

Сліпецький В. П. Фізичні вправи у воді, як засіб виховання фізичних і моральних якостей учнівської молоді / В. П. Сліпецький // Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості : збірник статей за матеріалами III міжн. науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, Україна, 24-25 березня 2016 р.) в 2 т. / за ред. В.М. Пристинського, О.І. Федорова. – Слов'янськ : ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”, 2016. – Т. 1. – 127 – 133.

## **ФІЗИЧНІ ВПРАВИ У ВОДІ ЯК ЗАСІБ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ І МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ**

*Сліпецький В.П., Відокремлений підрозділ «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»,  
Україна, м.Лисичанськ*

**Анотація.** У статті розглянуто широке коло понять, методів та засобів використання різноманітних фізичних вправ у воді, певних принципів ставлення до власного здоров'я, розвитку і збереження можливостей організму дітей та учнівської молоді.

**Ключові слова:** здоров'я, фізичне виховання, спорт, плавання, аквафітнес.

**Abstract.** *The article deals with a wide range of concepts, methods and tools using various physical exercises in the water, certain principles attitude to their own health, development and preservation of the organism of children and youth.*

**Keywords:** *health, physical education, sports, swimming, aquafitness.*

**Актуальність.** Одним із важливіших завдань вищої школи в галузі «Фізичне виховання», є створення умов до здобуття кожною людиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я та засоби його зміцнення, методики організації змістовного дозвілля, спрямованих на формування здоров'я, вдосконалення фізичної та психічної підготовки, зокрема через заняття плаванням.

**Аналіз останніх публікацій.** Проблемі здорового способу життя приділяли увагу Т.Ю.Круцевич [3], В.Л.Корчинський [2] та ін., використанню фізичних вправ у воді як засобу виховання фізичних і моральних якостей учнівської молоді О.О. Парфьонов, Н.Ж. Булгакова. Б.М. Нікітський, М.З Крук, С.Р.Биканов та ін.

**Мета статті** – познайомити з використанням різноманітних засобів фізичної культури і спорту, зокрема вправам у воді, у навчанні студентів, які забезпечать здоров'я сьогодні і у майбутньому, творчу та фізичну активність та довголіття.

**Результати досліджень.** Проблеми формування та зміцнення здоров'я підростаючого покоління в умовах соціально-економічних перетворень у нашій країні є найскладнішими і найактуальнішими. В останні роки зберігається стійка тенденція до зниження рівня фізичного розвитку і погіршення здоров'я

школярів та учнівської молоді, що призводить до зростання кількості хронічних захворювань та інвалідизації дітей та підлітків. Зокрема, за останні п'ять років в Україні серед дитячого населення збільшилася кількість захворювань нервової системи (на 23 %), хронічних хвороб мигдаликів та аденоїдів (на 19 %), хвороб кістково-м'язової системи (на 18%), показник інвалідизації збільшився на 13,85% [2, с. 14].

Реформа освіти передбачає переорієнтацію навчального процесу на розвиток фізично та морально здорової особистості, формування її основних компетенцій: соціальних, інформаційних, самоосвітніх, фізичної досконалісті тощо.

Багато поколінь людей у різних країнах мріяли побачити свій народ сильним, життєрадісним, гармонійно розвиненим. На сьогоднішній день ця мрія залишається актуальною для нашої країни. У період розбудови незалежної України особливого значення набуває виховання фізично і духовно здорового, високоосвіченого покоління.

Фізична культура і спорт мають важливе значення, є складовими культурного життя суспільства. Спорт сприяє ствердженню на міжнародному рівні престижу незалежної України, розвитку добросусідських відносин, економічних і культурних зв'язків з іншими країнами.

В умовах розбудови українського суспільства значну роль відіграє фізична культура, що є невід'ємною частиною загальнолюдської культури, одним із визначальних чинників національного прогресу і здоров'я нації.

Національна система фізичного виховання учнівської молоді України має глибокий зв'язок із традиціями народу, його життям, інтересами і моральними цінностями. Її визначають науковість, інтегрованість, безперервність, відкритість. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах України ґрунтується на принципах індивідуального та особистісного підходу, оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення, безперервності цього процесу.

Критеріями ефективності фізичного виховання учнівської молоді є рівень фізичного розвитку та показники їхнього здоров'я, грамотність щодо використання ними основних засобів і форм фізичного виховання, дотримання здорового способу життя, відсутність негативних звичок, залучення до процесу фізичного виховання.

Значна кількість фахівців, які спостерігають за розвитком дітей та підлітків, розглядають та наполегливо рекомендують плавання як засіб, що може суттєво вплинути на здоров'я та фізичний розвиток молоді [1; 2].

