного інвентаря (короткі ласти, рукавички). Плавати з ластами не тільки корисно, але і цікаво. Крім великої швидкості пересування ласти збільшують навантаження на ноги і допомагають отримати хороші результати – вдосконалення м’язів тулуба і ніг, розвиток рухомості хребта та голіностопного суглоба. Рекомендується для підготовлених людей;
* Аквафанкшинал (аqua functional) – незвичайне поєднання рухів, які розвивають баланс, рівновагу, координацію і силову витривалість. Заняття триває 45 хвилин і складається з комбінування вправ, які зазвичай виконуються поза водою, такі як бурпети, присідання, віджимання та присідання, на дошці, де стабільність – це проблема, з якою займаючий повинен зіткнутися. Рекомендується для середнього і вище середнього рівнів підготовленості;
* Аквагеймс (аqua-games) – застосування різних ігор і розваг , що сприяють підвищенню емоційного фону занять. Рекомендується для будь-якого рівня підготовленості;
* Акваінтервал (аqua-Interval) – це програма для тренування серцево-судинної системи при виконанні вправ високої інтенсивності. Під час тренувань у форматі інтервальних силових та аеробних навантажень задіюються всі групи м’язів,також сприяє покращенню координації рухів, поліпшує роботу серцево-судинної та дихальної систем. У процесі заняття використовуються так звані «аква-гантелі» та інший інвентар. Тренування рекомендовані для середнього та високого рівня фізичної підготовленості тих, хто займається;
* Акваджогер (аqua–jogger) – заняття з використанням джогерів (спеціальний плавучий засіб, який посилює силу виштовхування , що викликає додатковий опір і вимагає від м'язів великих зусиль на подолання виштовхування і утримання рівноваги), спрямоване на розвиток сили, витривалості, гнучкості та координації. Тим не менш, він підходить для всіх, оскільки це ізокінетична вправа. Це означає, що ви самі визначаєте складність. Якщо ви не рухаєтесь, у вас немає опору, але чим швидше ви виконуєте рухи, тим складніша вправа. В процесі занять задіюється все тіло: ноги, руки, плечі, серцево-судинна та дихальна системи. Одночасно поліпшуються витривалість, координація та сила.
* Однією з найбільших переваг є те, що суглоби і сухожилля не піддаються напрузі. Рекомендована для людей з різним рівнем підготовленості;
* Аквакік (аqua Kick) ­ це інтенсивне тренування з елементами кікбоксінга, направлене на розвиток витривалості. Він заснований на автентичних прийомах кікбоксингу, які забезпечують як тренування протистояння, так і серцево-судинної системи,також гарно впливає на тонізацію м’язів. Типові тренування включають серію повторюваних ударів руками та ногами. Заняятя особливо корисні для жінок. Окрім того, що є вправами для самозахисту, вони також допомагають швидко схуднути.
* аквапавер, аквастронг ( Aqua power, aqua strong) – силові вправи середньої інтенсивності для підготовлених спортсменок, розвиваючих гнучкість, а також включають вправи на розтягування і розслаблення мʼязів. Основні рухи виконуються з мʼякими і жорсткими гантелями, які надають тонізуючу дію на основні мʼязові групи; аеробна частина займає 20 хвилин. Підходить для всіх рівнів підготовки;
* аквапул/Діп (Aquapull/Dip) – заняття з використанням вправ, що підвищують тонус і укріплюють мʼязи верхнього плечового поясу. Одночасне зміцнення біцепсів, трицепсів і плечових м’язів. Рекомендована для різних рівнів підготовленості;
* аквареліст (аqua-Resist) – програма, заснована на використанні опору води із застосуванням спеціального устаткування: ласт, «водних» гантелей, пластмасових накладок на руки, рукавичок для збільшення опірності, аквапоясу. Рекомендована для осіб середнього рівня фізичної підготовленості [66];
* акваровер (аquarower) – програма, спрямована на розвиток серцево-судинної та дихальної систем, збільшення витривалості мʼязів, розвиток сили м’язів верхньої частини тіла. Рекомендована для різних рівнів підготовленості;
* аквастеппер (аquastepper) – вправи на степ-платформах, які закріплені на дні басейну, забезпечує навантаження мʼязів ніг, особливо на чотириголовий і двоголовий мʼязи стегна і сідничні мʼязи. Основні переваги даного виду аквафітнесу: пошкоджує спину і суглоби, забезпечують навантаження на серцево-судинну і дихальну систему, підвищують витривалість організму, сприяють розвитку гнучкості м'язів і рухливості суглобів. Рекомендована для осіб різного віку з низьким рівнем фізичної підготовленості;
* аквастайдер (aquastider) – програма дозволяє виконувати широкий спектр рухів, спрямованих на тренування м’язів ніг і нижньої частини спини; широкі кроки для початківців, навантаження підвищується шляхом зменшення величини кроку і зростання швидкості руху;
* аквастрендж (aqua-Strength) – програма, спрямована на розвиток гнучкості і містить вправи для розвитку мʼязів спини і черевного преса; рекомендується для осіб середнього рівня фізичної підготовленості [62];
* аквасвім (аqua-Swim) – програма занять для осіб середнього рівня фізичної підготовленості, що передбачає використання силових вправ з чергуванням вправ з елементами плавання. Поліпшує роботу серцево-судинної та дихальної систем. Потребує базових навичок плавання;
* аквасайкл (аqua-Cycle) – програма занять з використанням вправ, що імітують техніку їзди на велосипеді; навантаження може бути середньої і високої інтенсивності та тривалістю заняття 45 хвилин. Їзда на велосипеді в воді допомагає боротися із затримкою рідини в організмі, підвищує витривалість і надає чудовий масажний ефект, що дозволяє зменшити жировий компонент маси тіла. Постійний гідравлічний опір, що утворюється при заняттях на аквавелосипеді, вимагає підвищені енергозатрати організму в порівнянні зі звичайною їздою на велосипеді, а вода, в свою чергу, є безпечним середовищем, де ризик пошкодити суглоби мінімальний. Рекомендована для осіб різного рівня фізичної підготовленості;
* акватім (аqua-Team) – програма занять для добре підготовлених спортсменок за участю партнера. Використовуються вправи протидії опору води високої інтенсивності [17];
* белт клес (вelt Class) – тренування, спрямована на розвиток великих груп м’язів і витривалості для осіб різного рівня фізичної підготовленості;.
* Фрістайл (free Style) – це авторський урок аквааеробіки із свободою творчості, нових знахідок, нових ідей. Використання середньої і високої інтенсивності з використанням різноманітних методик, спрямованих на тренування всього тіла. Рекомендована для осіб різного рівня підготовленості;
* Нудлсбегінерс (noodles-Beginners) – спеціальна програма вправ для розвитку координації рухів у воді. Заняття спрямоване на розвиток координаційних здібностей і підтримку мʼязового тонусу. Рекомендована для осіб різного рівня фізичної підготовленості;
* нудлс міх (noodles Мiх) – комбіновані заняття для осіб різного рівня фізичної підготовленості з елементами класичної аквааеробіки і Aqua-Noodles (спеціальної гнучкої палиці, схожої на макаронини), які одночасно підтримують тіло на воді і створюють додаткове обтяження при русі. Тренує м'язи рук і ніг;
* Аква Баттл (Aqua Battle) – силові заняття з використанням спеціального обладнання. Програма сприяє швидшому спалюванню зайвих калорій, покращує діяльність серцево-судинної системи, прискорює метаболізм, приводить мʼязи в тонус. Рекомендована людям з різним рівнем підготовленості;
* раннінг мен (running Men) – інтервальні тренування, що поєднують біг і вправи в спеціальному устаткуванні. Під час занять чергуються силові і вправи на розслаблення. Рекомендована для людей з високим рівнем підготовленості;
* вотербутс (water Boots) – силове тренування для розвитку мʼязів черевного пресу, м’язів спини, м’язів ніг з використанням спеціальних «чобіт» для збільшення опору води. Рекомендована особам для регулювання м’язової маси та з метою реабілітації після травм;
* аква для вагітних – це спеціальна програма з низькою інтенсивністю, розроблена для зміцнення мʼязів тазу, спини, черевного пресу і тренування серцево-судинної системи, що передбачає тривалість заняття 30–60 хвилин та навантаження низької інтенсивності;
* Аква Табс (Aqua Tabs) – силовий урок акваеробіки, спрямований на тренування мʼязів черевного преса. Навантаження середньої та високої інтенсивності. Урок проводиться на глибокій воді з використанням додаткового обладнання. Тренування витривалості серцево-судинної і дихальної системи. Рекомендовано для людей з високим рівнем підготовленості[67];
* Аква Софт (Aqua Soft) – введення в аквааеробіку, освоєння базових рухів, техніки правильного дихання, ознайомлення з акваобладнанням. Заняття проводиться в басейні на глибокій і мілкій воді, навчає правилам безпечного перебування на воді. Рекомендовано для людей з різним рівнем підготовленості [69];
* Аква Йога (Aqua Yoga) – це набір вправ, які виконують ті ж функції, що і на суші, але практично без навантаження на суглоби, а значить, більш безпечно. Вправи йоги в воді виглядають зовсім не так, як на суші. Їх завдання не в тому, щоб дотримати форму асани, а в тому, щоб виконати його функцію – розтягнення і зміцнення мʼязів, масаж внутрішніх органів і дихальна гімнастика. Для одночасної роботи з тілом і диханням, в Аква-йозі застосовуються динамічні асани. Рекомендована людям різного рівня підготовленості [71];
* Аква Пілатес (Aqua Pilates) – заняття у воді по системі Пілатес, спрямовані на розтяжку і зміцнення мʼязів і на збільшення гнучкості суглобів. Рекомендовано людям з різним рівнем підготовленості [72];
* Аквадамбелс – заняття з використанням аквагантелей. Виконання рухів руками у різних напрямках і з різною амплітудою з утриманням в них аквагантелей дозволяє опрацювати мʼязи рук, плечового поясу, а також корпусу. Чергування відповідних вправ з різноманітними стрибками та різновидами бігу в яких у роботу залучаються мʼязи ніг дозволяє гармонійно впливати на розвиток усього опорно-рухового апарату. Заняття дуже просте за координацією, не вимагає плавальної підготовки, рекомендується як початківцям, так і підготовленим особам [74];
* акватоніка, аквадинаміка – це програма застосування диференційованих за ступенем складності силових вправ,що тонізують основні групи м’язів [28].

