

УДК 615.825.4

Костюченко С.О.¹, Соломаха Д.Ю.¹, Бурка О.М.²

¹ студ. гр. УФКС-227 НУ «Запорізька політехніка»

² канд. пед. наук., доц. НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ ДОДАТКОВОГО УСТАТКУВАННЯ В ОЗДОРОВЧОМУ ПЛАВАННІ

Плавання – один з найпопулярніших і масових видів спорту, а також один з найкорисніших та найефективніших видів рухової активності.

За способами пересування або особливими рухами, плавання можна розділити на кілька видів:

1. Спортивне плавання – включає змагання, що проводяться в басейнах довжиною 50 або 25 метрів на дистанції від 50 до 1500 метрів, а також на відкритій воді у вигляді запливів на довгі дистанції (5, 10, 25 км).

2. Прикладне плавання – здатність людини триматися на воді і виконувати в ній життєво необхідні дії і заходи.

3. Фігурне (художнє, синхронне) плавання – це сукупність різних рухів (елементи хореографії, акробатичні та гімнастичні комбінації) у воді. Може виконуватися індивідуально (соло), парно і групами.

4. Ігрове плавання – це використання рухливих ігор в умовах водного середовища. Використання цього виду має позитивний вплив на емоційно-вольову сферу, розвиває координацію, сприяє вихованню комунікабельності, ініціативності. Ігрове плавання універсальне. Його можна зустріти як на Олімпійських іграх (водне поло), так і при організації водних свят.

5. Підводне плавання – це спосіб пересування під водою з або без додаткового устаткування. Розрізняють: фрідайвінг – (просте занурення і плавання на затримці дихання) та дайвінг (занурення за допомогою спеціального спорядження, наприклад, аквалангу).

6. Оздоровче плавання - використання особливостей плавальних рухів і знаходження тіла в воді з лікувальною, профілактичною, відновною, гартуючою метою. Його застосовують в системі фізичного виховання протягом усього життя людини. Порівняно з іншими видами рухової активності, воно має мінімум обмежень для осіб з відхиленнями у здоров'ї.

Ефективність і доступність оздоровчого плавання забезпечує провідну позицію цього виду в системі фізичної терапії. З роками, з метою збільшення реабілітаційного впливу, науковці рекомендують використовувати додаткове устаткування. Серед якого:

1. Hydro Hip – устаткування у вигляді двох пластин закріплених на стегнах. Їх використовують для навчання правильному положенню тіла та кінцівок, збільшення сили м'язів (через зростання опору води), включення м'язів-стабілізаторів тощо.

2. Лопатки для плавання – устаткування закріплена на долоні плавця. В фізичній терапії використовують для розвитку сили і швидкості, формування механізму м'язової пам'яті, збільшення м'язової маси тощо.

3. Колобашки – спеціальне устаткування з легкого плавучого матеріалу, що використовується в якості рухомої опори – поплавка. Найчастіше їх затискають між ніг – для тренування м'язів верхньої частини тіла, формування постави, покращення функціонування дихальної системи.

4. Дошка для плавання – устаткування пласкої прямокутної форми з легкого плавучого матеріалу, що використовується для навчання правильному диханню, зміцнення м'язів тулуба та нижніх кінцівок, вдосконалення координації та рівноваги, а також при відновленні після травм і захворювань опорно-рухового апарату, хірургічних втручаннях.

5. Ласты для плавання – устаткування (рушій) для плавання пласкої форми. Плавання в ластах поліпшує положення тіла у воді, що сприяє розвитку фізичних якостей, відновленню біомеханіки рухів, збільшенню сили ніг, гнучкості суглобів та підвищує рівень фізичної працездатності.

6. Моноласта – різновид ластів, єдина конструкція, рух здійснюється обома ногами. Її використовують для зміцнення м'язів нижніх кінцівок, живота й спини; покращення постави і рухливості суглобів (особливо гомілкостопного та суглобів стопи), підвищення загального тонусу, рівня фізичної підготовки, розвитку сили та витривалості (особливо це стосується пацієнтів, які вимушено знаходились у положення лежачі протягом довгого часу); нормалізації емоційного стану.

7. Дихальна трубка – устаткування у вигляді порожнистої трубки з загубником, що дозволяє плавцю дихати атмосферним повітрям не піднімаючи голову, перебуваючи на або під самою поверхнею води. Використання дихальної трубки забезпечує формування механізму м'язової пам'яті; збільшення дихальної здатності та об'єму легень; зменшує опір води, що дозволяє зберігати швидкість плавання довший час, а сталий темп та ритм дихання підвищує силову витривалість.

Варто зауважити, що в оздоровчому плаванні також використовують підвид устаткування – аксесуари: затиск для носа та беруші – для забезпечення профілактики потрапляння води у носові та вушні порожнини.

Отже, заняття з допоміжним устаткуванням в оздоровчому плаванні забезпечує вирішення різних завдань фізичної терапії через урізноманітнення і підвищення ефективності плавальних вправ. Але пам'ятаймо, що позитивний результат від його використання досягається лише за умов методично правильно побудованого тренування.