

Keywords: modernization, innovation, principles, fitness – wellness technologies.

Отримано 23.04.17

УДК 797.2:796.035-057.87

В.В. Поліщук

ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ ПЛАВАННЯМ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТІВ

На сьогоднішній день перед нашою державою гостро стоять проблеми здоров'я студентства, виховання у молоді потреби в здоровому способі життя й здоровому дозвіллі. Дані проблеми неодноразово обговорювалися фахівцями різних сфер діяльності й засобами масової інформації. Але дослідивши різні рішення даної проблематики, на мою думку все-таки пріоритети повинні бути за засобами фізичної культури і спорту.

Серед різних масових видів спорту на наш погляд, тільки плавання поєднує можливість гармонійного розвитку організму, важливе прикладне значення, яскраво виражену оздоровчу спрямованість й емоційну привабливість водного середовища. Адже саме заняття плаванням розвивають такі риси особистості, як цілеспрямованість, наполегливість, самостійність, рішучість, сміливість, дисциплінованість, уміння співпрацювати в колективі. Тому плавання сприятливо впливає не тільки на фізичний розвиток людини, а й на формування її особистості.

Ключові слова: здоров'я, студенти, оздоровче плавання, рухова активність.

Постановка проблеми. Сучасне реформування системи освіти в Україні, зміни, що відбуваються в галузі фізичної культури та спорту, чітко окреслюють коло проблем з підготовки майбутніх фахівців. Дуже важливим є той факт, що заняття плаванням не передбачає ніяких побічних ефектів, є тільки протипоказання при яких відвідування басейну або небажано або заборонено.

Необхідність занять плаванням зумовлюється різнобічним впливом на організм молоді. Плавання зумовлює підвищення загального тонусу, стимулюють обмінні процеси, забезпечують перерозподіл

м'язового напруження, зміцнення м'язів, створення м'язового корсета активізують діяльність центральної нервової системи, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Виконання фізичних вправ у воді тренують організм, сприяють виникненню й закріпленню нових умовних рефлексів, руйнують стереотип неправильного утримання тіла [4; 5].

Аналіз останніх публікацій з тематики статті. Аналіз спеціальної літератури показав, що вирішення подібного завдання можливе тільки в процесі багаторічної спортивної підготовки (А.А. Карасін, 2004; В.М. Платонов, 2000; К.П. Сахновський, 1995) або в процесі фізичного виховання молоді (І. Берестецька, 2004; Г.А. Черепакін, 2004).

Теоретико-методичну основу дослідження складає процес навчання руховим діям в плаванні (І.А. Аршавський, М.Ж. Булгакова, В.С. Васильєв, В.В. Мерзляків), вплив занять плаванням на організм молоді (В.З. Афанасьєв, П.А. Виноградов, О.Ф. Ільїн, Л.Г. Комаров, З.П. Фірсов), положення про застосування плавання в системі фізичного виховання студентів (М.Ж. Булгакова, В.П. Волегов, І.Л. Гончар, Ю.П. Дорошенко, Г.С. Туманян). За даними О.В. Козлова (1985), П.П. Копотова (1986), І.Л. Гончара (1998), В.М. Платонова (2000), при навчанні плаванню застосовуються такі основні засоби: загально-розвиваючі, спеціальні, імітаційні фізичні вправи, вправи для освоєння з водою, прості стрибки у воду, ігри і розваги на воді, вправи для вивчення техніки плавання. Спеціально підібрані вправи, координаційна структура яких близька до основного руху, сприяють позитивному перенесенню навички (С.В. Колмагоров, 1973; І.В. Коновалова, 1990; В.Я. Лопухін, 1995). О. Терещенко (2011), І. Гончар (2006), Р. Расвський (2005) відмічають лікувальну дію плавання на організм, яке благотворно впливає на основні показники фізичного розвитку людини: зріст, вага; є прекрасним засобом профілактики і виправлення: порушень осанки, сколіозів, плоскостопості; зміцнення серцево-судинної і нервової системи; розвитку дихального апарату і м'язової системи (розтяжка м'язів плечового поясу, рук, тренування м'язів грудей, спини і живота, формування м'язів ніг); сприяє зростанню і зміцненню кісткової тканини; зміцнює суглоби, надає їм гнучкість; усуває збудливість і дратівливість, що в наш час є дуже актуальною проблемою.

