

## **АКВААЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ**

**Омельяненко Є.Є., гр. ТЕ-40**

Науковий керівник – ст. викл. **А.М. Пляшешник**  
Харківський державний університет харчування та торгівлі

Аквааеробіка – один з різновидів аеробіки, тренування з якої проходять у басейні. На сьогоднішній день це найефективніший спосіб як для тих, хто хоче схуднути і поліпшити фігуру, так і для тих, хто хоче відновити здоров'я і підтримувати себе в тонусі. Аквааеробікою можуть займатися люди будь-якого віку і комплекції, здорові і з проблемами зі здоров'ям.

Давно відомо, що вода оздоровлює організм людини. Заняття аквааеробікою, тобто у воді, приносять набагато більшу користь і задоволення, ніж на суші. Окрім користі фізичних навантажень на тіло, на організм робить позитивний вплив саме водне середовище. Воно не лише полегшує фізичні вправи, але й підсилює їх ефект.

Вода володіє властивостями, що надають унікальну дію на організм. Найважливіші з них – це виштовхування, опір і гідростатичний тиск. При заняттях у воді дія гравітації слабшає, їй починають протистояти сили виштовхування. А значить, навантаження на суглоби і вагу, яку вони несуть при заняттях на суші, значно знижуються. При виконанні стрибків удари, яким піддаються суглоби, пом'якшуються. Таким чином, у воді можна займатися набагато довше без ризику травматичних пошкоджень. А це дуже важливо для людей, які страждають захворюваннями.

Окрім всього іншого, заняття у воді приносять задоволення, вода приховує від оточуючих проблеми вашої фігури, незручність рухів, позбавляє від сором'язливості та робить сам процес комфортнішим. Побічним, але дуже важливим результатом занять аквааеробікою є швидке спалювання калорій.

Вправи у воді стимулюють кровообіг за рахунок масажного ефекту (він досягається дією гідростатичного тиску і турбулентності). Такий масаж наводить до розслаблення, знімає напруження і фізичний стрес.

Вода сприяє зміцненню нервової системи, здоров'ю взагалі. Аквааеробіка допомагає підтримувати організм в хорошій фізичній формі, позбавляє від зайвої ваги, приносить розслаблюючий ефект, знімає стрес – і це далеко не весь перелік плюсів, які отримують люди що займаються в воді.

## **ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЦІЛЮЩЕ ДЖЕРЕЛО ДЛЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ**

**Подобрєєва Ю.І., гр. ТУ-41**

Науковий керівник – доц. **Л.І. Петрова**  
Харківській державний університет харчування та торгівлі

Фізична культура – один із засобів зміцнення здоров'я, всебічного фізичного розвитку, підготовки для праці та захисту Батьківщини. Фізична культура попереджає розвиток патологічних змін організму людини, у розвитку яких тією чи іншою мірою грає роль недостатня рухова активність. Засобом фізичної культури є фізичні вправи, спорт, туризм, методи загартування організму

Ходьба – найбільш простий і доступний засіб, прийнятий для людей різного віку. Відсоток травм під час ходьби найменший у порівнянні з більш інтенсивними видами рухів, а задоволення не менше. Ходити треба інтенсивно, до легкого поту і підтримувати його в процесі ходьби, але за самопочуттям

Ніякий масаж не оздоровлює так міжхребетні диски, як ходьба і біг. Ритмічне стискування і розслаблення дозволяє жити хрящову тканину і сухожильні зв'язки хребта.

Брак руху призводить до того, що тканини організму не мають достатнього масажу. Тому вони від зашлакованості й поганого живлення поступово перестають повноцінно здійснювати свої функції, стискаються, стягуються.

Біг. Звичайний біг робить ще більший вплив на організм, ніж ходьба. Набагато зростає кровоток – звідси і енергонабір з навколишнього середовища; дихання - звідси видалення шлаків, промивається все тіло чистою кров'ю, а інерційні зусилля досягають набагато більших величин, ніж при ходьбі.

Біг дозволяє налагодити ритмічну роботу всіх систем організму. Тривалий неквапливий біг ідеально підходить до цього. Під час перегонів, коли людина постійно переборює земну гравітацію, підсакаючи й опускаючись у вертикальному положенні, кровоток у судинах також «розгойдується», входить у резонанс з бігом.

Крім цього, біг гальмує процеси старіння, тому що активує внутрішньо клітинний біосинтез, нормалізують діяльність центральної нервової системи, активізує й регулює діяльність ендокринних залоз, зміцнює імунну систему – підвищують захисні сили організму, заряджає організм енергією й допомагає боротися проти надмірного й неконтрольованого вживання їжі.