Плавання – не тільки чудовий вид фізичних вправ, який приносить задоволення людям різного віку, корисний спосіб відпочинку, а і добрий засіб зміцнення здоров'я і загартування. Він позитивно впливає на:

1. Серцево-судинну систему. Горизонтальне положення тіла у воді, ефективна дія м'язового насосу у поєднанні з глибоким диханням полегшує венозний кровообіг, що сприяє збільшенню систолічного обсягу крові під час плавання, чим взагалі полегшується робота серця.

2. Органи дихання. Плавання дає змогу збільшувати ємність легень завдяки потребі долати опір води під час видиху (та ще додатково розвивати м'язи грудної клітки), що є вирішальним у комплексному лікуванні хронічних бронхітів і пневмоній. Заняття плаванням сприяють виробленню глибокого та узгодженого з рухами дихання – правильного дихання.

3. Плавання з успіхом виправляє порушення постави і деформації хребта людини. Наприклад, лікувальне плавання використовують при сколіозі та інших порушеннях, коригуючи деформацію хребта вправами, які примушують його вигинатись у протилежний бік та завдяки симетричності рухів і горизонтальному положенню тіла у воді, що розвантажують хребет від тиску на нього ваги тіла. Також плавання сприяє збільшенню сили, підвищенню тонуусу м'язів, особливо тих, що розгинають хребет та черевний прес.

4. Підвищує життєвий тонус організму. Належачи до вправ глобального впливу, плавання сприяє гармонійному розвитку всіх груп м'язів. Під час плавання працюють майже всі м'язи тіла, особливо плечового поясу. Плавання сприяє розвитку фізичних якостей людини: сили, витривалості, швидкості, спритності.

Прикладне, спортивне, виховне та оздоровче значення занять у воді неможливо переоцінити. Систематичні заняття з плавання допомагають людині стати спритною, сильною, витривалою; виховують у неї сміливість, цілеспрямованість, зібраність, самостійність. І у подальшому житті вони стають у нагоді тим, хто хоче подовжити свою молодість.

Заняття оздоровчим плаванням доцільно проводити етапами, кількість яких залежатиме від плавальної підготовленості тих, хто займається.

Завданнями I етапу буде ознайомлення з водним середовищем, навчання основних рухових дій у воді та диханню.

На II етапі – навчання раціональній техніці плавання спортивними стилями (особливо брасом, який є чудовим засобом лікувально-оздоровчого плавання).

III етап – поступове збільшення об'єму плавання відповідно до індивідуальних можливостей для підвищення загальної витривалості та можливості долати без зупинок усю заплановану відстань.

IV етап – власне заняття оздоровчим плаванням, до яких можна приступати якщо учень в змозі триматися на воді 20–40 хвилин.

Визначити фізичний стан тих, хто займається оздоровчим плаванням, та ступінь підготовленості їхньої серцево-судинної системи до фізичних навантажень можна за допомогою 12-хвилинного плавального тесту, який запропонував К. Купер [4, с. 39] (табл.1).

Таблиця 1

Оцінка фізичної підготовленості	Відстань, яку вдалося подолати за 12 хвилин у метрах					
	Вік (років)					
	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60 та старше
Чоловіки						

Дуже погано	Менше 450	Менше 350	Менше 325	Менше 275	Менше 225	Менше 225
Погано	450-550	350-450	325-400	275-350	225-325	225-275
Задовільно	550-650	450-550	400-500	350-450	325-400	275-350
Добре	650-725	550-650	500-600	450-550	400-500	350-450
Відмінно	Більше 725	Більше 650	Більше 600	Більше 550	Більше 500	Більше 450
Жінки						
Дуже погано	Менше 350	Менше 275	Менше 225	Менше 175	Менше 150	Менше 150
Погано	350-450	275-350	225-325	175-275	150-225	150-175
Задовільно	450-550	350-450	325-400	275-350	225-325	175-275
Добре	550-650	450-550	400-500	350-450	325-400	275-350
Відмінно	Більше 650	Більше 550	Більше 500	Більше 450	Більше 400	Більше 350

Заняття у воді майже не мають протипоказань, тому лікарі найчастіше рекомендують саме їх як найдоцільніший засіб збереження здоров'я. Головною перевагою цих занять є мала вірогідність травмування, водночас вони мають значний оздоровчий ефект.

У наш час замість поняття «оздоровчі заняття у воді» часто використовують термін «аквафітнес» – це система фізичних вправ вибіркового спрямування в умовах водного середовища, що виконує, завдяки своїм природним якостям, роль природного багатофункціонального тренажера [4, с. 133] (табл. 2).