Отже, аналіз літературних джерел дозволив нам дійти висновку, що аквафітнес передбачає застосування вправ у воді особам різного віку і комплекції з метою оздоровлення та профілактики захворювань. Головна складова цих занять – вода, що створює сприятливі умови, за яких ефективність занять підвищується в декілька разів. Також відсутній високий рівень навантаження на організм людини, у порівнянні з дією вправ на суші. Саме тому заняття аквафітнесом рекомендовані людям похилого віку, вагітним жінкам, людям, що мають проблеми з хребтом, венами й суглобами [7,29].

**1.3 Засоби аквафітнесу та способи їх використання на заняттях з жінками середнього віку**

Проаналізувавши літературні джерела ми виявили, що всі засоби аквафітнесу поділяють на основні (фізичні вправи у воді) і додаткові (музичний супровід; відновлювальні засоби – педагогічні, медико-біологічні, технічні) [32].

Як зазначають у своїх роботах С.В. Синиця та Л.Є. Шестерова Плавальні вправи зазвичай використовують для вдосконалення техніки плавання і навчання плаванню початківців. Підбір вправ визначається рівнем плавальної підготовки особи.

Ігрові вправи мають на меті підвищити емоційність занять. Так, вибір гри залежить від мети заняття, кількості осіб, які займаються, їх віку та рівня підготовленості і умов проведення заняття. Отже, ігри розглядаються як засіб активного відпочинку.

Дихальні ж вправи виконують на суші і в воді з метою підвищення ефективності дихання. Так, під час занять на воді додається група вправ для розвитку координації дихання і техніку виконання [45].

Згідно з В.Г. Тулайдан, Т.В. Шелеховою та Є. Лошкарьовою по спрямованості впливу на організм всі засоби аквафітнесу поділяють на:

* -вправи, що впливають на серцево-судинну і дихальну системи (втягуючі, підтримуючі, тренуючі, заспокійливі);
* -вправи для м’язів (попереку, верхніх кінцівок, тулуба, нижніх кінцівок і суглобів;
* -вправи, дія яких спрямована на нервову систему (методами релаксації, навіювання) [48].

Аналіз робіт Т.Ю. Круцевич дозволив виділити таких п’ять груп за формою організації та проведення занять вправи у воді;

1. Вправи, що виконуються біля бортика басейну: імітація рухів ногами

кролем, брасом, «ножницями», «велосипед», «віджимання», тримаючись за бортик, виконання махів, поворотів, нахилів і т. д.

2. Вправи, що виконуються на мілководді: рівень води доходить до колін, глибина 30–50 см, основні вправи – ходьба, біг, стрибки.

3. Вправи з опорою об дно басейну: рівень води – від пояса до плечей, вправи виконуються стоячи на дні, відштовхуючись від нього, на місці, в русі: ходьба, біг, стрибки, танцювальні елементи, «аеробні хвилі».

4. Вправи, що виконуються в безопорному положенні: тіло в воді ковзає або утримується за допомогою гребкових рухів руками: плавання, позиції, гребки, елементи і фігури синхронного плавання.

5. Вправи з предметами для покращення плавучості і збільшення опору (використовуються пінопластові дошки, диски, круги, рятувальні пояси, палиці, м’ячі та ін) [28].

Таким чином, нами з’ясовано, що значний фізкультурно-оздоровчий потенціал і універсальний характер впливу сучасних засобів аквафітнесу дозволяють ефективно використовувати їх для підвищення рівня фізичного розвитку різного контингенту населення. З цією метою розроблено альтернативні підходи до побудови окремих програм, які передбачають застосування комплексних і локальних вправ, спрямованих на розвиток основних фізичних якостей та необхідних рухових навичок, різні за навантаженням варіанти кругового та інтервального тренування, а також спеціальні комплекси для дітей, осіб похилого віку та ін.[19,33 ].

Отже, за даними досліджень Д. Лоуренса та Г. Горцева «аеробні» комплекси (акваданс, акваджоггінг, аквастеп і т. д.) відрізняються значним темпом виконання рухів, що включають одночасну роботу великих м’язових груп ніг, тулуба і плечового пояса, відсутністю пауз відпочинку між серіями вправ, що зумовлює більш високу середню ЧСС протягом заняття [16,34].

«Силовий» варіант аквааеробіки (аквабілдінг, акваформінг, ватерпоуер), за В.Ю. Давидовим, характеризується акцентованим «опрацюванням» певних груп м’язів протягом 60–90 с, що можливе при значному зменшенні обсягу виконання рухових дій (щільність заняття залишається високою) та частоті серцевих скорочень [17].

Виявлені відмінності реакції серцево-судинної системи під час занять аквафітнесом, мають неоднакову спрямованість і свідчать про необхідність диференційованого підходу до формування груп. Зокрема, «силовий» варіант рекомендовано для людей другого зрілого віку з невисоким рівнем фізичної підготовленості [Скрипченко О.В.]. Для досягнення найбільшого ефекту від занять аквафітнесом використовується плавальне обладнання, інвентар спеціальні пристосування. Це спорядження може використовуватися на будь-якому занятті і служити таким цілям:

* вносити різноманітність в тренувальний процес;
* посилювати мотивацію учасників занять і сприяти більш старанному виконанню програми;
* збільшувати інтенсивність вправ;
* додавати складності програмі вправ [10].

Проаналізувавши наукові дослідження Ю. Усачова та Ю.І. Беляк нами з’ясовано, що серед плавального обладнання, інвентарю та спеціального пристосування у аквафітнесі також використовуються:

* водні гантелі: призначені для збільшення опору при русі рук у воді, для безпечної реабілітації та водних тренувань. Гантелі для аквааеробиків - простий і ефективний тренажер для зміцнення м’язів і збільшення рухомості. Вправи з водними гантелями сприятливо впливають на загальне самочуття. Їх застосовують для збільшення м’язевої сили, вдосконалення моторики та периферичного кровообігу, зменшення напруги та психічного напруження. Вправи у воді знімають навантаження з хребта та суглобів кінцівок. Гантелі передбачили для силових тренувань м’язів спини та живота та для збільшення рухомості тулуба.[ 76];
* пояси: підтримують тіло на плаву і часто використовуються для вправ на глибокій воді. Пояс допомагає зберігати потрібне положення тіла під час тренування на великій глибині, при цьому нижня частина тулуба вільна, що дозволяє збільшувати об’єм рухів і задіяти в роботу велику м’язову масу. Тренажер сприяє тренуванню м'язів шиї, ніг і рук. При тривалому використанні за призначенням поліпшується техніка плавання.

За даними отриманими з робіт Е.С. Крючек існує маса видів даного аксесуару, які діляться в залежності від типу людини:

* для жінок він повинен максимально прилягати до тіла;
* для чоловіків, які люблять силові вправи, даний предмет повинен бути потовщений;
* для людей, які страждають від зайвої ваги, аквапояс оснащений модифікованим вигином, який підтримує тіло у вертикальному положенні;
* аквапояс для новачків має міцну систему фіксації. Він практичний і зручний;
* рукавички з перетинками між пальців дозволяють збільшити опір у воді. Накладки для рук з пластмаси використовують для підвищення навантаження на м’язи, збільшуючи площу контакту з водою. Застосовують при силовій роботі [77];
* Acquapole Punching Bag – новітнє обладнання, створене спеціально для занять аквабоксом. Тренування призначені для зменшення жирового компоненту, зміцнення серцево-судинної та дихальної систем, тонусу рук і ніг, покращення координації та гнучкості, сприяє нормалізації психо-емоційного стану людини;
* дошки для плавання: підтримують тіло і збільшують опір у воді. Дощечка для плавання призначена для відпрацювання техніки плавання. Є відмінним тренажером для зміцнення мʼязів ніг і поліпшення техніки плавання;
* аква-степи – це платформи, які мають антиковзну поверхню і гумові присоски на ніжках. Вони розвивають координацію, зміцнюють дихальну і серцево-судинну системи. Особливо пропрацьовуються мʼязи сідниць і преса, що вкрай важливо для тих, кому важливий візуальний ефект фітнесу. Аква-степ знижує навантаження на судини, суглоби і хребет. Aqua-step буде зручний для тих, хто переніс травми і захворювання суглобів, хребта, має гіпертонію і / або варикозне розширення вен. Вміння плавати при заняттях на даному тренажері не обов’язкове. Це певний вид кардіотренування, тому доцільно проконсультуватися з лікарем перед тим, як розпочати заняття [78];
* гнучкі палиці (нудлcи – Noodles Color) – це циліндри з пінистого матеріалу діаметром приблизно 10 см. При переміщенні нудлс створює додатковий опір водному середовищу, що збільшує навантаження на мʼязи. Також нудлс використовується для підвищення плавучості тіла (за типом підтримувального поясу), що дозволяє добре опрацьовувати мʼязи тулуба і вдосконалювати свою плавальну підготовку. За допомогою даного обладнання стає можливим виконання цілої низки вправ для розвитку гнучкості у різних суглобах. Водне середовище дозволяє зняти зайву напругу з мʼязів, що підвищує ефективність відповідних вправ. Рекомендується для осіб з мінімальною плавальною підготовкою;
* підводні тренажери, такі як: аквафіт байк (призначений для інтенсивних кардіотренувань у воді), водяний сайкл (за принципом роботи схожий на аквафіт байк), бігова доріжка (дозволяє виконувати рухи розкутіше, ніж на звичайній біговій доріжці, пропрацювати прес), а також м’ячі (м’яч призначено для реабілітації або активної гімнастики на воді), еспандер для аквафітбайку, манжети для ніг( посилено припрацьовують всі групи м’язів ніг), ролер для аквапілатесу (пеціальна поверхня ролика витримує постійне важке використання, сильніше впливає на м'язи дозволяючи більш ефективно їх розслабити);
* Кільця для аквафітнесу є інноваційним і ефективним знаряддям підвищеної плавучості для зміцнення м'язів всього тіла. Використовуються для збільшення опору в воді як на мілководді так і на глибині. Серед іншого, використовується для рухової активності і розвитку координації рухів. Без додаткового кріплення, дозволяє широке і творче використання для тренувань м'язів всього тіла [13];
* батут акваджамп- еластичний батут, встановлений на дні басейну. Пропрацьовує всі групи м’язів ніг, черевного преса і спини. Стрибки добре зміцнюють всі м'язові волокна, особливо волокна серцевого м'яза, розвивають координацію. Фізична підготовленість при заняттях на даному тренажері значення не має;
* силова рама для басейну- призначена для виконання силових вправ у воді зі зменшенням травматизму суглобів [22];
* акваштанга - сприяє розвитку координації, балансу, сили і гнучкості всього тіла. Штангу для аквааеробіки можна використовувати аналогічно дошці, застосування якої зміцнює м'язи ніг і покращує техніку плавання. Акваштанга може бути виступати аналогом гантелей для аквааеробіки, а також бути головним інструментом програми вправ з нахилами;
* аквагантелі (dumbbells) - це спорядження хоч майже нічого не важить, оскільки зроблене з пробкоподібного матеріалу, проте у воді створює потужну протидію рухам, що дозволяє вважати відповідне заняття одним з найважчих серед аквазанять [6,50].

