

ХАРАКТЕРИСТИКА ВОДНИХ ВИДІВ СПОРТУ ЯК ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ

Наталія Сроменко

Львівський державний університет фізичної культури та спорту
м. Львів

Актуальність. У даний час в Україні спостерігається різке зменшення кількості людей, які займаються фізичною активністю. Це пов'язано з низькою мотивацією, зменшенням вільного часу, збільшенням стресу, зменшенням кількості зелених зон та інших факторів. Це негативно впливає на здоров'я населення та економіку держави. Одним з шляхів вирішення цієї проблеми є пропаганда водних видів спорту як засобу оздоровлення населення [1,2,3].

Водні види спорту – це різноманітні види фізичної активності, які виконуються у воді. Вони мають низький травматизм та високу мотиваційність. Це робить їх доступними для всіх людей незалежно від віку, статі та стану здоров'я. Крім того, водні види спорту мають оздоровчі властивості, такі як покращення кровообігу, зміцнення м'язів та підвищення витривалості [4].

Водні види спорту можна класифікувати за кількістю учасників, за характером рухів та за місцем проведення. До них належать плавання, аквааerobік, водні ігри тощо. Кожен з них має свої особливості та впливає на організм по-різному. Плавання, наприклад, покращує роботу серцево-судинної системи та зміцнює м'язи. Аквааerobік допомагає знизити вагу тіла та покращити стан шкіри. Водні ігри ж підвищують мотивацію та розвивають командний дух [5].

Водні види спорту є одним з найкращих засобів оздоровлення населення. Вони доступні для всіх людей та мають низький травматизм. Крім того, вони мають оздоровчі властивості, які покращують стан здоров'я та підвищують витривалість. Тому їх варто пропагувати як засіб оздоровлення населення [6].

930

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ ЦЕНТР ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ
“СПОРТ ДЛЯ ВСІХ”
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ПРОБЛЕМИ АКТИВІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО- ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

930

Матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції з
міжнародною участю

16-17 лютого 2012 року

Львів

2012

3. Payne W. A. Understanding Your Health / W. A. Payne, D. B. Hahn. – St. Louis. Mc Graw-Hill, 2005.
4. Przewodnik po SPA w Polsce, SPA Houses Warszawa: TMS Media Spółka z o.o., 2007.
5. Valois R. F. Physical activity behaviors and perceived life satisfaction among public high school adolescents / Valois R. F. // Journal of School Health. – 2004. – №74, S. 59–65.

ХАРАКТЕРИСТИКА ВОДНИХ ВИДІВ СПОРТУ ЯК ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ

Наталія Єременко

*Національний університет фізичного виховання та спорту України,
м. Київ*

Актуальність. У даний час в Україні спостерігається підвищена увага населення до різних видів рекреації та оздоровчої фізичної культури. Така тенденція викликана низкою факторів, такими як малорухливий спосіб життя, зниження рівня фізичного стану населення на тлі екологічного дисбалансу і соціально-економічної нестабільності. Одним із рішень даної проблеми є пропаганда здорового способу життя та розвиток масового спорту [1,2,3].

Веслування – особливий вид рухової діяльності, що протікає одночасно у двох середовищах – повітряному і водному, на природних водоймах і у мінливих погодних умовах. Це робить його засобом оздоровлення, загартовування, підвищення сили і витривалості, а також засобом активної розрядки [5].

Завдяки дії на всі механізми кисневого забезпечення організму, веслування є універсальним видом аеробіки з вираженим загартовуючим ефектом. Залежно від типу веслового судна змінюється техніка веслування і розподіл м'язових зусиль відповідно до законів гідродинаміки, формується специфічна динамічна рівновага, розвиваються специфічні види аеробної і анаеробної витривалості – швидкісна і силова [5].

Веслування розвиває специфічну координацію, в основі якої лежать особливі види глибокої м'язової чутливості: «почуття» води, човна, упору весла у воді, темпу, ритму. Вони дозволяють швидко

перебудовувати рух при виникненні збиваючих зовнішніх факторів – хвилі, вітру, течії, перешкод.

Тривалі однотипні навантаження виробляють стійкість нервової системи до монотонності й відчуттям втоми, формують вольові механізми самообілізації, самоконтролю. Вони сприяють підвищенню емоційної стійкості й врівноваженості [4].

Проте, не дивлячись на всі вище перелічені фактори, ми змушені визнати, що веслувальний спорт не є популярним у нашій країні. Причинами можна назвати погане фінансування, недостатнє висвітлення в інформаційних засобах, недостатність кваліфікованих фахівців, відсутність єдиної структури управління видами веслувального спорту, відсутність рекреаційно-спортивних веслувальних клубів. Переважає акцент не на масовий спорт, а на спорт вищих досягнень.

Грунтуючись на досвіді США, Канади, Австралії та низки європейських країн, таких як Німеччина, Угорщина (де веслування є національним видом спорту), ми можемо скласти уявлення про ефективність такої організації, як рекреаційно-спортивний веслувальний клуб. Різноманітні програми для різного контингенту, запропоновані фахівцями даних клубів, дозволяють одночасно вирішувати завдання оздоровлення, активного відпочинку та спортивної діяльності [1].

