**Розділ 1. *Теоретично-методичні основи оздоровчої фізичної культури***

**Практичне заняття № 6. Рухові системи оздоровлення (плавання)**

**План:**

1. Методика використання плавання
2. Аквафітнес. Оздоровчий вплив засобів аквафітнесу
3. Оздоровча спрямованість аквааеробіки
4. **Методика використання плавання**

Оздоровче значення плавання полягає в тому, що воно є одним із ефективних засобів загартування людини, підвищуючи опірність організму до впливу температурних коливань і простудних захворювань. Заняття плаванням виправляють порушення постави, плоскостопість, гармонійно розвивають майже всі групи м’язів (особливо плечового пояса, рук, грудних м’язів, живота, спини і ніг), відіграють важливу роль у покращенні функцій дихання і серцево-судинної системи.

Плавання – незамінна коригувальна гімнастика для дітей, молоді і людей старшого віку. Завдячуючи симетричності рухів і горизонтальному положенню тіла у воді, розвантажується хребет від тиску на нього всього тіла, плавання слугує гарною коригуючою вправою, яка виправляє різні порушення постави.

Плавання є гарним засобом впливу на серцево-судинну систему.

Горизонтальне положення тіла у воді, ефективна дія м’язового насоса (в результаті динамічного скорочення великих груп м’язів) у поєднанні з глибоким диханням полегшує венозний обіг, що призводить до збільшення систолічного об’єму крові під час плавання. Полегшена робота серця під час плавання робить можливим довготривале плавання в повільному темпі і для людей похилого віку.

Плавання є ефективним засобом розвитку дихальної мускулатури. Під час плавання дихання глибоке й узгоджене з ритмом рухів. Дихальний апарат працює з великим навантаженням, долаючи під час вдиху тиск води на грудну клітку, а під час видиху – опір води.

Оздоровчий, лікувально-тонізуючий вплив плавання найсильніший тоді, коли воно технічно правильне та індивідуально дозоване.

Головне завдання занять оздоровчим плаванням полягає в адаптації тренуючих до незвичних умов водного середовища і навчанню їх рухам у воді. Заняття оздоровчим плаванням рекомендується проводити у два етапи.

На першому етапі ставиться завдання вивчення й удосконалення певного способу плавання, в першу чергу брасу і вільному стилю на грудях і на спині. Стиль брас – один із ефективних способів лікувально-оздоровчого плавання. Брас є найбільш давнім і популярним способом плавання. Добрий огляд, потужні рухи ногами і руками, можливість подолання великої відстані дозволяють рекомендувати його для оздоровчого плавання. Для цього способу плавання характерне виконання симетричних та одночасних рухів рук і ніг у поєднанні із ритмічним диханням.

На другому етапі вирішується завдання поступового збільшення об’єму плавання у відповідності до індивідуальних можливостей з метою підвищення загальної витривалості і долати без зупинок всю оздоровчу дистанцію.

Переходити до занять другого етапу потрібно тоді, коли людина може протриматись на воді 20-40 хвилин. Оптимальною оздоровчою дистанцією прийнято вважати дистанцію від 800 до 1000 м, яку потрібно пропливти враховуючи вік, доступну швидкість, не зупиняючись. У людей старших 50 років дистанція скорочується. Під легким навантаженням розуміється таке плавання, під час якого частота серцевих скорочень не перевищує 120 уд./хв, під середнім – до 130 уд./хв, під великим більше 140 уд./хв.

Для вікових груп від 51 до 70 років навантаження обмежене, ЧСС не повинна перевищувати 120-130 уд./хв.

Залежно від завдань оздоровчого або лікувального плавання фахівці пропонують різні варіанти методики його проведення.

Для удосконалення роботи серцево-судинної і дихальної систем необхідно включати в заняття 20-30 хвилинне безперервне плавання чотири рази на тиждень або більше.

Визначити фізичний стан людей, які займаються оздоровчим плаванням і ступінь підготовленості серцево-судинної системи до фізичних навантажень можна за допомогою 12-хвилинного тесту плавання, який розробив К.Купер (табл. 1).

