

Л.О. Ляховець

## Обґрунтування використання елементів плавання та аквааеробіки в системі оздоровчої рекреації

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

**В**ирішення сучасних проблем погіршення стану здоров'я населення через залучення його широких верств до активного дозвілля та оздоровлення тісно пов'язане як із розвитком системи оздоровчої рекреації, так і з розширенням змісту оздоровчо-рекреаційної діяльності, переосмислення ролі окремих видів і напрямів оздоровлення. Вважаємо, що мова в цьому контексті повинна йти, крім іншого, про підвищення ролі водних видів фізичної культури і спорту, зокрема плавання та аквааеробіки. Досліджуючи їхній оздоровчий потенціал, А. Матусевич із колегами [1] відзначили велику роль плавання у гармонійному розвитку всіх органів і систем організму. Л. Шейко [2; 3] досліджувала оздоровчий вплив плавання на фізичний та психоемоційний стан різних категорій населення (зокрема осіб інтелектуальної праці та похилого віку). Л. Ляховець [4] вивчає аквааеробіку як універсальний засіб впливу на організм людини, Д. Лоуренс [5] розробила практичне керівництво для бажаючих використовувати аквааеробіку у своєму дозвіллі для зміцнення здоров'я, Н. Гоглювата [6] довела ефективність аквааеробіки у справі підвищення рівня фізичного стану жінок зрілого віку. При цьому розробки нових методик і технологій використання плавання та аквааеробіки в оздоровчій та рекреаційній сферах вимагають подальшого наукового обґрунтування.

Мета дослідження: показати великий оздоровчий потенціал плавання та аквааеробіки й тим самим обґрунтувати доцільність використання їх елементів у системі оздоровчої рекреації населення.

Вклад основного матеріалу. Кожна людина має потребу в релаксації та відпочинку, який в ідеалі передбачає заняття улюбленими видами спеціально організованої рухової активності і відтворює сили з перевищенням вихідного рівня. На цій потребі ґрунтується оздоровчо-рекреаційна робота в системі оздоровчої рекреації, яка спирається на очікування різних категорій населення і вирішує завдання з'ясування фізкультурно-рекреаційних потреб і найбільш улюблених видів активного дозвілля населення в контексті проведення вільного часу. Особливе значення для якісно нового стрибку в організації оздоровлення та активного дозвілля населення має використання елементів водних видів фізичної культури і спорту, що пов'язано зі специфічним оздоровчим впливом на організм водного середовища, яке має принципово відмінні від повітря фізичні характеристики. Рухова активність у водному середовищі справляє величезний позитивний вплив на стан серцево-судинної системи, зокрема сприяє рефлекторній зміні кровообігу, підвищує еластичність суглобів; також посилює легеневу вентиляцію, виступає потужним чинником впливу на нервову та імунну системи організму. Фізичні, механічні, біологічні, температурні впливи водного середовища на організм стають причиною його багатьох позитивних реакцій, що стимулюють функціональний розвиток систем, профілактику і лікування можливих захворювань.

Доцільність використання елементів різних видів плавання в системі оздоровчої рекреації обґрунтовуємо тим, що через необхідність подолання сили водного опору плавання виробляє новий автоматизм дихання, який характеризується зменшенням тривалості дихального циклу, збільшенням частоти і хвилинного об'єму дихання; при цьому збільшуються легенева вентиляція та життєва ємність легенів. Горизонтальне положення тіла полегшує роботу серця та периферичного кровообігу, знижує частоту серцевих скорочень, розслаблює м'язи і функції суглобів. Плавання нормалізує секреторну, моторну та інші функції органів травлення, є чудовим лікувальним та реабілітаційним засобом для осіб із порушеннями хребта, надлишковою масою тіла, серцево-судинними захворюваннями, нервовими й соматичними розладами, захворюваннями верхніх дихальних шляхів, підвищеною збуджуваністю.

Вправи аквааеробіки, на відміну від плавання, ациклічні, структура рухів у них не має стереотипного циклу і змінюється в ході виконання. Аквааеробіка здатна справляти диференційований вплив на морфофункціональні показники організму за рахунок використання різних за характером рухів. Корисні оздоровчі впливи засобів аквааеробіки зумовлені активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною ємністю виконуваної роботи, феноменом гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату. Аквааеробіка чудово тренує серцево-судинну систему, розвиває різні м'язові групи, надає їм еластичності, знімає напруження. Перевагою аквааеробіки порівняно з іншими видами фітнесу та аеробіки є те, що у воді можуть займатися особи, які мають протипоказання до занять фізичними вправами на суші, – з остеохондрозом, варикозним розширенням вен, гіпертонією, болями в суглобах тощо. Основу сучасної оздоровчої аквааеробіки повинні складати інноваційні програми і технології аеробного характеру, зміст яких лише частково доповнюється комплексами вправ силового характеру, призначеними для покращення показників м'язової сили і гнучкості.