Мета дослідження полягає у виявленні шляхів ефективності занять оздоровчим плаванням для поліпшення рівня розвитку фізичних здібностей та фізичної підготовленості студентської молоді.

Завдання дослідження:

- визначити ефективність застосування плавання та фізичних вправ у воді й обґрунтувати їх вплив на рівень фізичного розвитку студентів.

- дослідити основні аспекти впливу занять у воді на фізичне і психічне здоров'я студентів.
- узагальнити досвід педагогічної і спортивної практики підвищення рівня їх фізичної підготовленості і здоров'я засобами плавання.

В процесі організації наукового дослідження були використані наступні **методи**: аналіз спеціальної літератури і відео матеріалу; педагогічні спостереження тренувальної і змагальної діяльності студентів.

Виклад основного матеріалу. Плавання є найбільш гармонійним і естетичним фізичним навантаженням. Не перенавантажуючи організм, воно не тільки тренує максимальну кількість органів і систем, але і є скульптором вашого тіла, що не мало важливе для гармонічнішого розвитку особи. Плавання – циклічний вид рухової діяльності людини у водному середовищі, що володіє величезним оздоровчим потенціалом. Воно є складовою частиною оздоровчої фізичної культури, отже, використовує основні поняття, категорії, закономірності, принципи, теоретичні положення цього виду фізичної культури, враховує сучасні тенденції її розвитку.

Головна особливість плавання – це знаходження людини у водному середовищі, в горизонтальному положенні і розслабленому стані. “Невагомість”, що з'являється у водному середовищі, дозволяє розвантажити хребет – міжхребцеві диски розправляються і відпочивають.

Крім того, для плавання характерні деякі особливості, перш за все при заняттях плаванням бере участь все тіло, тобто рухи відбуваються і верхніми, і нижніми кінцівками. Тому відбувається зміцнення скелетно-м'язової системи. На думку багатьох авторів, заняття плаванням роблять позитивний вплив на показники об'єктивного здоров'я студентів, що проявляється в нормалізації діяльності їх кісткової, дихальної та серцево-судинної систем. Варто відзначити, що заняття позитивно впливають на суб'єктивне здоров'я займаючихся: знижується кількість скарг на вегетативні розлади і психоемоційну втому, самооцінка свого здоров'я стає більш адекватною. А це в свою чергу позитивно відбивається на загальному зміцненні здоров'я студента. Так як навчальний процес є дуже напруженим, то відповідно необхідно зняття стресу, і для цього лікарі рекомендують відвідувати басейн і займатися плаванням. Виділимо основні позитивні сторони оздоровчого плавання.

Загартовування плаванням: оздоровче плавання сприяє загартовуванню організму, підвищує його опірність до простудних захворювань. Перебування у воді, особливо в холодній і прохолодній, викликає в перші хвилини звуження периферичних судин із зближенням шкірних покривів: температура шкіри наближається до температури води. Приблизно через 15 хв температура шкіри починає стабілізуватися за рахунок припливу крові до шкіри [3, 5].

Плавання для серця: оздоровче плавання при хвилюванні води підсилює механічне подразнення рецепторів шкіри і м'язів, надає масажну дію. У воді вага тіла становить 2-3 кг, що дозволяє найбільшою мірою розслабляти м'язи при виконанні рухів. Чергування скорочення і розслаблення м'язів, масажну дію води полегшують кровообіг. Таким чином, плавання є ефективним засобом для зміцнення серцево-судинної системи.

Тривале обмеження рухової активності призводить до зниження розумової працездатності, ослаблення скелетної мускулатури, порушення постави. В основному на лекціях студенти приймають сидяче положення. І звичайно ж після лекційних занять кожен студент потребує зняття напруги хребта [7].

Систематичне плавання на сьогоднішній день дає саму велику ефективність для здоров'я серед інших засобів фізичної культури. Не оціненна загально визнана могутня лікувальна – профілактична – тренувальна дія плавання. Починати плавати ніколи не пізно! Але робити це потрібно систематично. Унікальністю плавання в університеті є те, що фізичне навантаження у плаванні достатнє для того, щоб дитина розвивалася гармонійною, зростала фізично здоровою, загартованою, дисциплінованою.