**Таблиця 1**

**Оцінка фізичної підготовленості людей різного віку за результатами**

**12-хвилиного тесту плавання (по К.Куперу)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Рівень фізичної підготовленості*** | ***Відстань(км.), яка долається за 12 хвилин*** | | | | | |
| ***Вік, роки*** | | | | | |
| ***13-19*** | ***20-29*** | ***30-39*** | ***40-49*** | ***50-59*** | ***60 і старші*** |
| **Чоловіки** | | | | | | |
| Дуже поганий | Менше 2,1 | Менше 1,95 | Менше 1,9 | Менше 1,8 | Менше 1,65 | Менше 1,4 |
| Поганий | 21,-2,2 | 1,95-2,1 | 1,9-2,1 | 1,8-2,0 | 1,65-1,85 | 1,4-1,6 |
| Задовільний | 2,2-2,5 | 2,1-2,4 | 2,1-2,3 | 2,0-2,2 | 1,85-2,1 | 1,6-1,9 |
| Добрий | 2,5-2,75 | 2,4-2,6 | 2,3-2,5 | 2,2-2,45 | 2,1-2,3 | 1,9-2,1 |
| Відмінний | 2,75-3,0 | 2,6-2,8 | 2,5-2,7 | 2,45-2,6 | 2,3-2,5 | 2,1-2,4 |
| Прекрасний | Більше 3,0 | Більше 2,8 | Більше 2,7 | Більше 2,6 | Більше 2,5 | Більше 2,4 |
| **Жінки** | | | | | | |
| Дуже поганий | Менше 1,6 | Менше 1,55 | Менше 1,5 | Менше 1,4 | Менше 1,35 | Менше 1,25 |
| Поганий | 1,6-1,9 | 1,55-1,8 | 1,5-1,7 | 1,4-1,7 | 1,35-1,5 | 1,285-1,35 |
| Задовільний | 1,9-2,1 | 1,8-1,9 | 1,7-1,9 | 1,6-1,8 | 1,5-1,7 | 1,4-1,55 |
| Добрий | 2,1-2,3 | 1,9-2,1 | 1,9-2,0 | 1,8-2,0 | 1,7-1,9 | 1,6-1,7 |
| Відмінний | 2,3-2,4 | 2,15-2,3 | 2,1-2,2 | 2,0-2,1 | 1,9-2,0 | 1,75-1,9 |
| Прекрасний | Більше 2,4 | Більше 2,3 | Більше 2,2 | Більше 2,6 | Більше 2,5 | Більше 2,4 |

Для самостійних занять циклічними вправами Л.Я. Іващенко, М.П. Страпко розроблено спрощені тижневі програми оздоровчого тренування (табл.2).

Таблиця 2

Тижневі програми оздоровчого тренування для самостійних занять

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вік** | **Кількість занять на тиждень** | **Тривалість занять, хв.** | **Довжина дистанції, км** |
| 20-29 | 3 | 30 | 10 х К |
| 30-39 | 3 | 30 | 9 х К |
| 40-49 | 3 | 30 | 8 х К |
| 50-59 | 3 | 30 | 7 х К |
| 60-69 | 3 | 30 | 6 х К |

К – коефіцієнт циклічної вправи: плавання – 0,1; біг, ходьба на лижах – 0,5; їзда на велосипеді – 1,0.

З метою досягнення різнобічного оздоровчого впливу, уникнення монотонності занять і адаптації до навантажень в оздоровчому тренуванні доцільне тимчасове переключення з одного виду циклічних вправ на інші або їх використання у сполученні.

1. **Аквафітнес. Оздоровчий вплив засобів аквафітнесу**

Аквафітнес – система фізичних вправ виборчої спрямованості в умовах водного середовища, що виконує, завдяки своїм унікальним впливам, роль природного, багатофункціонального тренажера.

Оздоровчий вплив засобів аквафітнесу обумовлено активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною цінністю виконуваної роботи, феноменом гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату, наявністю стійкого загартовуючого ефекту.

Наразі основний зміст аквафітнесу активно формує нові, нетрадиційні види рухової активності. Пріоритет над загальноприйнятими варіантами дистанційного плавання забезпечує наявність таких чинників:

* Охоплення плаванням ширшого кола людей, втому числі тих, які не володіють навичками плавання, також осіб з обмеженими фізичними можливостями, вагітних, хворих з метою реабілітації;
* можливістьдиференційованоговпливунаморфофункціональніпоказникиорганізмушляхом використання різноманітних рухів у режимах різних методів;
* високий емоційний фон на заняттях, що забезпечується музичним супроводом колективно виконуваних вправ при активній демонстраційній участі інструктора;
* великий вибір додаткових технічних засобів (круги, пояси для опори і зміни плавучості, до дощечки, м'ячі, ласти, перетинчасті рукавички і т.д.);
* можливість використання басейнів різної конфігурації, а також природних водоймищ;
* практично безпечні умови проведення занять із різними віковими групами.

**Таблиця 3**

**Основні компоненти аквафітнесу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дистанційне плавання | Ігри та розваги | Аквааеробіка (нові форми рухової активності) |
| Спортивні, змішані і самобутні способи плавання в режимах різних тренувальних методів, з повною координацією рухів або елементи(за допомогою рук та ніг), плавання підводою. | Елементарно-рухові безсюжетні і програмні ігри, спортивно-орієнтовані, ігри з елементами змагань, рекреативні заходи, стрибки у воду, пірнання, варіанти прикладного плавання. | Аквамоушн, акватоніка, аквадинаміка, аквастрейч, гідрорелаксація, гідропрофілактика, акваджогінг, гідрошейпінг, акваданс, акваритміка, аквахореографія, аквабілдінг, аквакарате, авкастеп, акваджим. |

1. **Оздоровча спрямованість аквааеробіки**

Аквааеробіка – це система фізичних вправ у воді, які виконуються під музику, поєднуючи елементи плавання, гімнастики, стретчингу, силові вправи.