Усе це приладдя дозволяє виконувати у воді найрізноманітніші вправи, що дає змогу проробити визначені м’язові групи [16]. В силу того, що використання більшості спеціальних плавальних засобів збільшує інтенсивність тренувального процесу, ми з’ясували що доцільно:
- використовувати спорядження тільки в тому випадку, якщо учасники володіють відповідними навичками та достатнім рівнем фізичної підготовленості;

* збільшувати інтенсивність вправи поступово, починаючи з невеликої амплітуди руху і повільного темпу;
* стежити за поставою і положенням суглобів;
* використовувати збалансований підхід (включати в роботу протилежні групи м’язів);
* працювати під водою із спорядженням [12,35].

Аналіз засобів аквафітнесу дозволяє стверджувати, що при їх використанні необхідно контролювати стан суглобів. Також з’ясовано, що спеціальні засоби повинні застосовуватися тільки тоді, коли відвідувачі здатні успішно з ними «вправлятися», а тренер контролює техніку виконання рухів. Використання гідротренажерів, які виготовлені із сучасних високоміцних матеріалів, дозволяє здійснювати опрацювання всіх основних груп м’язів і може застосовуватися в круговому тренуванні. Підтримка води і регулювання величини навантаження дозволяють використовувати дані тренажери як людям з низьким рівнем підготовленості так і добре фізично підготовленим особам [32].

Неабияке значення має музичний супровід на заняттях аквафітнесом. Він має бути неодмінно ритмічним і популярним, тому що музика покращує рухову реакцію, активізує вольові зусилля, викликає емоційні переживання, прагнення до творчості, спонукає до руху. Доведено, що мелодії, які приносять людині задоволення, створюють приємний настрій, уповільнюють пульс, збільшують силу серцевих скорочень, знижують артеріальний тиск, розширюють судини, позитивно впливають на роботу м’язів. І навпаки, коли музика дратує, пульс збільшується, а сила серцевих скорочень стає слабшою, робота м’язів погіршується [48].

Отже, чергування повільної музики (вправи на розслаблення, аутотренінг, статичний стретчінг), швидкої ритмічної (аеробна серія) і т. д. поступово вводить учасників в музичний, а при правильному підборі вправ в музично-руховий потік; людина вбирає її, не помічаючи, як змінюється настрій і створюється внутрішній психофізичний комфорт. Також дуже важливо музичні програми підбирати в залежності від віку людей, їх підготовленості, інтересу, етапу та завдань навчання, структури заняття, а також постійно їх оновлювати. Переходи від однієї вправи до іншої краще виконувати відповідно музичних фраз або під час вступу. Музика не повинна бути перевантажена вокалом, тому що це відволікає групу і разом з поганою акустикою ускладнює подачу команд і сигналів інструктором. В якості музичного супроводу використовують свисток для позначення початку і закінчення виконання серії вправ.

**Висновки до розділу 1**

1. Аквафітнес передбачає застосування вправ у водному середовищі особам різного віку з метою оздоровлення та профілактики захворювань. Аквафітнес поділяється на 4 основні напрямки:
* оздоровчий напрям аквафітнесу спрямований на оволодіння життєво необхідними руховими навичками, адаптацію організму до фізичних навантажень, зняття психоемоційної напруги;
* прикладний напрям аквафітнесу спрямований на досягнення оволодінням спеціальними навичками та досягнення психофізичної готовності у трудовій діяльності, а також сприяє профілактиці професійних захворювань;
* лікувальний напрям аквафітнесу спрямований на відновлення здоров’я, реабілітацію після травм, корекцію форм тіла, підвищення життєвого тонусу;
* спортивний напрям аквафітнесу є додатковим засобом розвитку в різних видах спорту для досягнення певного рівня результатів.
1. Головна складова занять аквафітнесом – вода. Вода створює сприятливі умови, за яких ефективність занять підвищується в декілька разів. Також відсутній високий рівень навантаження на організм людини,у порівнянні з дією вправ на суші. Саме тому заняття аквафітнесом рекомендовані людям похилого віку, вагітним жінкам, людям, що мають проблеми з зв’язковим, опорно-руховим апаратом, кровоносними судинами.
2. Всі засоби аквафітнесу поділяють на основні (фізичні вправи у воді) і додаткові ( музичний супровід; відновлювальні засоби — педагогічні, медико-біологічні, технічні).
3. Значний фізкультурно-оздоровчий потенціал і універсальний характер впливу сучасних засобів аквафітнесу дозволяють ефективно використовувати їх для підвищення рівня фізичного розвитку різного контингенту населення. З цією метою розроблено альтернативні підходи до побудови окремих програм, які передбачають застосування комплексних і локальних вправ, спрямованих на розвиток основних фізичних якостей та необхідних рухових навичок, різні за навантаженням варіанти кругового та інтервального тренування, а також спеціальні комплекси для дітей, осіб похилого віку та ін.

**РОЗДІЛ 2**

**МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

**2.1 Методи дослідження**

Для вирішення завдань дослідження було застосовано комплекс взаємодовнюючих методів наукового дослідження, які стали інструментом отримання фактичного матеріалу дослідження.

2.1.1 Аналіз літературних джерел.

Цей метод застосовувався на всіх етапах дослідження. Аналіз науково-методичної літератури надав можливість оцінити стан проблеми, визначити актуальність досліджуваних питань, сформувати завдання, мету, предмет та об’єкт дослідження. В процесі дослідження було вивчено думку вітчизняних науковців з даної теми, проаналізовано дослідження опубліковані в мережі «інтернет».

Аналіз і синтез – взаємопов’язані методи пізнання, вони представлють собою єдність протилежностей. Аналіз дав змогу поділити предмети дослідження на складові частини. Синтез, навпаки, припусає з’єднання окремих частин чи рис в єдине ціле.

Ці методи дали змогу виокремити та вивчити складові предмету дослідження, а саме оздоровче значення плавання і його роль у процесі фізичного розвитку і, з’єднавши в єдине ціле, вивести залежність між цими частинами.

Узагальнення. Порівнюючи окремі предмети, явища, факти ми виявили спільні риси, особливості й на їх основі доходили до висновків у формі загальних положень.

При застосуванні цього методу нами з’ясовано можливість занять аквафітнесом у вирішенні проблеми залучення батьків і їх дітей до регулярних занять фізичними вправами в умовах водного середовища.

**2.1.2 Метод соціологічного опитування** – анкетування, бесіди використовувався з метою отримання інформації з приводу окремих питань і проблем дослідження. Нами було використано авторську анкету (Додаток А). В цілому анкетуванням охоплено 45 батьків на базі спортивно-оздоровчих комплексів, де проводяться заняття з пелюшкового плавання м. Івано-Франківська.

**2.1.4 Методи математичної статистики (визначення середнього арифметичного).** У відповідності до застосованого інструментарію дослідження, проводилася математична обробка його результатів. В ході обробки матеріалів обчислювалися середні арифметичні дані показників властивості, що вивчається і порівнювалися між собою.

Розрахунок середніх арифметичних здійснюється за формулою:

**С=К1+К2 +… Кn/ N,** де

С – середнє арифметичне;

N – кількість елементів сукупності;

Кn– значення досліджуваної ознаки *n*-го елементу сукупності.

Результати розрахунку середніх арифметичних подано у відсотках.

**2.2 Організація дослідження**

Анкетування батьків проводилось безпосередньо перед початком заняття. Респондентам було пояснено мету дослідження і подано роз’яснення щодо заповнення анкети, було надано можливість і час на заповнення анкет вдома. Анкети були розроблені із урахуванням загальноприйнятих вимог, складались із вступної частини (хто із якою метою проводить опитування), контактних, демографічних питань і основних питань з проблем даного дослідження. Питання анкети напівзакриті, тобто крім запропонованих відповідей «так», «ні» респондент має свій варіант відповіді «чому». Анкетування проводилося з метою з’ясування основних мотивів батьків щодо залучення дітей перших років життя до занять плаванням.

За результатами опитування батьків було проведено ранжування, яке полягало у визначенні відносної значущості об’єктів експертизи на основі їх упорядкування. Цей метод використано з метою визначення за значущістю причин, мотивів та інтересів ставлення батьків до занять фізичними вправами в умовах водного середовища.

Дослідницька робота була організована у три етапи. На першому етапі (жовтень 2021 – листопад 2022) було визначено та уточнено тему роботи, об’єкт, предмет та методи дослідження. З цією метою проводився пошук і аналіз літературних та інших джерел інформації з теми дослідження. Було вивчено та проаналізовано літературні джерела з питань теорії та методики фізичного виховання школярів, статистичні дані про стан здоров’я учнів шкіл в Україні, нормативні документи МОН, програми з фізичного виховання в школі, статті та публікації у мережі Інтернет.

На цьому ж етапі було розроблено завдання дослідження відносно мети роботи. Проведенню практичного дослідження, як засобу наукового пізнання передувало чітке планування послідовності проведення заходів, шляхів усунення похибок і стороннього впливу, критеріїв визначення кількісних і якісних змін, що відбуваються.

На другому етапі роботи (грудень 2022 – лютий 2022) проводилися ряд заходів, метою яких було визначити інтереси і мотиви батьків щодо залучення дітей до занять плаванням, проведено формувальний педагогічний експеримент, розроблено рекомендації інфтрукторам щодо внесення змін у оранізацію занять плаванням.

На третьому етапі (квітень 2021 – жовтень 2021) – здійснювався аналіз результатів дослідження, форматування кваліфікаційної роботи, висновків, підготовка до захисту.

