

13. Desrousstaux J. The technic in correction of complex foot deformities / Desrousstaux J., Vinchon B., Cordonmier D. // 7th World Congress SICOT. – Amsterdam, 1996. – P. 557-558.
14. Dungi P., Karpisek M. Extensive subtalar release in the treatment of congenital pes equinovarus / Dungi P., Karpisek M. // Acta Chir. Orthop. Traumatol. Cech. – 1990. – Vol. 57, N 2. – P. 111-126.
15. Genetics and epidemiology of idiopathic congenital talipes equinovarus / Stanitski C. L., Barker S., Chesney D., Miedzybrodka Z., Maffulli N // J. Pediatr. Orthop. – 2003. – Vol. 7, N 23. – P. 265-272.
16. Pangrazi R. P. Dynamic physical education curriculum guide: lesson plans for implementation / R. P. Pangrazi. – [15th ed.]. – San Francisco: Benjamin Cummings, 2007. – 334 p.

Оксана Ковальчук, Егор Мурадян
(Мелитополь, Украина)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АКВАФИТНЕСА В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ВЕРТЕБРОГЕННОЙ ПАТОЛОГИИ

Спектр оздоровительных видов гимнастики и задач, решаемых в процессе занятий достаточно широк. Этот факт, а также доступность средств гимнастики, возможность круглогодичной тренировки, отсутствие потребности в больших материальных затратах для их проведения обуславливают выделение гимнастики в число наиболее популярных видов физкультурно-оздоровительных занятий, используемых в реабилитационных программах [10].

В последние десятилетия в мире активно развиваются различные виды оздоровительной гимнастики как аэробной направленности (танцевальная аэробика, степ аэробика, аква-аэробика и др.), так и не аэробной (силовой тренинг, калланетика, пилатес, бодиформинг, стретчинг и др.) [3, 6, 7].

В настоящее время активизировались процессы интеграции и взаимодействия различных видов двигательной активности, что обусловило появление новой глобальной концепции оздоровительного фитнеса.

В основе фитнеса и физического здоровья лежит здоровый образ жизни, развитие и сочетание атлетических и двигательных качеств. Все существующие фитнес-упражнения можно условно разделить на пять групп [2, 8, 11].

Первая группа. Упражнения на выносливость. К ним относятся ходьба в определенном темпе, медленный бег, езда на велосипеде, аэробика (ритмическая гимнастика), танцы, некоторые виды единоборств и плавание. Эти упражнения рекомендуются для улучшения сердечной деятельности и кровообращения.

Вторая группа. Силовые тренировки. Это бодибилдинг, плавание разными стилями, некоторые виды спортивных игр. Такие упражнения укрепляют и развивают мышцы.

Третья группа. Упражнения на скорость. В данную группу включают быстрые танцы, все спортивные игры с мячом. Практикуя подобные упражнения, человек учится выполнять непродолжительные и одновременно быстрые движения.

Четвертая группа. Упражнения на координацию движений.

Пятая группа. Упражнения на гибкость.

К последним двум группам причисляют все существующие виды гимнастики, а также спортивных игр и единоборств, плавание, танцы. В результате таких занятий движения становятся уверенными, ритмичными и согласованными, повышается эластичность мышц и суставов.

Однако на данный момент все чаще стали применяться средства, позаимствованные из оздоровительного фитнеса в сфере физической реабилитации.

В последнее время возрастающая интенсивность болевых синдромов при вертеброгенной патологии тесно связана со снижением мышечной силы мышц спины, что является одним из важных компонентов профилактики различных заболеваний позвоночника. Повышение уровня физической подготовленности лиц с вертеброгенной патологией является важной целью в восстановительном лечении данного контингента. Во время рецидива заболевания снижается мышечная сила и функциональные возможности таких лиц, и средства, заимствованные из оздоровительного фитнеса, должны быть важной частью реабилитационных программ для лиц с вертеброгенной патологией [1, с. 87-91].

Упражнения должны быть направлены на улучшение трофики тканей позвоночного столба и нормализацию функции мускулатуры, формирующей «мышечный корсет». Любая дисфункция этих мышц приводит к ухудшению стабилизации и увеличению риска возникновения травм позвоночника. При этом нужно отметить, что тренировка этих мышц направлена не столько на воспитание их силы или выносливости, сколько на устранение имеющихся функциональных асимметрий и улучшение межмышечной координации. Этому способствуют упражнения в сохранении равновесия, упражнения на нестабильных платформах, упражнения в воде, функциональный тренинг [9, 10]. **Ошибка! Источник ссылки не найден.**

Реабилитационное воздействие средств аквафитнеса обусловлено активизацией важнейших функциональных систем организма, высокой энергетической стоимостью выполняемой работы, феноменом

гравитационной разгрузки опорно-двигательного аппарата, наличием стойкого закалывающего эффекта. Систематические занятия в воде показаны без ограничений всем практически здоровым людям любого возраста и характеризуются широким спектром своей целевой направленности – лечебно-профилактической, рекреативной, кондиционной [12, с. 112-115].

