

УДК 797.21

Бурка О.М.¹, Сандуляк О.В.²

¹ канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. УФКС-218 НУ «Запорізька політехніка»

ТРЕНУВАННЯ У ВОДНОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЯК ЧАСТИНА ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Постійний розвиток та поєднання напрямків лікування та оздоровлення сприяє виникненню умов для використання в системі фізичної терапії інноваційних гібридних фізкультурно-оздоровчих технологій.

Найпоширенішими з яких є тренування у водному середовищі, особливо з використанням спеціального устаткування.

Тренування у водному середовищі із використанням спеціального обладнання – це безпечний гібрид для осіб будь-якого віку та стану здоров'я. Під час занять обов'язковим є використання різного устаткування та інвентарю: весла, жилети, м'ячі, обтяження, пояси, циліндри, ласта тощо.

Перебування у воді позитивно впливає на фізичний розвиток, життєво важливі функції (кровообіг, дихання, терморегуляції); стимулює діяльність вестибулярного апарату, ЦНС та ВНД; сприяє прискоренню формування або відновлення рухових навичок. Такий ефект досягається завдяки одночасній комбінації фізичних, термічних, хімічних й механічних властивостей водного середовища, а підвищення вимог до функцій організму тощо.

Розрізняють наступні гібридні фізкультурно-оздоровчі технології:

1. Аква-байк – вправи-імітації їзди на велосипеді;
2. Аква-боксинг - використання елементів боксу, карате і кікбоксінгу під час занять;
3. Аква-команда - заняття в парах, малих групах з новим устаткуванням або інвентарем кожні кілька занять;
4. Аква-опір – використання устаткування (обтяження, поясів тощо) для збільшення опору води;
5. Аква-релакс – вправи на збільшення гнучкості та навчання розслабленню окремих груп м'язів;
6. Аква-сила – вид силового навантаження для роботи з м'язів кора, пресу та спини;
7. Аква-стретчинг – вправи на розтяжку корекцію фігури.

Згідно аналізу наукових та науково-методичних джерел, результатами використання водних гібридних фізкультурно-оздоровчих технологій є:

- відновлення та зміцнення рухливості, гнучкості хребта, зниження скутості рухів;
- нормалізація тонусу та підвищення сили м'язів спини.
- нормалізація тонусу м'язів живота.
- відновлення амплітуди рухів.
- узгодженість і скоординованість рухів.
- підвищення рівня розвитку фізичних якостей.
- покращення рівня якості.

Окрім того, очевидним є позитивний вплив емоційного забарвлення кожного заняття на психічний стан людини.

Резюмуємо, тренування у водному середовищі є одними з найбільш поширеніших й ефективних занять руховою активністю.

Тому, виникнення та розробка новітніх гібридних фізкультурно-оздоровчих технологій з кожним роком буде забезпечувати включення всіх верств населення різного віку до дотримання правил здорового способу життя, як наслідок – поступове оздоровлення всього населення України.