**PОЗДІЛ 3**

**ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ З ДІТЬМИ ПЕРШОГО РОКУ ЖИТТЯ**

**3.1 Загальна характеристика плавання дітей перших років життя**

Вивчення праць фахівців, котрі досліджували грудничкове плавання показало нам, що останнім часом в Україні, як і в Європі, воно стало популярним явищем. Наш аналіз спеціальної науково-методичної літератури засвідчив, що плавання для немовлят зʼявилося на початку 1960-х років, і у дітей, котрі займалися грудничковим плаванням, був відзначений значно вищий рівень здоров’я у порівнянні з однолітками [5].

Наш літературознавчий аналіз показав, що, по-перше, коли малюк пірнає, він затримує подих, і в нього активізуються функціональні можливості легеневої системи. Надалі діти набагато менше хворіють на респіраторні захворювання. По-друге, пірнання сприяє інтелектуальному розвитку, бо в цей час відбувається приплив крові до мозку, що активізує його діяльність. По-третє, в ранньому плаванні передбачено багато загальнорозвиваючих вправ для зміцнення мʼязів та фізичного розвитку організму. До того ж раннє плавання допомогає при лікуванні або ж є прекрасним профілактичним засобом при гіпо-, гіпертонусі, кривошиї, дисплазії [61].

Важливо відзначити, що при ранньому плаванні завдання полягає не у прискоренні процесу розвитку, а досягненні того, щоб дитина робила все це менш травматично, більш впевнено і простіше. Також, якщо дитина не хоче плавати в грудному віці, її не треба змушувати. Коли вона підросте, наприклад, до трьох-пʼяти років, можна спробувати ще раз і почати все з початку [41].

**Микита Янущанець** у своїх працях розглядає плюси та мінуси грудничкового плавання. Плавання для малюків має низку незаперечних переваг, які дозволяють виростити з маленької грудочки гармонійно розвинену людину, а саме:

* дає повне і універсальне навантаження на всі групи м’язів, зв’язки і хребет, сприяє розвитку плечового поясу і шию, руки і ноги, м’язи живота, спину;
* зміцнює і підтримує імунітет, загартовує і тонізує організм, діти звикають до перепадів температур;
* сприяє росту немовляти;
* пірнання і затримка дихання стимулює кровообіг мозку, що прискорює розвиток інтелекту;
* налагоджує сон і апетит, стабілізує вагу;
* регулярні заняття допоможуть сформувати правильну й рівну поставу, міцний м’язовий корсет;
* полегшує роботу серця і серцевий ритм, нормалізує тиск судин і артерій;
* розвиває початкову координацію, вчить орієнтуватися в просторі, керувати власним тілом і концентрувати рухи;
* формує правильне глибоке дихання і зміцнення внутрішніх органів. У тих, хто займається плаванням, краще розвинені грудна клітка і плечовий пояс;
* знімає напругу і стрес, допомагає забути про проблеми, розслабляє і покращує настрій;
* зміцнює нервові клітини і допомагає при психічних розладах, позбавляє від страхів, фобій і невпевненості;
* гармонійно розвиває здібності та навички, підвищує успішність у школі і працездатність;
* вчить грамотно розподіляти час, ставити цілі і досягати результату;
* розвиває такі якості, як відповідальність і дисциплінованість;
* дитині легше соціалізуватися та адаптуватися в нових колективах, знайти друзів і побудувати спілкування;
* малюк росте сильним і впевненим, активним і товариським, організованим, оптимістичним і доброзичливим;
* раннє плавання, за рекомендацією експертів, допомагає при ДЦП, аутизмі і інших подібних порушеннях в роботі центральної нервової системи;
* профілактика остеохондрозу, захворювань серця і кісток, інфекційних захворювань;
* спільне плавання з немовлям налагоджує контакт і зв’язок між мамою і дитиною. Позитивно впливає на дитячу психіку й емоційний стан. Діти краще сплять, менше вередують і турбуються;

Значна користь плавання для немовлят полягає в зміцненні і розвитку опорно-рухового апарату. Тому при систематичних заняттях плаванням діти починають раніше повзати, сидіти і ходити [54].

Одна із важливих цілей занять плаванням – загартовування дітей. Для оздоровлюючого ефекту температуру потрібно поступово зменшувати. Кожні два-три тижні, за умови, що дитина займається регулярно, можна зменшувати температуру води на півградуса. При температурі 34°С сприяє фізичній активності, покращує апетит і робить сон міцним і спокійним, а при 33°С включаються механізми загартовування. Після цього температуру знижують за індивідуальним планом, спираючись на особливості організму дитини [40].

Один з варіантів, як дійти до 28 градусів, стандартних для звичайного басейну – використовувати методику З.П. Фірсова. Згідно з його рекомендаціями, перше заняття проводиться в воді 37 ° С, п'яте – 36,5, дев'яте – 36, чотирнадцятий – 35,5, двадцятий – 35, двадцять четверте – 34 і т. д. Обовʼязкова умова методики – щоденна практика [43].

Проте останнім часом все більше лікарів пропонують відкласти навчання плаванню дітей до досягнення двох-трьох років.

У 2010 році в Європі було проведено ряд досліджень, які показали, що відвідування критого басейну шкідливо для дітей першого року життя. Учені в перебігу декількох років спостерігали дітей з Бельгії, Німеччини і Франції, які регулярно відвідували басейн у період першого року життя. Вони встановили, що ці діти в чотири рази частіше хворіли на застуду, ніж діти, які не відвідують басейн або відвідують його рідко. На думку науковців, сполуки хлору, що витають у повітрі критого басейну, подавлююче впливають на ніжну дихальну систему немовлят. Крім того, шкідливі сполуки хлору проникають в організм дитини і через шкіру, і з водою, яку дитина ненавмисно ковтає під час занять грудничковим плаванням. А разом з водою всередину потрапляють і виділення з носа, і піт, і лусочки шкіри, та інші виділення людей, що займаються в басейні.

Зауважимо, що в інститутах, що готують тренерів з плавання, раннє плавання входить в базовий курс, але тільки як теоретичний курс. Без практичного відпрацювання на ляльках дані знання не є достатніми.

Н. Петрова та В. Баранов виділяють основні правила, не дотримуючись яких, можна заподіяти дитині шкоду.

По-перше, треба чітко розуміти, що при плаванні з немовлятами мова йде про гімнастику у воді, а не про навчання плаванню.

Батьки приводять дитину зміцнювати здоровʼя і знайомитися з водою. Навчання ж плаванню починається з 4–5 років.

По-друге, людина, яка буде працювати з малюком, повинна бути професіоналом. Інструктор буде займатися формуванням правильної постави і розвитком дитини.

Дослідженням питання підготовки дитини до раннього плавання у своїх працях займалась Т.Азаренко. Автор, в першу чергу, розглядав протипоказання до занять дітям в басейні. Лікарі радять відмовитися від плавання дітям з такими захворюваннями:

- епілепсія;

- судомний синдром;

- вроджені вади серця;

- стенокардія, порушення серцевого ритму;

- після травм черевної порожнини і головного мозку;

- риніти (алергічний сезонний, простудний, хронічний);

- шкірні захворювання з порушенням цілісності покривів (дерматити, короста, екзема і т.д.). З обережністю варто відвідувати заняття дітям із захворюваннями очей: кон'юнктивіт, кератит, блефаритом.

Починати займатися плаванням можна вже через пару тижнів після народження. Неодмінна умова – дочекатися повного загоєння пуповини. Дитина повинна бути спокійною, не проявляти ознак нездужання.

Перші заняття дитини у віці 3-х місяців тривають не довше години. Перебувати у воді малюк може півгодини. Весь інший час присвячується масажу, розминці, ігор. Поступово перебування у воді збільшується на три-пʼять хвилин при кожному наступному тренуванні.

Важливо вибрати відповідний час дня. Ідеально, щоб після плавання малюк добре поїв, а потім міг швидко і надовго заснути. Але потрібно враховувати, що деяким діткам вода надає бадьорість, тому після купання вони можуть бути збуджені. Доцільним буде провести кілька занять в різний час, і підібрати оптимальні години для процедур – ранкові або вечірні [49].

Також, потрібно заздалегідь приготувати речі, необхідні для плавання. Знадобиться наступний набір:

* гумовий килимок на підлогу, щоб не дати дорослому посковзнутися;
* спеціальний термометр для води;
* м'який рушник або пелюшка;
* ватяні палички для вух;
* одяг для плавання;

Після купання дитину не витирають, а промокають тіло рушником. Ватними паличками видаляються залишки води, що потрапила в вуха.

Н. Петрова та В. Баранов стверджують, що однією з найважливіших складових грудничкового плавання є температура води.

Оптимальною температурою для купання на перших порах вважається 36–37 градусів. Якщо вода буде тепліше, малюк навряд чи захоче рухатися. Більш прохолодна ванна може викликати дискомфорт. Якщо протягом трьох хвилин після занурення малюк плаче і ніяк не може заспокоїтися, швидше за все, йому холодно.

Результатом цих досліджень став серйозний перегляд допустимих норм вмісту хлору та його сполук у воді і повітрі басейнів. Тепер наймодніші і сучасні водні комплекси виробляють очищення води за допомогою ультрафіолету, фільтрів з найдрібніших кварцовим піском та іншими інноваційними способами. Це робить криті басейни безпечніше, і навчання плаванню малюків проходить у більш сприятливих умовах [65].

Безпека відвідування секцій плавання для дітей часто залежить і від самих батьків. Знизити можливі ризики можна, дотримуючись певних правил:

* обов'язкова попередня консультація у лікаря і здача необхідних аналізів;
* заборонено відвідувати басейн під час та одразу після хвороб, а також при нежиті, кашлі;
* обирати басейни з максимальним рівнем безпечного очищення;
* якщо мама плаває з дитиною, вона обовʼязково має попередньо відвідати лікарів і отримати відповідні довідки, а також здати необхідні аналізи;
* плавання дітей у басейні повинно проводитися тільки з використанням спеціальних трусиків для купання.
* перед відвідування секції з плавання з дітьми необхідно ретельно вимитися без купальника, видалити з шкіри всі косметичні засоби за допомогою скрабу, користуватися шапочкою для плавання [64].

Отже, грудничкове плавання різниться великою кількістю переваг. Звичайно як і будь-де, грудничкове плавання має певні мінуси. Проте, заняття з малюком вже від народження сприяє гармонійному розвитку дитини та покращенню самопочуття.