Використання аквааеробіки сприяє вирішенню таких завдань (Т.А. Кохан, 1999): поліпшення діяльності серцево-судинної і дихальної систем; розвиток фізичних якостей (витривалості, гнучкості, сили і координації); корекція статури; підвищення рівня працездатності; позитивний вплив на психіку людини.

Створювана водним середовищем фізична,механічна, температурна дія є причиною безлічі сприятливих реакцій організму, стимулюючих функціональний розвиток усіх систем. При регулярних заняттях відбувається зміцнення і розвиток дихальної мускулатури, збільшення грудної клітки і життєвої ємності легенів.

Людина у воді майже повністю втрачає свою вагу, тому при виконанні вправ знижується навантаження на м’язи і суглоби, що практично виключає можливість отримання травм та розтягувань. Крім того, необхідно зазначити позитивну дію води як своєрідного масажу.

Окрім оздоровчої спрямованості, аквааеробіка слугує засобом реабілітації після травм.

**К о н т р о л ь н і   з а п и т а н н я :**

1. Який вплив на організм людини надають заняття плаванням?
2. У чому полягає оздоровче значення плавання?
3. Яким чином завдяки заняттям плаванням виправляються різні порушення постави?
4. Дайте визначення поняття «аквафітнес»?
5. Чим обумовлено оздоровчий вплив засобів аквафітнесу?
6. Які фактори забезпечують пріоритет аквафітнеса над загальноприйнятими варіантами дистанційного плавання?
7. Дайте визначення поняття «аквааеробіки»?
8. Яких завдань сприяє вирішенню використання аквааеробіки?

**Т Е С Т О В І П И Т А Н Н Я**

1. ***Чи можливо тривале плавання в повільному темпі для літніх людей?***
2. да;
3. ні.
4. ***В якому випадку оздоровчий вплив плавання на організм людини буде найсильніший?***
5. технічно правильне та індивідуально дозоване;
6. правильне положення тіла та глибоке дихання у воді;
7. ***Який стиль плавання рекомендується вивчити на першому етапі занять оздоровчим плаванням?***
8. кроль на спині та у вільному стилю на грудях і на спині;
9. брас і кроль;
10. комплексне плавання;
11. ***Яка повинна буди ЧСС при легкому навантаженні в плаванні?***
12. 80 уд./хв.;
13. 100 уд./хв.;
14. 120 уд./хв.
15. ***Якої методики треба дотримуватися на заняттях з оздоровчого плавання для удосконалення роботи серцево-судинної і дихальної систем?***
16. 10-20 хв. безперервного плавання 3 рази на тиждень;
17. 20-30 хв. безперервного плавання 4 рази на тиждень або більше;
18. ***Оптимальна дистанція оздоровчого плавання для осіб 15-50 років (за 45-55 хв.) становить приблизно:***
19. 400 м;
20. 800 - 1000 м;
21. 1200 м.
22. ***Плавання у швидкому темпі допускається:***
23. до 40 років;
24. до 50 років;
25. у всіх вікових категоріях.
26. ***Що відноситься до основних компонентів аквафітнесу:***
27. спортивне плавання, нові форми рухової активності, аквастрейч;
28. дистанційне плавання, ігри та розваги, аквааеробіка;
29. ігри з елементами змагань, рекреативні заходи, акватоніка

**САМОСТІЙНЕ ЗАВДАННЯ № 6**

***1. ✍ Доповніть таблицю з теми: «Рухові системи оздоровлення»*** (див. практичне заняття № 6)

**Самостійне завдання *студента* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ групи\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| **Оздоровчий вплив засобів аквафітнесу** | **АКВАФІТНЕС** |
| **Дайте визначення поняття «аквафітнес»** |
| Відповідь |
| **Чим обумовлено оздоровчий вплив засобів аквафітнесу?** |
| Відповідь |
| **Які фактори забезпечують пріоритет аквафітнеса над загальноприйнятими варіантами дистанційного плавання?** |
| Відповідь |
| **Назвіть основні компоненти аквафітнесу** |
| Відповідь |
| **Оздоровча спрямованість аквааеробіки** | **АКВААЕРОБІКА** |
| **Дайте визначення поняття «аквааеробіки»?** |
| Відповідь |
| **Яких завдань сприяє вирішенню використання аквааеробіки?** |
| Відповідь |
| **Оздоровча спрямованість** | Вибрати з перерахованих форм рухової активності одну і описати її оздоровчу спрямованість |
| Аквамоушн, акватоніка, аквадинаміка, аквастрейч, гідрорелаксація, гідропрофілактика, акваджогінг, гідрошейпінг, акваданс, акваритміка, аквахореографія, аквабілдінг, аквакарате, авкастеп, акваджим |
|  |

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Бессарабова О.В. Курс лекцій з дисципліни «Загальна теорія спорту для всіх» для студентів фак. фіз. вих. напряму підг. : 6.010203 «Здоров’я людини» / уклад. О.В. Бессарабова, В.І. Кемкіна, О.І.Ванюк. – Запоріжжя : ЗНТУ, 2016. – 88 с.