На заняттях ми вивчаємо спортивні способи плавання, такі як: кроль на грудях, на спині, брас, батерфляй. Активні плавальні рухи укріплюють м'язи, серце, судини. Студент навчається долати опір води. Горизонтальне положення тіла, невагомість сприяє активному кровообігу у працюючих м'язах, розвиває і укріплює серце, дихальну систему.

Перебуваючи у воді, студент виконує різні плавальні рухи, видихи у воду, затримку дихання, занурення у воду ці вправи добре розвивають дихання дитини, розвивають легені.

Вода має велику щільність. Постійно долаючи опір води, виконуючи вдих та видих, молодь прикладає зусилля, розвиває легені, бронхи, міжреберні м'язи. Разом з вивченням техніки плавання, розвивається ритмічне дихання, збільшується об'єм легенів, дихання стає глибоким та повним [1, 7].

Плавання покращує роботу нервової системи. Воно особливо корисно для збудливої молоді. Заспокійлива дія плавання корисна для міцного сну. Плавання знімає втому.

До ВНЗ вступають багато молоді з захворюваннями органів травлення. Плавання, рухи у воді активізують краший відтік жовчі, роботу підшлункової залози, печінки, нирок. Жовч не застоюється, зменшується можливість виникнення каменів, покращується робота цих органів. Завдяки плаванню підвищується гемоглобін крові, збіль-

шується кількість еритроцитів. Фізичні вправи у воді, плавальні рухи укріплюють м'язи, зв'язки, формують правильну поставу, попереджують сколіози. У воді хребет формується правильно. Завдяки плаванню діти уникають розвитку плоскостопості. Якщо людина сутула, плавання допоможе створити м'язовий корсет, розвине слабкі м'язи спини, що не тримають хребет у правильному положенні. Студенти, які систематично займаються плаванням стають м'які, пластичні. У такої молоді добре розвивається координація, гнучкість, сила. Зростає швидкість плавання, витривалість [2, 6].

Під час плавання виникають значні зміни в організмі людини, іде процес загартовування, найміцнішого оздоровчого фактору. Підвищується його стійкість проти коливань температури повітря, стійкість до простудних захворювань, підвищується імунітет. Перебування у воді викликає підвищену віддачу тепла. Захисною реакцією організму на прохолодну воду є рефлекторне утворення тепла в організмі, кров приливає з внутрішніх органів до шкіри, яка стає червоною, теплішою. В організмі утворюється тепло, свіжість та бадьорість. Але якщо вода в басейні дуже тепла, вона діє навпаки – викликає спочатку приємне відчуття тепла, потім зростає втома, розслаблення, бажання відпочити і поспати. Ні тренувального, ні ефекту загартування не відбувається.

Всесвітня організація охорони здоров'я віддала першість з усіх видів спорту, які позитивно впливають на організм дитини – плаванню тому, що воно сприяє оздоровленню, загартуванню, всебічній фізичній підготовці, продовженню активного життя та позитивним емоціям. Студенти ВНЗ мають можливість відвідувати басейн, який не тільки привнесе в їхнє життя приємні моменти радості та насолоди, але, що найголовніше, сприятиме оздоровленню, профілактиці та загальному всебічному розвитку молодого організму, який в цьому віці бурхливо та активно удосконалюється. Саме плавання виділяють з усіх інших видів спорту як один з найефективніших та найкорисніших, адже тільки у плаванні беруть участь всі найголовніші життєво важливі системи організму, які впливають та безпосередньо залежать одна від одної [4].

Вважається, що гармонійний розвиток тіла, фізична краса та добре здоров'я неможливе без плавання. Кожен студент під прямим наглядом і активною допомогою викладачів ВНЗ проходить поетапний курс тренування та навчання плавання способами «кріль на грудях», «кріль на спині», «брас» та «батерфляй». Також в кінці кожного заняття на студенти чекають різноманітні ігри, а набувши достатнього досвіду – стрибки у воду.

Змагання між плавцями додають бажання швидше засвоїти зазначені способи плавання та оволодіти необхідними навичками, щоб стати переможцем та відчутти смак перемоги.