Для створення подібних організацій в Україні потрібно детально вивчити їх структуру, функції, методики занять і адаптувати до соціально-економічних та нормативно-правових аспектів нашої держави.

Результати досліджень. Серед безлічі видів активного відпочинку найбільший оздоровчий ефект дають водні види спорту, зокрема, веслування, водний туризм.

Займатися веслуванням можна на міських (у зонах відпочинку) і замських водоймах – ставках, озерах, річках, на морі. Однак, цей вид спорту доступний лише людям, які вміють плавати. Категорично не можна сідати в човен тим, хто не може втриматися на воді [5].

Веслування дає широку можливість для застосування дихальної гімнастики. При спокійному веслуванні обсяг повітря, що пропускається через легені протягом хвилини, збільшується в 3–5 разів. При цьому в 2–3 рази зростає і коефіцієнт споживання кисню. Досить істотно зростає сила вдиху і видиху. Не випадково, у тих хто,

постійно займається веслувальним спортом спостерігається високий рівень життєвої ємності легень, значно більша сила легенів.

Спостереження показали, що регулярні заняття навіть "лікувальним" веслуванням у спокійному темпі чудово розвивають дихальну екскурсію діафрагми, потужність легень (максимальну легеневу вентиляцію), яка і у легеневих хворих після 20–25 занять починає перевищувати норму.

При «спокійному» веслуванні істотно підвищуються і енергетичні витрати, які поряд з активним включенням у роботу м'язів живота, роблять веслування відмінним засобом для боротьби із зайвою вагою, причому найбільш страждають при цьому жирові відкладення в області живота.

Робота веслами розвиває рухливість суглобів, особливо рук, зміцнює м'язово-зв'язковий апарат кінцівок, спини. Рухи при заняттях веслуванням здійснюють своєрідний масаж суглобів.

Веслування є відмінним засобом у боротьбі з такими захворюваннями, як остеохондроз і обмінний поліартрит, при атонічних коліках, початкових стадіях гіпертонії й атеросклерозу. У санаторіях Криму веслування успішно застосовують для боротьби з залишковими явищами пневмонії та плевриту.

Слід також зазначити, що існує багато видів веслування, де використовують різні веслові човни. Найбільш популярними є гребний слалом, веслування на байдарках і каное, марафонське веслування, веслувальне поло, морське веслування, веслувальний серфінг, водний туризм, веслування на човнах «Дракон», веслувальний фрістайл і веслування на бурхливій воді. Кожен з цих видів має свою специфіку, яка полягає у:

- місці проведення занять (гладкі й гірські річки, море, озера, басейни);

- видах діяльності (індивідуальний і командний);

- домінуванні розвитку фізичних якостей, притаманних певному виду веслування (наприклад: марафон – витривалість, фрістайл – координація, спринтерська веслування – швидкість і т.д.).

Висновки. Отже аналіз діяльності рекреаційних веслувальних центрів за кордоном і в нашій країні дозволив констатувати, що на території України найбільш поширеною є спортивна гребля. При цьому більша увага приділяється розвитку спорту вищих досягнень, а не масовому спорту. Відсутні веслувальні клуби, що мають комплексні

спортивно-оздоровчі послуги з використанням усього різноманіття засобів веслувального спорту.

Аналізуючи оздоровчу ефективність занять веслуванням нами був визначений ряд її переваг: більша частина занять проводиться на відкритому повітрі, паркова або лісопаркова зона на березі водойми; постійний контакт з природними факторами – сонце, повітря, вода, різноманітність у виборі засобів і методів у різних видах веслувального спорту; переважно циклічна робота аеробної спрямованості; заняття веслуванням надають загартовуючий вплив і є відмінним профілактичним засобом проти простудних захворювань; безпосередній вплив на функціональні системи організму, такі як серцево-судинна, дихальна, м'язова системи і т. д.

Даний вид занять є переважно аеробного характеру, робота позитивно впливає на тих, хто займається, збільшується м'язовий корсет, знижується жировий компонент.

Література:

1. Андреева О.В. Характеристика базових категорій фізичної рекреації / О.В. Андреева // Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – №9. – С. 7 – 11
2. Благій О.Л. Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури / Благій О.Л. // Спортивний вісник Придніпров'я, – Дніпропетровськ, 2008. – № 1. – С. 3–7.
3. Дутчак М.В. Система залучення населення до рухової активності в Україні у другій половині ХХ ст. / М.В. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – Київ: Олімпійська література, 2007. – №4. – С. 45–54
4. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. – Киев: Здоровье, 1986. – 146 с.
5. Самуйленко В.Е. Некоторые особенности реализации функциональных возможностей гребцов (например гребли на байдарках и водного туризма) / В.Е. Самуйленко, Н.П. Спичак, О.В. Конева. // Олімпійський спорт і спорт для всіх: IX Міжнарод. наук. конгрес. – К.: Олімпійська література, 2005. – С. 722.