В настоящее время основное содержание аквафитнеса активно формируют новые, нетрадиционные виды двигательной активности. Их приоритет над общепринятыми вариантами дистанционного плавания обеспечивает наличие следующих факторов:

– охват более широкого круга занимающихся, в том числе, не обладающих навыком плавания, лиц с ограниченной двигательной активностью, женщин в до- и послеродовом периоде, больных в стадии реабилитации и т. д.;

– возможность дифференцированного воздействия на морфофункциональные показатели организма путем использования разнообразных движений в режимах различных методов;

– высокий эмоциональный фон на проводимых занятиях, обеспечиваемый музыкальным сопровождением коллективно выполняемых упражнений при активном демонстрационном участии инструктора;

– большой выбор дополнительных технических средств (круги, пояса для опоры и изменения плавучести, досточки, мячи, трубы, «бревна», ласты, перепончатые перчатки, платформы, горки, волновые гидроэффекты и т. д.;

– возможность эффективного использования бассейнов различной конфигурации, а также естественных водоемов;

– практически безопасные условия проведения занятий с любым контингентом [1, 4, 5, 12, 13].

В последнее время изобретение специальных костюмов и научные исследования позволили обосновать методические положения тренировки и специфику воздействия.

В связи с тем, что разработка и практическая реализация современных вариантов аквафитнеса отмечена различными методологическими подходами, использованием частной, нередко произвольной терминологии и нестандартного оборудования, их типологическая характеристика осложнена необходимостью учета неоднозначных внутригрупповых признаков и является весьма условной.

Литература:

1. Круцевич Т. Влияние программы физической реабилитации с использованием средств фитнеса на показатели периферической гемодинамики лиц с вертеброгенной патологией/Т. Круцевич, Е. Лазарева, С. Федоренко, В. Кормильцев // Вісник Запорізького національного університету. – 2012. – № 6. – С. 87-91.
2. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом/Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Науковий світ, 2008. – 198 с.
3. Кобзева Д. О. Каланетика – сучасна оздоровча методика, з використанням ізотонічних вправ/ Д.О. Кобзева, О.В. Непша// Сучасна наука: тенденції та перспективи: матеріали регіональної internet-конференції молодих учених (15-19 травня 2017 р.) / за заг. ред. д-ра пед. наук, проф. Москальової Л. Ю. – Мелітополь, 2017. – С. 363-365.
4. Лазарева Е. Б. Физическая реабилитация лиц с вертеброгенной патологией в стадии ремиссии на базе фитнес-центров /Е.Б. Лазарева, И. П. Саранюк // Олімпійський спорт і спорт для всіх: 14 міжнародний науковий конгрес, присвячується 80-річчю НУФВСУ (Київ, 5-8 жовтня 2010 р.): тези доповідей /відповідальний за випуск В. О. Кашуба. – К.: НУФВСУ, 2010. – С. 254.
5. Лазарева О.Б. Ефективність використання засобів фітнесу в програмі фізичної реабілітації осіб з вертеброгенною патологією. / Олена Лазарева, Сергій Федоренко / Теорія і методика фізичного виховання. – 2012. – №4. – С. 40-44.
6. Лахно О.О. Пілатес – оздоровча фітнес-технологія/О.О. Лахно, О.В. Непша// Сучасна наука: тенденції та перспективи: матеріали регіональної internet-конференції молодих учених (15-19 травня 2017 р.) / за заг. ред. д-ра пед. наук, проф. Москальової Л. Ю. – Мелітополь, 2017. – С. 381-383.
7. Лисенко О.Г. Оздоровча гімнастика стретчинг: поняття, методика проведення/О.Г. Лисенко, О.В. Непша// Сучасна наука: тенденції та перспективи: матеріали регіональної internet-конференції молодих учених (15-19 травня 2017 р.) / за заг. ред. д-ра пед. наук, проф. Москальової Л. Ю. – Мелітополь, 2017. – С. 383-387.
8. Ленська Т.Г. Оздоровчий фітнес: навчально-методичний посібник/Т.Г. Ленська, Т.М. Погребняк, Л.Р. Головата. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2011. – 228 с.
9. Лябах Н. В. Особливості впливу фізичних вправ на організм в оздоровчому тренуванні/Н.В. Лябах, О.В. Непша// Сучасна наука: тенденції та перспективи: матеріали регіональної internet-конференції молодих учених (15-19 травня 2017 р.) / за заг. ред. д-ра пед. наук, проф. Москальової Л. Ю. – Мелітополь, 2017. – С. 387-390.
10. Тарасюк О. О. Значення фізичних вправ для профілактики порушень хребта /О. О. Тарасюк // Збірник наукових праць студентів та магістрантів факультету фізичної культури /ред. Г. В. Бесарабчук; Кам'янець-Подільський національний університет. – Кам'янець-Подільський, 2007.– Вип. 2. – С. 111-114.
11. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес/В.Г. Тулайдан, Т.В. Шелехова. – Львів: «Фест-Прінт». 2016. – 106 с.