Студентська молодь має величезне бажання займатися в басейні, аргументуючи це тим, що при заняттях плаванням, вони відчують, як сам процес впливає на їх рівень здоров'я. За словами самих студентів після плавання, стає набагато легше дихати; плавання впливає на корекцію постави; а також студенти не відчують втоми від розумової діяльності в яку вкладають свої сили студенти безпосередньо на заняттях і лекціях в навчальних закладах [5, 6].

Вода не є природним для людини середовищем, технічні аспекти рухів у воді набувають особливого значення. Вода – дивовижне середовище, дещо середнє між повітрям і твердими тілами. Усі рухи під час плавання виконуються в незвичних для людини умовах – в безопорному, горизонтальному положенні. Щоб рухатися у воді, плавець повинен навчитися розслаблятися і дозволяти воді підтримувати його тіло, що має природну плавучість [2].

У плаванні треба навчитися взаємодіяти з водою. Перш за все запам'ятати: плавання – це трьохвимірний вид спорту. До довжини і ширини додається ще й глибина, і саме цей елемент – глибина – робить його неповторним. На організм людини, яка знаходиться у воді, також впливає тиск. Оскільки вода має щільність у 769 разів більшу, ніж повітря. Щоб утриматися на поверхні води треба виконувати специфічні рухи, схожих на які немає в жодному іншому виді спорту. Пристосування до виконання складних фізичних дій у цих ускладнених умовах вимагає від людини максимального прояву фізичних сил, координації рухів та швидкості. Все це, в свою чергу, забезпечує більш різнобічний і швидкий розвиток необхідних якостей, ніж при зайняттях фізичними вправами лише на суші.

Плавання є прекрасним засобом загартовування, формування й розвитку гігієнічних навичок – загартовування засноване на здатності організму пристосовуватись до мінливих умов зовнішнього середовища. Систематичні заняття плаванням підвищують адаптаційні можливості організму до несприятливого впливу температурних коливань і високої вологості повітря, є прекрасним засобом підвищення опірності вірусному й гострому респіраторному захворюванням [4, 5].

Температура води завжди нижче температури людського тіла, тому, при знаходженні у воді тіло випромінює на 50-80 % більше тепла, ніж на повітрі (вода має теплопровідність в 30 разів і теплоємністю в 4 рази більше, ніж повітря). Таким чином, захисною реакцією організму на роздратування холодною водою є рефлекторне посилення теплотворення. При впливі холодної й прохолодної води виникає спазм дрібних судин шкіри, спостерігається відтік крові до внутрішніх органів і зменшуються тепловтрати. Звуження шкірних судин підвищує опір крово-

току, що викликає часте й сильніше серцеве скорочення, деяке підвищення кров'яного тиску.

Холодовий вплив води призводить до порушення нервової системи:

перша фаза реакції – шкіра стає блідою й холодною на дотик, виникає озноб;

друга фаза реакції – звужені шкірні судини розширюються, підвищується тонус мускульних стінок судин і прискорюється кровоток, відбувається приплив крові від внутрішніх органів до шкіри, це призводить до втрати тепла організмом і викликає підвищення обміну речовин, що вимагає більшого споживання кисню, тобто посилення роботи серцево-судинної й дихальної систем, шкіра стає рожевою й теплою на дотик, виникає приємне відчуття тепла;

третья, небажана, фаза реакції – при тривалому впливі холодної води кровоносні судини залишаються розширеними, тонус їхніх стінок знижується, кровоток уповільнюється, виникає венозний застій, шкіра стає синюшно-червоною й холодною на дотик, утворюється «гусяча шкіра», виникає вторинний озноб: поява цих ознак вказує на необхідність негайного виходу з води [3].

Висновки і перспективи подальших досліджень. Оздоровче значення плавання полягає в тому, що воно є одним з ефективних засобів гартування людини, що підвищує опір організму дії температурних коливань і простудних захворювань. Вода очищає пори шкіри, допомагаючи шкірному диханню.

Заняття плаванням усувають порушення постави, плоскостопість, гармонійно розвивають майже всі групи м'язів: плечового поясу, рук, грудей, живота, спини і ніг.

Плавання грає важливу роль в поліпшенні функцій дихання і серцево-судинної системи. Горизонтальне положення тіла у воді, ефективна дія м'язового насоса у поєднанні з глибоким диханням полегшує венозне повернення, що веде до збільшення об'єму крові.