Ефективність занять великою мірою залежить не тільки від інструктора, а й від батьків. Тому що існують можливі ризики при заняттях грудничковим плаванням. Необхідно ретельно підготувати дитину до занять у воді та вибрати кваліфікованого інструктора.

**3.2 Мотиви** **батьків щодо залучення дітей до заняття плаванням**

З метою визначення мотивів та інтересів до занять з плавання ми опитали батьків дітей, котрі займаються. Було опитано 45 респондентів, з них найбільша кількість, а саме 42,2% складають батьки дітей віком від 2 до 3 років, 35,5% батьки дітей від 1 до 2 років та одну п’яту складають батьки дітей до 1 року (рисунок 3.1).

***Рис.3.1 Віковий діапазон дітей, котрі займаються плаванням (n=45)***

За результатами опитування 31,1% батьків відзначають здоров’я своїх дітей як відмінне, така ж кількість (31,1%) вказали, що в їхньої дитини добрий стан здоров’я, одна пʼята оцінюють здоровʼя як задовільне. Зауважимо, що 15,5% опитаних батьків відмітили незадовільний стан здоров’я (рисунок 3.2).

***Рис.3.2 Стан здоров’я дітей (на думку батьків, n=45)***

Для нас ціакавими і важливими були відповіді на питання щодо мотивації до занять плаванням дітей перших років життя. Батьки дітей визначили першопочатковий стимул до занять плаванням (рисунок 3.3).

***Рис.3.3 Основні мотиви, що спонукали батьків віддати дітей на плавання (n=45)***

За результатами опитування більшість батьків, зокрема 60% вказали, що розуміють корисність рухової активності; 33,3%, вказали, що віддали дітей для занять плаванням для профілактики захворювань, чверть опитаних батьків , а саме 24,4%, зазначили, що у їхньої дитини є проблеми зі здоров’ям і така ж кількість почали займатися за порадами лікаря. Цікавими для нас були відповіді 22,2% опитаних батьків, котрі вказали, що віддали дітей на плавання, показуючи власний досвід. Для дітей, на наш погляд, особистий приклад батьків є чи найкращим засобом формування мотивації до практичної діяльності. Тільки одна п’ята частина респондентів відзначили розвиток фізичних якостей, зокрема координації.

Зауважимо, що більшість респондентів, зокрема 35,5% вказали, що їхні діти відвідують заняття з плавання 2–3 рази на тиждень, 28,8% – 3–4 рази на тиждень, одна п’ята відвідують заняття 1–2 рази на тиждень і тільки 13,3% – щодня (рисунок 3.4).

***Рис.3.4 Кількість відвідувань занять плаванням за тиждень (n=45)***

Доцільно зазначити, що майже половина опитаних батьків, зокрема 48,8% зазначили, що їхні діти відвідують заняття більше року, 33,3% – займаються півроку і така ж кількість – рік. П’ята частина займається менше, ніж півроку (рисунок 3.5).

***Рис.3.5 Тривалість відвідувань занять з плавання (n=45)***

Важливими результатами для нас повʼязувалися зі змінами у стані дитини. Так, 97,7% опитаних батьків помічають зміни у фізичному і психічному стані дитини, і тільки 3,3% не помічають змін. Серед названих причин найпоширенішою є малий період часу занять.

Для нас цікавими були відповіді на питання щодо задоволеності від занять плаванням (рисунок 3.6). Зауважимо, що найбільше задоволення від занять повʼязуть батьки з покращенням самопочуття. На це вказали 73,3% опитаних батьків. Так, покращення самопочуття відбувається не тільки від занять плаванням, а будь-якими фізичними правами. Такий стан є виправданим, оскільки під час виконання вправ в організмі людини виділяються біогенні аміни, котрі покращують психо-емоційний стан і настрій. Третина опитаних батьків, зокрема 31,1%, відмітили емоційність виконання вправ, 28,8% – результат занять та одна пʼята (22,2%) – колективність на заняттях.

***Рис.3.6 Задоволеність від занять плаванням (n=45)***

Для нас цікавими також були відповіді батьків про те, звідки вони отримали інформацію про важливість зянять з плавання для організму дитини перших років життя (рисунок 3.7). Так, більшість опитуваних, зокрема 37,7%, дізнались про заняття з плавання від друзів, 24.4% – через соціальні мережі та інтернет, 15,5% – через рекламу на білбордах та тільки 4,4% побачили у місті заклад. Для нас оцікуваними були отримані відповіді, протее зазначимо, що серед них ми не виявили власну цікавіть і розуміння корисності занять плавання на організм. З цієї позиції, на наш погляд, потребує активізація пропагандистська робота та підвищення рівня обізнаності у майбутніх батьків. В перспективі подальших досліджень убачаємо налагодити співпрацю з жіночими консультаційними поліклініками в рамках проведення курсу лекцій для майбутніх батьків.

Доречно вказати, що 93,3%% опитаних респондентів зазначили, що для них є важливою кваліфікація, освіта та заслуги інструктора з плавання і тільки 6,7% дали відповідь «ні» та «складно відповісти». На нашу думку,

***Рис.3.7 Кількість відвідувань занять плаванням за тиждень (n=45)***

відповідь батьків про важливість дипломованого фахівця є цілком очевидна та зрозуміла. Це одна з актуальних проблем у фітнес-індустрії, де, за різними даними, понад 50% інструкторів не мають відповідної фахової оссвіти. Щодо статі тренера, то 77,8% відповіли, що для них це не має жодного значення, 22,2% дали відповідь «складно відповісти». Цікаво, що 23,07% опитаних батьків вказали основні причин переваги чи інструктора-жінки, чи інструктора-чоловіка. Серед основних мотивів були: чоловіки тримають дисципліну, дитина не піде до жінки, дитина не піде до чоловіка, надаю перевагу жінкам, дитина більше слухає чоловіків. На питання «Чи задоволені ви організацією занять з плавання» 100% опитуваних дали відповідь «так».

В результаті проведенного анкетування нами зʼясовано, що у 62,2% батьків дитина не займається іншим видом рухової активності, крім плавання, а у 24,4% – займається , зокрема ранковою гімнастикою, карате).

Таким чином, в результаті проведенного опитування нами зʼясовано, що майже всі батьки візначають позитивний вплив плавання на організм дитини, зокрема у психо-емоційному стані.

**3.3 Методика занять плаванням дітей перших років життя**

Аналіз наукових джерел показує, що методик занять плаванням з дітьми перших років життя є чимало. Серед найпоширеніших є “Плавати раніше, ніж ходитиˮ, методика Володимира Гутермана та американська методика. Вважаємо за доцільне розглянути їх детальніше[60].

Методика акварозвитку дітей школи “Плавати раніше, ніж ходитиˮ Ігоря Чарковського представлена на рисунку 3.8.

***Рис. 3.8 Схема акварозвитку дітей (за І. Чарковським)***

Відповідно до методики Ігоря Чарковського, акварозвиток починається з привчання дітей до води ще в період внутрішньоутробного розвитку. Потім відбуваються пологи у воді. Автор глибоко переконаний, що для новонароджених – це сприятливе і природне середовище. У ній вони можуть жити, спати і взагалі існувати. Плавальний інстинкт у новонароджених дуже сильний. Тому відразу ж після народження його потрібно постійно підкріплювати щоденними тренуваннями особливим способом, який розробив І. Чарковський. Якщо ж цього не робити, то до трьох місяців інстинкт згасне і дитини вкрай складно буде навчить плавати. У міру розвитку дитини автор додає до плавання загартовування на спеціально розроблених тренажерах.

Заняття для немовлят проводять у ванні. Температуру води потрібно поступово знижувати: перші 4 заняття рекомендована температура 37 градусів Цельсія, з 5 по 8 заняття – 36,5, з 9 по 13 – 36, з 14 по 19 – 35,5, з 20 по 23 – 34 градуси. З 25-го заняття температуру можна знизити для звичайних для басейну 28 градусів Цельсія. Методика І. Чарковського передбачає проведення занять протягом року. Після закінчення курсу однорічна дитина повинна навчитися триматися на воді від 20 хвилин до півгодини, неглибоко пірнати і недовго плавати під водою. [57].

Методика Володимира Гутермана – найбільш популярна та актуальна. У 60–70-ті роки автор працював в найбільшому відкритому басейні в Європі “Москваˮ, де проводив спостереження за дітьми, що займаються лікувальним і спортивним плаванням. Надалі цей досвід був систематизований в власну методику. Вона складається з 4-ьох етапів:

* до 3-ьох місяців проводити масаж, гімнастику, що імітує плавання і, власне, заняття у воді;
* з 3 до 6 місяців малюкові пояснюють, як плавають, показують елементи вправ, підтримують, так би мовити, розмовний етап;
* з 6 до 9 місяців діти плавають самостійно, пірнають;
* з 9 місяців маленькі плавці самі пливуть, пірнають за іграшками [58].

В основі американської методики раннього плавання – оберігаючий підхід. Батькам пропонується комплекс вправ у воді. Всі вони виглядають як гра. В процесі навчання малюк контактує з мамою, він не тільки звикає до води і вчиться певним прийомам, він насолоджується спілкуванням з найближчою людиною, що, безумовно, є дуже цінним.

Заняття не єдині для всіх дітей. Для кожного віку свій набір вправ. Враховується і стан здоровʼя дитини, його навички, фізична підготовка. Друга складова методики – це індивідуальний підхід до кожної дитини.

Зазначимо, що вода – не зовсім нове середовище для немовляти, адже весь термін вагітності малюк перебував саме у воді. Але складно порівнювати навколоплідні води з водою у басейні, наприклад. Тому помилково вважати, що дитині з народження подобається вода і тому її можна занурювати в воду без підготовки. До народження малюка в навколоплідних водах було тісно, тепло, затишно і спокійно, він чув стукіт маминого серця. Занурення в воду басейну – це стрес для дитини. Завдання цієї методики – помʼякшити цей стрес, допомогти дитині адаптуватися, пізнати водне середовище заново, розвинути любов до води. Третя складова методики – любов до процесу.

Заняття плаванням до року за цією методикою - це занурення в радість. Це спільні ігри з батьками в воді, спілкування, близький контакт. Вона розвиває емоційний інтелект дітей, а також мʼяко і дбайливо гартує їх організм, вчить пірнати і бути сміливішими, показує, що батьки поруч, а значить, все безпечно [59].

Аналіз доступних літературних джерел вказує на те, що велика кількість батьків надає перевагу плаванню в домашніх умовах. Доцільно зазначити, що важливим при цьому є нагляд професійних інструкторів.