Висновки. Елементи водних видів фізичної культури і спорту, насамперед плавання та аквааеробіки, необхідно якомога ширше використовувати в системі оздоровчої рекреації населення. Такий висновок зумовлений як загальним позитивним впливом фізичної активності в умовах водного середовища на організм людини, так і наявністю різноманітного за своїми проявами оздоровчого потенціалу плавання та аквааеробіки.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з більш глибоким вивченням впливу регулярних оздоровчих занять на базі плавання та аквааеробіки на функціональний і фізичний стан різних категорій населення, результати якого послугують основою для формування нових програм і технологій рухової активності в рамках масової оздоровчої рекреації.

#### Література

1. Матусевич А. М., Мариненко С. І., Токар С. І. Оздоровче значення плавання. Перспективи розвитку сучасної науки (Львів, 5-6 грудня 2014 р.). Херсон: Видавничий дім "Гельветика", 2014. С. 166-169.
2. Шейко Л. В. Влияние оздоровительного плавания на физическое и психоэмоциональное состояние людей зрелого и пожилого возраста. Слобожанський науково-спортивний вісник: науково-теоретичний журнал. Харків: ХДАФК, 2007. № 12. С. 11-14.
3. Шейко Л. В. Реализация плавания как вида оздоровительной деятельности работников сферы интеллектуального труда. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. Вип. 139 (2). С. 195-199.
4. Ляховець Л. О. Роль занять аквааеробікою у підвищенні функціональних можливостей і рівня фізичного стану жінок зрілого віку. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2014. Вип. 31. С. 89-92.
5. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде [Пер. с англ.]. Москва: ФАИР-Пресс, 2000. 95 с.
6. Гоглювата Н. Оптимізація засобів аквафітнесу в кондиційному тренуванні жінок першого зрілого віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2003. № 1. С. 44-47.

*Е.О. Мадяр-Фазекаш, Н.В. Степчук*

## **Навчально-тренувальний процес в групі спортивного вдосконалення УжНУ**

**Кафедра фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет»**

**В** статті розглядається навчально-тренувальний процес групи спортивного вдосконалення, де окрім спортивного розвитку формуються особистісні якості і професійна компетентність студентів.

Ключові слова: фехтування, фізична культура, студенти, техніко-тактична майстерність, індивідуальний урок, змагальна діяльність.

Фехтування – вид спорту з тисячолітньою історією. Будучи видовищним мистецтвом, воно отримало широке поширення в Стародавній Греції і Римській імперії. Греки створили школи для навчання володінню холодною зброєю, а в Римській імперії викладачі, яких називали «докторами зброї», навчали солдатів у армії.

В європейських країнах перші дослідження з фехтування належать іспанським вчителям, потім італійці визначили основні принципи фехтування і розробили класифікацію прийомів і дій. Паралельно у Франції з'являються трактати, в яких описується техніка фехтувальних прийомів, дуже близька до сучасної. У XIX столітті фехтування формується як вид спорту.

Фехтування в нашому краї має багаті традиції. На протязі багатьох десятиліть закарпатська фехтувальна школа була і залишається однією з кращих в Україні. Тренери-викладачі вели роботу в дитячих і студентських секціях.

У вересні цього року, навчально-тренувальний процес спортивного відділення фехтування почав працювати як самостійна дисципліна. До складу ввійшли студенти з 1-5 курсів. Вони є сформованими спортсменами та бажають продовжувати займатися фехтуванням. Мають звання Майстра спорту України і нижчі звання з різних видів зброї. Багаторічний тренерський досвід показує, що студенти-початківці, які почали займатися фехтуванням в 17-19 років, значно швидше освоюють основні технічні та тактичні прийоми, і усвідомлено застосовують їх в бойових діях, ніж спортсмени в дитячому віці. В процесі навчання фехтуванню студентів, обов'язковою умовою є робота досвідчених спортсменів з початківцями. Таким чином, у студентів формуються педагогічні навички, прискорюється процес оволодіння базовими засобами нападу і захисту, що дозволяють вести бій відповідно до особливостей техніки та тактики в обраному виді фехтування, виробляється здатність аналізувати свої дії та дії суперника.

Основними напрямками тренування студентів-новачків є навчання бойової стійки, техніка пересувань на різних дистанціях, формування спеціальних вминь, засновані на проявах рухових реакцій. Багато уваги приділяють роботі на мішені для покращення показників точності нанесення уколів. Увагу приділяють парним вправам, іграм на увагу і швидкість реакції, вправам з набивними і тенісними м'ячами, скакалками.

В основній частині тренування, за завданням тренера, в парх відпрацьовують окремі дії і їх комбінації для створення міцного досвіду рухів зброєю і пересувань. І звичайно, бойова практика, спрямована на прискорення процесу оволодіння засобами ведення бою і підвищення результатів у змаганнях.

Застосування різновидів дій в поєдинках вимагає від студентів проявів швидкості, спритності і витривалості. Останній слід приділити увагу, адже змагання починаються зазвичай з попередніх ступенів, і в міру виходу спортсмена