12. Федоренко С. Н. Применение средств аквафитнеса в физической реабилитации больных вертеброгенной патологией /С.Н. Федоренко, Е.Б. Лазарева, В.В. Кормильцев //Физическое воспитание /ред. С. С. Ермаков; ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2012. – №03. – С. 112-115.
13. Hines E. W. Fitness swimming. / E. W. Hines – Human Kinetics, 1999. – 185 p.

**Оксана Ковальчук, Олег Петренко
(Мелітополь, Україна)**

ЗНАЧЕННЯ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Одним із сучасних методів організації рухової активності студенток є ритмічна гімнастика – ефективне тренування, у центрі якого стоїть тренування витривалості та рівноваги і таких компонентів підготовки як сила, гнучкість і координація в тісному взаємозв'язку з музикою при логічно побудованих програмах та вирішує загальні і спеціальні завдання.

У процесі ритмічної гімнастики поряд із завданням загального фізичного розвитку та оздоровлення вирішуються завдання і естетичного характеру, а вдало підібраний відповідно рухам музичний супровід сприяє закріпленню м'язового відчуття та допомагає слуховим аналізаторам запам'ятовувати рухи, пов'язуючи їх із характером музичних фрагментів. Це дозволяє розвивати музичну пам'ять, ритмічність рухів; оволодівати новими, складнішими рухами; підпорядковуватись музичному малюнку, вимогам пластики і зовнішній виразності; учини отримувати задоволення від умілого і виразного виконання рухів під музику [9, с. 367]. Використання великої кількості варіантів рухів (за формою, за структурою, за складністю, послідовністю виконання) в залежності від музичного образу, який створюється, дозволяє на практиці здійснити зв'язок між розумовою освітою та фізичним вихованням і здоров'ям студенток [2, 4, 6].

Ритмічна гімнастика, як система різноманітних гімнастичних, танцювальних вправ, що виконуються під музику, є ефективним засобом оздоровчого тренування, популярним серед студентської молоді, а також є складовою частиною тренувальних програм шейпінгу, фітнесу, шкільних та вузівських програм з фізичного виховання [5, 10].

Ритмічна гімнастика представляє собою з'єднання традиційних гімнастичних вправ з сучасними формами рухів та музики. У літературі дається таке визначення: ритмічна гімнастика – це поточний вид фізичних вправ, схожих на ті, що виконуються в художній та спортивній гімнастиці. Також зазначають, що ритмічна гімнастика – це система спеціально підібраних фізичних вправ, які виконуються поточним методом та організовані музичним супроводом, здійснюється різноманітними методичними прийомами для зміцнення здоров'я та гармонійного розвитку організму [2].

Також вирішується ряд освітніх завдань. Під час таких занять відбувається засвоєння певних знань з цієї галузі фізичного виховання, а також формування умінь і навичок з виконання різних фізичних вправ, узгоджених з музикою, знайомство з різними танцювальними стилями та культурами, зокрема з національними. Крім того, такі заняття сприяють гармонійному розвитку особистості, оскільки інтегрують у собі фізичні, музичні, розумові здібності, формують естетичне ставлення до оточуючого світу [4].

Також ритмічна гімнастика є засобом естетичного виховання: виховує впевненість у собі, за допомогою володінням власним тілом при виконанні як простих, так і складних рухів; прояв творчих можливостей та особистої активності.

Естетичне виховання – педагогічна діяльність, спрямована на формування здатності сприймати і перетворювати діяльність за законами краси.

Як зазначає Н. П. Волкова [3], естетичне виховання проявляється у високому рівні естетичної культури особистості та її здатності до естетичного освоєння дійсності.

Естетична культура – сформованість у людини естетичних знань, смаків, ідеалів, здібностей до естетичного сприймання явищ дійсності, творів мистецтва, потреба вносити прекрасне в оточуючий світ, оберігати природну красу. Її рівень виявляється як у розвитку всіх компонентів естетичної свідомості (почуттів, поглядів, переживань, смаків, потреб, ідеалів), так і в розвитку умінь і навичок активної перетворюючої діяльності в мистецтві, праці, побуті, людських взаєминах.

Дуже важлива ідея для визначення суті взаємозв'язку фізичного і естетичного виховання через красу і культуру рухів знаходить місце в наукових висновках М. О. Бернштейна [1, с. 29].

У відповідності з естетикою фізичну красу необхідно розглядати з двох сторін – внутрішньої і зовнішньої. Зовнішня краса (тілесна) – організація людини яка об'єднує все, що характеризує форми і типи статури. Основи її розроблялися викладачами різних наукових шкіл і течій. Прагнення визначити зовнішні структурні ознаки прекрасного в людині через «форму» ретельна розробка канонів людської краси, заснованих на математичному співвідношенні частин тіла – все це особливі підходи до вирішення проблеми тілесної краси людини. Краса людського тіла є продукт не лише природно-біологічний, але й соціально трудовий [4, 6].

Навіть при досконалій тілесній організації людина може не володіти необхідними функціональними можливостями для освоєння розмаїття естетичних явищ. Тому необхідна і внутрішня краса фізичної