Таблиця 2

Характеристика компонентів аквафітнесу  
(за Д. Лоуренс)

Програма	Переважне спрямування	Структура заняття	Умови проведення
Дистанційне плавання	Розвиток аеробної та силової витривалості, підвищення тонуусу головних м'язових груп, що виконують роботу у плаванні.	Розминка, основна частина (долання відрізків із заданою швидкістю), заключна – відновлювальні вправи (стретчинг, релаксація).	Адаптовані до умов більшості басейнів
Акваджогінг, Акваденс, Акваритмік.	Розвиток аеробної, силової витривалості, локальної	Розминка, основна частина (ходьба, біг, стрибки, вправи), заключна	Адаптовані до умов великого і басейну з глибиною 1 – 1,5м.

	м'язової сили, гнучкості, координації рухів.	– вправи на відновлення.	
Аквабілдиг, Акваформінг, Ватерпауер.	Розвиток максимальної м'язової сили та м'язової витривалості.	Розминка, основна частина – силовий тренінг, заключна – вправи на відновлення	Адаптовані до умов великого і басейну з глибиною 1 – 1,5м.
Аквастеп	Розвиток аеробної, силової витривалості, локальної м'язової сили, координації рухів.	Розминка, основна частина – вправи на степ-платформі, заключна – вправи на відновлення.	Адаптовані до умов басейну з рівним дном та глибиною 1 – 1,5м.
Аквастретчинг	Розвиток гнучкості та рухливості у суглобах, регуляція м'язового тонусу.	Розминка, основна частина – стретчинг, заключна – вправи на відновлення.	Адаптовані до умов гідротерапевтичного басейну або інших з температурою води 28 – 32 °С

Можна також використовувати інноваційні форми та методи роботи з плавання.

Акваджогінг – комплекс бігових рухів, які виконуються з визначеною амплітудою та інтенсивністю на різній глибині басейну [4].

Акваденс, акваритмік – різні елементи та комбінації складних координаційних танцювально-гімнастичних рухів.

Аквабілдінг, акваформінг, ватерпауер – вправи з атлетизму, каланетики, які використовуються для підвищення силових можливостей локальних та регіональних м'язових груп.

Аквастеп – комплекс вправ, які виконуються на степ-платформі, закріпленій на дні басейну.

Аквастретчинг – спеціалізовані вправи для розвитку гнучкості та збільшення амплітуди рухів у суглобах.

Гідро релаксація – вправи на розслаблення.

Аквааеробіка – система фізичних вправ у воді, яка поєднує елементи плавання, гімнастики, стретчингу, силових вправ. Виконання під музику поліпшує емоційний фон, що, у свою чергу, підвищує ефективність заняття.

Оздоровче і лікувальне значення занять у воді, крім загально розвивального впливу фізичних вправ на організм, зумовлюється сприятливими фізичними, хімічними та біологічними властивостями води.

Вплив водного середовища на шкіру (охолодження та тиск води) призводить до змін у системі терморегуляції, чим і пояснюється ефект загартування та підвищення обміну речовин (спільний вплив водного середовища та фізичних навантажень). Цей вплив сприяє підвищенню енергетичних витрат людини, що можна використовувати для зниження ваги тіла, як наслідок, втрата 1кг., під час оздоровчого плавання, та 2–4кг., після інтенсивного тренування [5]. При цьому ефект виконання фізичних вправ у воді найбільше позначається на зниженні маси жирових тканин. Також плавання використовують під час лікування деяких захворювань, пов'язаних із обміном речовин.

Заняття у воді підвищують імунітет до застудних захворювань, сприяють загартуванню організму, особливо підвищується рівень реакцій пристосування у басейнах із морською водою.

**Висновки.** 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 має психогігієнічне значення, усуваючи безсоння і інші ознаки різної нервової напруги, знижуючи надмірну збудливість, укріплюючи нервову систему. Виконання плавальних рухів руками і ногами залучають до роботи майже всі м'язи тіла, що сприяє гармонійному розвитку мускулатури.

### Список використаних джерел

1. Булатова М.М., Сахновский К.П. Плавание для здоровья. – К. : «Здоров'я», 1988. – 123 с.
2. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя. – К. : КНЕУ, 2005. – 234 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 435 с.
4. Лоуренс Д. Акваэробика. Упражнения в воде / Пер. с англ.. А Озерова. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 281 с.
5. Макаренко Л.П. Плавайте на здоровье. – М. : «ФиС», 1988. – 292 с.