Варто наголосити на тому, що починати пелюшкове плавання у домашній ванні потрібно під пильним наглядом професійного інструктора, аби дотримуватися правильної техніки виконання вправ та не нашкодити здоров’ю малечі. Саме спеціаліст може навчити маму з татом правильно виконувати вправи у ванні, особливо, якщо до плавання є медичні покази [60].

Заняття зі спеціалістом проходять за домовленою кількістю в тиждень. Інструктор детально демонструє комплекс вправ. Для своєї зручності, батьки можуть записати відео, тому що впродовж тижня їм необхідно щоденно виконувати цей комплекс самостійно з малюком. З кожним приходом тренера заняття ускладнюються за рахунок нових вправ, таким чином, готуючи дитину до тренувань у басейні.

Занурювати дитину у воду потрібно повільно, поступово і обов`язково у вертикальному положенні. Потрібно при цьому уникати різких рухів, які можуть налякати малюка. Спокійно і врівноважено пояснювати дитині, що зараз він буде в водичці, буде вчитися плавати, хвалити малюка, а якщо дитина плаче, то не занурювати його насильно в воду. При цьому необхідно заспокоїти малюка, відволікти. Особливо благотворний ефект надає на малюка спільне купання з мамою.

Обов`язково, перед тим, як почати заняття, необхідно підготувати малюка. Для цього робиться легкий масаж (погладжування і легке розминання), гімнастика (руху ручками і ніжками вгору-вниз, згинання-розгинання). Тривалість підготовчого етапу – 20–30 хвилин [53].

Методика плавання дітей перших років життя Франсуаза Барбіра .Фрідмана базується на англійській методиці Birthlight. Автор виділяє 3 основні етапи навчання плаванню немовлят:

* перший етап триває близько місяця і за цей період малюк звикає до води. Основне завдання період – підтримувати тіло дитини у воді і виконувати короткі проводки уздовж ванни.
* на другому етапі дитина вчиться занурюватися в воду з головою, затримуючи дихання – це за умови відсутності проти показів і триває це 4–6 тижнів.
* на третьому етапі немовля привчається триматися на воді самостійно – це важливий момент для переходу в звичайний басейн і на цьому етапі можна використовувати допоміжний інвентар – нарукавники, наприклад. Дуже часто третій етап проходить вже безпосередньо в спеціалізованому басейні з теплою водою [52].

Отже, плавання для дітей перших років життя є надзвичайно корисним незалежно від місця проведення чи вдома, чи – в басейні. Проте, при заняттях плаванням у ванні батькам необхідно звернутись за допомогою до фахівця на початкових етапах навчання плаванню. Пізніше батьки можуть самостійно проводити заняття вдома.

Таким чином, перш за все, необхідно пам’ятати, що вода є водночас звичним середовищем для новонародженого і стресом для дитини. Тому завдання батьків та інструктора – мінімізувати вплив стресових факторів та підвищити рівень задоволеності дитини.

Для проведення нашого експерименту ми звернулися щодо налагодження співпраці з трьома спеціалістами грудничкового плавання у м. Івано-Франківськ. Збір інформації про організацію ними занять відбувався у формі бесіди.

Дослідивши методики проведення кожного з них, ми звернули увагу, що методики проведення занять схожі між собою, мають чимало спільного. Тренерами використовувалася авторська методика. Доцільно зазначити, що автори вказували, що у кожне заняття щоразу намагаються урізноманітнювати шляхом введення нових засобі чи методів органзації.

Аналіз літературних джерел показав, що найефективнішими методом проведення занять з дітьми грудного віку є ігровий метод, оскільки таким чином дитина проявляє найбільшу зацікавленість до виконання різних видів вправ. Також ефективним методом є метод демонстрації, коли інструктор показує дитині певні рухи, які необхідно повторити.

Проте, хочемо також звернути увагу на те, що все-таки спостерігається різниця у засобах проведення занять. В заняттях з дітьми першого року життя використовуються дошки для плавання, які допомагають в підтриманні положення голови відносно тіла; використовуються акванудлси, головною метою яких є утримання положення дитини на спині. Використання самец цього інвентаря і обладнання є виправданим. Пояснити це можна тим, що у багатьох дітей є страх перевернутися на спину і в цьому випадку необхідне спеціальне спорядження. Важливим засобом у проведенні занять є різноманітні іграшки, зокрема резинові, пластмасові, на липучках.

Варто відзначити, що дітям цього віку притаманно пробувати все на смак і задля попередження проковтування дітьми іграшок малих розмірів їх не використовують на практиці.

Як зазначалось вище, деякі діти мають страх плавати на спині. Саме для цього використовуються іграшки на липучках. Задля зацікавлення дитини іграшки приклеюють до стелі над басейном, що в свою чергу збільшує зацікавлення та зменшує страх.

Спеціалісти також вказують на те, що часто вдаються до грайливих назв засобів використовуваних на заняттях. Для прикладу, акванудлс називають «макарони», а дошки для плавання – «машинка».

В заняттях використовуються динамічні вправи та вправи на відпочинок. Основним завданням динамічних вправ є достатній рівень навантажень для досягнення оптимального рівня фізичного розвитку. Вправи на відпочинок використовуються для відновлення організму після навантажень.

Під час бесіди ми виявили, що тільки один з фахівців перевіряє дітей перед початком занять на гіпотонус м’язів. Також, всі троє фахівців зазначили, що не використовують спеціальнві вправи перед входом у ванну басейну.

З метою вирішення завдань і досягнення мети дослідження нами запропоновано кожному з інструкторів впровадити засоби, які не використовувалися ними, зокрема провидити заняття під музичний супровід, а також перед заняттями проводити з дітьми розминку у вигляді спеціальних вправ на суші.

До використання нами були запропоновані 7 спеціальних фізичних вправ, зокрема:

1. кругові рухи руками (початкове положення (надалі: В, п.) – лежачи на спині, ногами до переднього краю столу і обхопити руками великі пальці дорослого. Випрямленими руками проробляйте кругові рухи в плечових суглобах знизу вгору і зверху вниз (4–6 разів). Мета – поглиблення дихання і зміцнення м’язів плечового пояса);
2. піднімання випрямлених ніг (В.п. те ж. Обхопіть гомілки малюка так, щоб великі пальці лежали на задній стороні ніжки, а решта на колінах. Піднімайте випрямлені ніжки до вертикального положення і плавно опускайте (4-6 разів). Мета – зміцнення м’язів черевного преса, ніг і поглиблення дихання);
3. відведення плечей назад зі зведенням лопаток (В. п.— лежати на животі, ногами до переднього краю столу. Дайте малюкові обхопити свої вказівні пальці і випрямляйте руки вперед. Головку злегка підніміть над столом; потім зігніть ручки в ліктях і притисніть їх до боків, а плечі відводите назад до найбільшого зближення лопаток (1–2 рази). Мета – зміцнення м’язів спини і плечового пояса);
4. присадка при потягуванні за зігнуті в ліктях руки. В. п. – лежати на спині, ногами до переднього краю столу і обхопити вказівні пальці дорослого. Злегка потягуючи за зігнуті в ліктях ручки, допомагайте дитині піднятися і сісти (1–2 рази). Мета – зміцнення рук, плечового пояса і черевного преса, розвиток навичок самостійно сідати);
5. підведення дитину на ноги при підтримці за кисті рук. В. п. – лежати на животі, ногами до переднього краю столу, обхопити вказівні пальці дорослого. Ручки випрямити вперед, підніміть вгору і відведіть трохи назад. При цьому дитина встає спочатку на коліна, а потім на ноги (1–2 рази). Мета – зміцнення м’язів спини, шиї і ніг, розвиток навику вставати);
6. Присадка при підтримці за одну руку (В. п. – лежати на спині, ногами до переднього краю столу. Покладіть одну руку на коліна, іншою притримуйте відведену в сторону руку. Зі словами «сідай» допомагайте сідати. Притримуйте поперемінно за одну і іншу ручку (1–2 рази). Мета – зміцнення м’язів черевного преса і розвиток навички сідати);
7. переступлення при підтримці за кисті рук (В.п. – стояти обличчям до дорослого. Притримуючи за кисті зігнуті в ліктях ручок, зі словами «іди», «іди» допомагайте дитині переступати і робити 5–8 кроків (1–2 рази). Мета – зміцнення м’язів ніг і тулуба, розвиток уміння ходити).

Із музичного супроводу нами були запропоновані композиції Амадея Мцарта, Фрідріха Генделя, Йозефа Гайдна, Йоганна Штрауса, Антоніо Віальді, а саме:

1. Моцарт – Музика Ангелів (https://www.youtube.com/watch?v=Ziai7G38giY)
2. Моцарт – Маленька нічна серенада (https://www.youtube.com/watch?v=TA9y-AHhQNM)
3. Моцарт – Викрадення із сералю (https://www.youtube.com/watch?v=ozaaBkCW52k)
4. Гендель – Пассакалія (https://www.youtube.com/watch?v=QvJp2mTr5h8)
5. Гайдн – Серенада (https://www.youtube.com/watch?v=H8vjCOvWci0)
6. Штраус – На прекрасному голубому Дунаї (https://www.youtube.com/watch?v=HkcQJcpdbGc)
7. Вівальді – Часи року. Весна (https://www.youtube.com/watch?v=TiD\_Fv0oLls)

З метою визначення ефективності занять та інтересів до занять з плавання ми опитали батьків дітей, які займаються. Було опитано 20 респондентів, з них 100% складають діти віком п’ять місяців.

За результатами опитування 100% респондентів зазначили, що основним мотивом (рисунок 3.9) до відвідування занять плаванням є профілактика захворювань та оздоровлення дитини, також, серед зазначених мотивів до відвідування занять є покращення психоемоційного стану дитини (40%) та порада сімейного лікаря (30%).

***Рис. 3.9 Мотиви, що спонукали батьків до занять пелюшковим плаванням***

Більшість респондентів вказали, що відвідують заняття плаванням один-два місяці (60%), менше місяця – 30% і лише 10% відвідують заняття понад три місяці (рисунок 3.10).

***Рис. 3.10 Тривалість занять пелюшковим плаванням***

Окрім того, за результатами опитування ми визначили, що третина дітей відвідують заняття один раз на тиждень та 70% відвідують два–три рази на тиждень.