Плавання є ефективним засобом розвитку дихальної мускулатури. При плаванні дихання глибоке і узгоджене з ритмом рухів. Дихальний апарат працює з великою напругою, долаючи при вдиху тиск води на грудну клітку, а при видиху — опір води.

Плавання має психогігієнічне значення, усуваючи безсоння і інші ознаки різної нервової напруги, знижуючи надмірну збудливість, укріплюючи нервову систему. Масажуючи і очищаючи дія води робить шкіру еластичнішою, сприяє нормальному виконанню її функцій.

Виконання плавальних рухів руками і ногами залучають до роботи майже всі м'язи тіла, щосприяє гармонійному розвитку муску-

латури. Також необхідно відзначити, що при заняттях плаванням практично відсутня небезпека травмування опорно-рухового апарату.

По своїх динамічних характеристиках плавання є одним з доступних засобів фізичної культури, що займаються різного віку і підготовленості.

При стрибках у воду більше всього розвивається вестибулярна стійкість.

Список використаних джерел

1. Базилюк Т.А. Застосування аквафітнесу ігрової спрямованості у фізичному вихованні студенток / Т.А. Базилюк, Ж.Л. Козина, Е.Е. Бизнес, В.Н. Коверя // Фізичне виховання студентів. – 2010. – № 6. – С. 8–12
2. Горбенко Н.И. Влияние оздоровительных занятий плаванием на организм студентов. / Н.И. Горбенко // Современные здоровьесберегающие технологии: ежеквартальный научно-практический журнал. – 2017. – № 1. – С. 59-66.
3. Гончар А.І. Теоретико-методичні аспекти формування навичок плавання серед різних груп населення в процесі фізичного виховання і спорту з урахуванням гендерних відмінностей учнів / А.І. Гончар, С.В. Гаркуша // Фізичне виховання студентів. – 2012. – № 3. – С. 24–28.
4. Дрогомерецький В.В. Застосування засобів оздоровчого плавання з метою корекції порушень суглобово-зв'язкового апарату студентів / В.В. Дрогомерецький, В.Л. Кондаков, А.А. Горелов // Фізичне виховання студентів. – 2013. – № 5. – С. 46–54.
5. Крук М.З. Навчання спортивним способам плавання / М.З. Крук, А.З. Крук. – Житомир : вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 68 с.
6. Потужній О.В. Рекреаційна культура студентської молоді як складова рухової активності / О.В. Потужній // Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти: зб. наук. праць. - дод. до Гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – Переяслав-Хмельницький, ФОП Домбровська Я.М., 2017. – С. 329-334.
7. Поліщук В.В. Підготовка майбутніх спеціалістів з фізичної культури - організаторів туристичної роботи у вищому навчальному закладі / В.В. Поліщук // Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти: зб. наук. праць. - дод. до Гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – Переяслав-Хмельницький, ФОП Домбровська Я.М., 2017. – С. 257-263.

Today our state acute health student problems, training young people need healthy lifestyle and healthy leisure. These problems often discussed by experts of various fields and media. But examining various solutions of this problem, in my opinion still the priorities should be for the means of physical culture and sports.

Among the various popular sports in our view, only swimming combines the possibility of harmonious development of the body, an important practical significance, a strong focus wellness and emotional appeal of the aquatic environment. After all, swimming develop personality traits such as dedication, perseverance, independence, determination, courage, discipline, ability to work in a team. Therefore, swimming favorably affects not only the physical development of man, but also the formation of his personality.

Keywords: health, students, recreational swimming, motor activity.

Отримано 27.04.17

УДК 797.217:796.035-053.6

І.В. Постернак

АКВААЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ МОЛОДІ

Погіршення фізичного стану молоді виступає проблемою галузі фізичного виховання і спорту. Методики, що застосовуються є застарілими і не враховують інтереси молоді. У результаті проведеного нами аналізу існуючого науково-практичного матеріалу можна впевнено стверджувати про позитивний ефект використання засобів аквааеробіки з метою поліпшення фізичного стану, підготовленості та фізичної форми молоді. В результаті занять аквааеробікою також відмічено значний оздоровчий ефект, покращення кровопостачання серця і м'язів, формування правильної постави. Це складає передумови до необхідності зміни змістового наповнення занять фізичною культурою відповідно до сучасних тенденцій.

Ключові слова: аквааеробіка, молодь, здоров'я,