Також, респонденти вказали про захворювань з початком занять плаванням. Так, 90% опитуваних відзначили, що їхня дитина не хворіла жодного разу, і тільки 10% вказали про наявність одного-двох захворювань. Жоден з батьків не відзначив захворюваність більше двох разів.

Важливим є те, що на питання “Чи спостерігаються зміни у фізичному та психічному здоров’ї дитини?” усі 100% респондентів дали ствердну позитивну відповідь. Окрім того позитивні зміни відбувалися у таких сферах (рисунок 3.11). Варто відзначити, що 100% респондентів зазначили, що дитина стала спокійною, 100% вказали на покращення якості сну та аппетиту, 90% звернули увагу на швидкий фізичний розвиток дитини у порівнянні з однолітками та 75% помітили покращення роботи усіх систем організму. Жоден з батьків не відзначає негативних змін у поведінці та розвитку дитини.



***Рис. 3.11 Зміни у фізичному та психічному станах***

Щодо виконання комплексів загальнорозвиваючих вправ вдома респонденти розділилися на три групи (рисунок 3.12).

***Рис. 3.11 Виконання комплексів фізичних вправ вдома***

Перша група, яка складає 50% виконує комплекси вдома. Друга група, оцінена в 25% не виконує жодних загальнорозвиваючих комплексів вдома. Третя група, яка становить ¼ опитаних, тобто 25% інколи проводить комплекси вдома.

Таким чином, отримані результаті проведеного дослідження свідчать про позитивні зміни як у фізичному, так і в психічному стані організму дитини. Виправданим є те, що під час музичного супроводу покращується емоційний стан, оскільки зміст музики складають образи, певні відображення, перетворення навколишньої діяльності людини. Досягнення науки в сфері музики підтверджують, що образи, які утворюються під час слухання музики кодуються і зберігаються на нейродинамічному рівні в головному мозку людини, які впиватимуть на поведіку людини в майбутньому. Виконання ж перед заняттями спеціальних вправ теж має раціональне зерно, оскільки саме підготовчі і підвідні вправи сприятимуть ефективнішому проведенню заняття.

**Висновки до розділу 3**

1. На основі аналізу доступної фахової літератури ми зʼясували, що плавання дітей в перші роки життя набуло актуальності в середині минулого століття. Завдяки таким науковцям як З.П. Фірсовому, В. Гутерману, І. Чарковському та іншим плавання дітей перших років життя набуло поширення у всьому світі і сьогодні набуло особливої актуальності.
2. Плавання дітей в перші роки життя сприяє гармонійному розвитку дитини,та має ряд переваг, зокрема зміцнює і підтримує імунітет, загартовує і тонізує організм, стимулює кровообіг мозку, що прискорює розвиток інтелекту, налагоджує сон і апетит, стабілізує масу тіла, сприяє розвитку координації та орієнтації в просторі.
3. Аналіз методик акварозвитку дітей перших років життя дав змогу зʼясувати, що заняття можна починати від народження. При цьому батьки відіграють важливу.
4. Наше опитування батьків показало, що майже половина їхніх дітей відвідують басейн більше року. Всі, без вийнятку, батьки відзначають позитивний вплив плавання на організм дитини, особливо на психо-емоційний стан малюка.
5. В результати проведеного нами дослідження ми виявили основні мотиви, які спонукали батьків віддати дітей на заняття плаванням. Так, більшість батьків, зокрема 60%, вказали, що розуміють корисність рухової активності; 33,3%, вказали, що віддали дітей для занять плаванням для профілактики захворювань, чверть опитаних батьків, а саме 24,4%, зазначили, що у їхньої дитини є проблеми зі здоров’ям і така ж кількість почали займатися за порадами лікаря, 22,2% опитаних батьків вказали, що віддали дітей на плавання, показуючи власний досвід.

**ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ**

1. Заняття руховою активністю в умовах водного середовища спрямовані на оволодіння життєво необхідними руховими навичками, адаптацію організму до фізичних навантажень, зняття психоемоційної напруги; відновлення здоров’я, реабілітацію після травм, корекцію форм тіла, підвищення життєвого тонусу.
2. Значний фізкультурно-оздоровчий потенціал і універсальний характер впливу сучасних засобів аквафітнесу дозволяють ефективно використовувати їх для підвищення рівня фізичного розвитку різного контингенту населення. З цією метою розроблено альтернативні підходи до побудови окремих програм, які передбачають застосування комплексних і локальних вправ, спрямованих на розвиток основних фізичних якостей та необхідних рухових навичок, різні за навантаженням варіанти кругового та інтервального тренування, а також спеціальні комплекси для дітей, осіб похилого віку та ін.
3. Плавання дітей в перші роки життя сприяє гармонійному розвитку дитини,та має ряд переваг, зокрема зміцнює і підтримує імунітет, загартовує і тонізує організм, стимулює кровообіг мозку, що прискорює розвиток інтелекту, налагоджує сон і апетит, стабілізує масу тіла, сприяє розвитку координації та орієнтації в просторі
4. В результати проведеного нами встановлено, що більшість батьків, зокрема 60%, вказали, що розуміють корисність рухової активності; 33,3%, вказали, що віддали дітей для занять плаванням для профілактики захворювань, чверть опитаних батьків, а саме 24,4%, зазначили, що у їхньої дитини є проблеми зі здоров’ям і така ж кількість почали займатися за порадами лікаря, 22,2% опитаних батьків вказали, що віддали дітей на плавання, показуючи власний досвід.
5. Серед мотивів батьків щодо вибору плавання як засобу сприяння фізичному розвитку нами не було виявлено, що батьки самі проявили ініціативу в таких заняттях. На нашу думку, потребує активізації попагандивна просвітницька робота з майбутніми батьками щодо корисності плавання, особливо в перші роки життя немовляти.
6. Важливим є те, що усі батьки відмітили позитивні зміни у фізичному та психічному станах їхньої дитини, зокрема покращився сон та апетит, пришвидшився фізичний розвиток дитини у порівнянні з однолітками, усіх систем організму. Показовими є результати, які свідчать про те, що жоден з батьків не відзначив негативних змін у поведінці та розвитку дитини. Варто відзначити також, що 50% батьків виконують комплекси фізичних вправ вдома, а решта – ніколи і час від часу. Міркуємо, що такі результати вимагають наступних досліджень щодо підвищення рівня обізнаності батьків у питаннях ролі та значення фізичних вправ для росту та розвитку дитячого організму.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Biddle S, Serpa In S, Alva J, Pataco V. *Motivation and participation in exercise and sport* // International perspectives on sport and exercise psychology. Morgantown : Fitness information technology, 1993. P. 103–126.
2. Ford M. *Motivating humans: goals, emotions and personal agency beliefs*. New York, 1992. 42 р.
3. Prusik K. *Quantitive and qualitative criteria of positive health evaluation of women in older age* // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. Kharkov, Krbnou-Ksada, 2011. N1. P. 130–134.
4. Абрамова Г С. *Практическая психология*. Учебник для студентов вузов – Изд 6-е., перераб. и доп. М: Академический Проект, 2001. 480 с.
5. Беляк Ю І *Сучасні програми оздоровчого фітнесу* : метод. Посіб. Івано-Франківськ: Імста, 2005.
6. Беляк Ю І. *Технологія проведення занять з аеробіки* : метод.посіб. Івано-Франківськ: Імста. 2005.
7. Бубела О, Петрина Р. *Фітнес як сучасна система фізкультурно-оздоровчої роботи з широкими верствами населення* // Сучасні проблеми розвитку теорії і методики гімнастики : зб. наук. ст. Л., 2003.
8. Булатова М М, Усачев Ю А. *Современные физкультурнооздоровительные технологии в физическом воспитании* // Теория и методика физического воспитания: учебник для высших учебных заведений физвоспитания и спорта. К.: 2003. Т.2. С. 142–279.
9. Булгакова Н Ж, Васильев И. *Аквааэробика*. М.: РГАФК, 1996. 78 с.
10. Булгакова Н Ж, Васильева И А. *Аквааэробика*. М.: РГАФК, 1996.
11. Булгакова Н, Полянская Ю, Орешкина Е. *Организация и методика занятий аквааэробикой в глубокой и мелкой воде* // IV Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех: проблемы здоровья, рекреации, спортивной медицины и реабилитации. К.: 2000. С. 343.
12. Виру А, Юримяэ А, Смирнова Т. *Аэробные упражнения*. М.: Физкультура и спорт, 1988. 142 с.
13. Воловик Н І. *Cучасні програми оздоровчого фітнесу:* Навчальний посібник Київ. 2015.
14. Гоглювата Н О. *Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з жінками першого зрілого віку* : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Нац. ун-т фіз. вих. та спорту України. – К., 2007.
15. Горбунов Г Д. Практична психологія та її основні напрямки в сучасному спорті. Ленінград : Нева, 1977. 220 с.
16. Горцев Г. *Аэробика, Фитнесс, Шейпинг*. М.: ЭКСМО, 2004.
17. Давыдов В Ю, КоваленкоГ М. *Методика преподавания оздоровительной аэробики: учеб. пособие*. Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун- та, 2004. 124 с.
18. Давыдов В Ю, Шамардин А И, Краснова Г О. *Новые фитнесс-системы*: учеб. пособие. Волгоград : ВГАФК.
19. Дубогай О Д. *Фізична культура, як неодмінна складова формування здорового способу життя молоді*. К. 6. К., 2005.
20. Жмарев Н В. *Системный подход и целевое управление в спорте*. Киев: Здоров’я, 1986. 144 с.
21. Забродський М. Основи вікової психології : навч. посібник. Тернопіль : Навч. книга–Богдан, 2005. С. 84–89.
22. Занюк С С. *Психологія мотивації* : навч. посіб. Київ : Либідь, 2002. 326 с.
23. Захаркина В А, Яных Е А. *Аквааэробика*. М.: АСТ, 2006.
24. Иващенко Л Я, Благий А Л, Усачев Ю А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. К.: Наук. Світ, 2008. 198 с.
25. Ильин Е П. *Психология спорта*. Питер, 2008. 351 с.
26. Ільїн Е П. *Мотивація і мотиви*. Санкт-Петербург : Пітер, 2000. 512 с.
27. Кретти Б Дж. Психология в современном спорте М. : ФиС, 1978. – 224 с.
28. Круцевич Т Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: Навчальний посібник. К.: Олімпійська література. 2010.
29. Крючек Е С. *Аэробика, содержание и методика проведения  оздоровительных занятий*. М.: Терра-Спорт, 2001.
30. Курпман Ю. *Гимнастика в воде* // Физкультура и спорт. 1987. № 8. С. 17–20.
31. Курпман Ю. *Гимнастика в воде* // Физкультура и спорт. 1987. № 8. С. 17–20.
32. Куртова, Г Ю, Швед О О, Давидова Н А. *Особливості фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом* // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : Збірник наукових праць. К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013.
33. Линець М М., АндрієнкоГ М. *Витривалість, здоров'я, працездатність*. – Львів, 1993.
34. Лоуренс Д. *Аквааэробика*. *Упражнения в воде*. М.: Фаир-Пресс, 2000.
35. Лошкарьова Є *Сила думки* [фітнес] // Олімпійська арена. 2009.
36. Мадді С. [*Теорії особистості*](http://ua-referat.com/%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%97_%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96)*:*[*порівняльний аналіз*](http://ua-referat.com/%D0%9F%D0%BE%D1%80%D1%96%D0%B2%D0%BD%D1%8F%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%B7). Санкт-Петербург : [Мова](http://ua-referat.com/%D0%9C%D0%BE%D0%B2%D0%B0), 2002. 542 с.
37. Маліков М В, Богдановська Н В, СватьєвА В. *Функціональна діагностика в фізичному вихованні та спорті* : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2006.
38. Министерство образования и науки Украины Национальный авиационный университет *Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов*. Киев. Логос. 2015.
39. Мічуда А, Лисенко О. *Функціональна діагностика як форма стимулювання споживання фізкультурно-оздоровчих послуг у фітнес* // Молода спортивна наука Україна : зб. Наук. пр.з галузі фіз.культури та спорту. Л. 2003.

# Петрова Н, Баранов В. *Плавание. Начальное обучение*

1. Петрова Н, Баранов В. *Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста*
2. Попов С Н. *Организационно-методические основы реабилитации* // Физическая реабилитация: учебник для академий и институтов физической культуры. Ростов на Дону: Феникс, 1999. С. 52–78.
3. Сандрес М. *Гидроаэробика: круговая тренировка в воде* / Пер. О.И. Ивановой. М., 1990. 76 с.
4. Сиднева Л В, Алексеева Е П. *Учебное пособие по базовой аэробике*. М.: 1997. 48 с.
5. Синиця С В, Шестерова Л Є. *Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення* : навч. посіб. Полтава : ПНПУ, 2010.
6. Скрипченко О В, Волинсмька Л В, Огороднійчук З В. *Вікова та педагогічна психологія* : навч.посіб. К.: Просвіта, 2001.
7. *Суханов В.М. Культура духовная и физическая, спорт и здоровье: актуальность, проблемы, перспективы и стратегия* : сб. матер. ІХ междунар. науч.-педаг. конф. Воронеж : Воронеж. гос. универ. инж. технолог, 2013. 220 с.
8. Тулайдан В Г, Шелехова ТВ. Оздоровчий фітнес. Львів, «Фест-Прінт». 2016.
9. *Упражнения в воде и на воде* // Спорт за рубежом. 1986. № 6. С. 12–13.
10. Усачов Ю. *Особливості формування термінології сучасного фітнесу* // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2005.
11. Федулова А. *Раннее плавание для малышей. Новорожденные и груднички*

# Фридман Ф. *Плавание для малишей*

1. Шамардіна ГМ. *Основи теорії і методики фізичного виховання*. [2-ге вид., перероб. та доп.]. Дніпропетровськ : Дріант, 2007.
2. **Янущанец Н. *«Плавать раньше, чем ходить»***
3. История грудничкового плавання [Інернет]. 2011 [ Цитовано 2020 Жовт. 11 ]. Доступно на: https://аквапузики.рф/istoriagrudnichkplavania
4. Рухова активність як провідна складова здоров’я дітей [Інтернет]. 2014 [Цитовано 2021 Січ. 13]. Доступно на: http://www.vitapol.com.ua/user\_files/pdfs/mtu/mtu49i04iTransporti1i2014.pdf
5. Методика розвитку І.Чарковського «Плавати раніше ніж ходити» [Інтернет]. 2021 [Цитовано 2021 Бер. 18]. Доступно на: https://babyken.ru/rizne/25354-metodika-rozvitku-igorja-charkovskij-plavati.html
6. Основні правила грудничкового плавання [Інтернет]. 2015 [Цитовано 2020 Груд. 23]. Доступно на: https://ksnews.org.ua/?p=1520
7. Методики раннего плавання. Безопасные и не очень [Інтернет]. 2019 [Цитовано 2020 Лист. 26]. Доступно на: https://batiskaf-kids.ru/blog/metodiki-rannego-plavaniya-bezopasnie-i-ne-ocheni
8. Плавання для немовлят у ванні [Інтернет]. 2017 [Цитовано 2021 Квіт. 13]. Доступно на: https://ukrshealth.ru/rizne/diti/33638-plavannja-dlja-nemovljat-u-vanni-plavannja.html
9. У басейн з народження. Чи корисно дітям спочатку плавати, а потім ходити [Інтернет]. 2014 [Цитовано 2020 Вер. 4]. Доступно на: https://life.pravda.com.ua/health/2018/02/16/229020/
10. Акватренування [Інтернет]. 2017 [Цитовано 2021 Січ. 17]. Доступно на: https://waterbaby.ua/akvatrenuvannia
11. Основні плюси і мінуси плавання для дітей [Інтернет]. 2013 [Цитовано 2020 Жовт. 2]. Доступно на: http://dnz11.varashosvita.rv.ua/plavannya-dlya-ditej/
12. Переваги раннього плавання для немовлят [Інтернет]. 2017 [Цитовано 2020 Вер. 13]. Доступно на: https://gazeta.ua/articles/family/\_top6-perevag-rannogo-plavannya-dlya-nemovlyat/715221
13. Користь плавання для дітей: Чим корисно і з якого віку [Інтернет]. 2019 [Цитовано 2021 Квіт. 19]. Доступно на: https://eporada.pp.ua/diti/korist-plavannia-dlia-ditei-chim-korisno.html
14. Аквааэробика для похудения [Інтернет]. 2015 [Цитовано 2020 Жовт. 19]. Доступно на: https://www.goldsgym.ru/programmy-trenirovok/akvaaerobika-dlya-pokhudeniya/
15. Аква Табс [Інтернет]. 2017 [Цитовано 2020 Груд. 26]. Доступно на: https://mf.by/napravleniya/aerobno-silovyye-uroki/aqua-tabs/
16. Аква табс [Інтернет]. 2018 [Цитовано 2021 Лют. 19]. Доступно на: https://wegym.ru/classes/swim/aqua-tabs/
17. Аква Софт [Інтернет]. 2020 [Цитовано 2020 Груд. 28]. Доступно на: https://mf.by/napravleniya/spetsializirovannyye-uroki/aqua-soft/
18. Аква Йога [Інтернет]. 2019 [Цитовано 2021 Бер. 13]. Доступно на: https://hanuman.ru/style/akva-yoga
19. Аква Йога [Інтернет]. 2019 [Цитовано 2021 Січ. 21]. Доступно на: https://dayoga.ru/knowledge/vse\_o\_yoge/shkoly\_i\_napravleniya\_yogi/akva-yoga
20. Аква-пилатес для начинающих [Інтернет]. 2017 [Цитовано 2020 Жовт. 4]. Доступно на: http://allwomans.com/news/article1635\_akva\_pilates\_dlya\_nachinayuschikh
21. Чем интересен Аква-пилатес [Інтернет]. 2019 [Цитовано 2021 Бер. 7]. Доступно на: https://shkolazhizni.ru/health/articles/30119/
22. Акваланг [Інтернет]. 2020 [Цитовано 2020 Жовт. 24]. Доступно на: https://akvalang.ua/ru/journal/post/view/74
23. Аквафитнес и аквааэробика: упражнения на воде [Інтернет]. 2016 [Цитовано 2021 Січ. 29]. Доступно на: https://estafeta.com.ua/articles/101.akvafitnes\_i\_akvaaerobika\_uprazhneniya\_na\_vode
24. Водные гантели [Інтернет]. 2020 [Цитовано 2020 Лист. 3]. Доступно на: https://svprom.com/vodnye-ganteli-airex-thera-band/
25. Фізкультурно-оздоровча система – аквафітнес [Інтернет]. 2019 [Цитовано 2020 Лип. 13]. Доступно на: http://4ua.co.ua/sport/zb2bc68b4d43a88521306c26\_0.html
26. Характеристика видів і засобів аквааеробіки [Інтернет]. 2018 [Цитовано 2020 Жовт. 15]. Доступно на: <https://studopedia.info/2-14842.html>
27. Sup-борди [Інтернет]. 2019 [Цитовано 2021 Бер. 9]. Доступно на: https://sup-club.ru/baza-znaniy/kak-vybrat-sup-bord-dosku-obzor-kollektsiy-2021-goda/

**ДОДАТКИ**

Додаток А

Відокремлений структурний підрозділ

«Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання

Національного університету фізичного виховання і спорту України»

Циклова комісія теорії та методики фізичного виховання

**АНКЕТА**

Шановна відвідувачка (відвідувач) занять з аквафітнесу, аквабебі!

Анкетування (анонімне) проводиться з метою визначення Ваших мотивів та інтересів щодо занять аквафітнесом, аквабебі.

Просимо надати допомогу в його проведенні та відповісти на питання анкети.

Ми будемо дуже вдячні за Ваші чесні відповіді та допомогу!

**1. Скільки Вам років? \_\_\_\_\_\_\_\_\_**.

**2. Як Ви оцінюєте стан свого здоров’я?**

 відмінно □ добре □

 задовільно □ незадовільно □

**3. Чому Ви обрали саме заняття:**

* аквафітнесом \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* аквабебі \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4.Скільки раз на тиждень Ви відвідуєте заняття?**

аквафітнесом \_\_\_\_\_\_\_\_ аквабебі \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5. Скільки часу (років) Ви є прихильником цього виду фітнесу?**

аквафітнесом \_\_\_\_\_\_\_\_ аквабебі \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**6. Вкажіть, будь ласка, основний мотив, який спонукає Вас до занять аквафітнесом?**

проблема зі здоров'ям □ прагнення покращити фігуру □

зайва вага □ розуміння корисності рухової активності□

профілактика захворювань □ порада лікаря □

парада друзів □ проведення дозвілля □

такий спосіб життя □ інше \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**7. Що спонукало Вас зайнятися аквабебі? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**