

## ЛІТЕРАТУРА

1. Арсенич П. Родина Шухевичів. / П.Арсенич. – Коломия: ВІК, 1995. – 80 с.
2. Арсенич П. Гуцульщина в збірках музеїв / П.Арсенич, М.Паньків // Гуцульщина: перспектива її соціально-економічного і духовного розвитку в незалежній Україні. – Івано-Франківськ, 1994 – С. 54-56.
3. Гординський Я. До біографії й характеристики Миколи Устияновича / Я.Гординський // Записки НТШ. – Т.СІV. – Львів, 1911. – С. 83-122.
4. Гнатюк Володимир. Вибрані статті про народну творчість / Володимир Гнатюк // Записки НТШ. – Т. 201. – Нью-Йорк. – 1981. – 288 с.
5. Іваничук Р. Нариси історії Просвіти / Р.Іваничук. – Львів - Краків - Париж, 1993. – 232 с.
6. Качкан В.А. Українське народознавство в іменах / В.А.Качкан. – К.: Либідь, 1994. – 336 с.
7. Календар товариства "Просвіта" на 1930 р. – Львів, 1929. – С. 59-61.
8. Куровець І. Іван Франко у моїх згадках / І.Куровець // Іван Франко у спогадах сучасників. – Львів, 1956. – С. 60-74.
9. Пеленський Є. Кузеля З. – етнолог / Є. Пеленський // Записки НТШ. – Т. CLXIX. – Париж - Нью-Йорк - Мюнхен - Торонто - Сідней. – 1962. – С. 77.
10. Подорож в Українські Карпати: Збірник. Упорядник М.Вальо – Львів: Каменяр, 1993. – 270 с.
11. Dylan Thomas <http://www.developingdylan100.co.uk/>
12. Thomas J. Bata Library - Special Collections <http://literarytourist.com/browse.php?page=107&pid=2418>

Назарук В.М.

Национальный технический университет Украины "КПИ"

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

В статье рассматриваются данные относительно влияния оздоровительного плавания на здоровье студентов.

**Ключевые слова:** методы оздоровительного плавания, средства оздоровительного плавания, регламент упражнений, техника плавания.

**Анотація.** Назарук В.М. **Оздоровче плавання для студентів.** В статті розглядаються дані відносно впливу оздоровчого плавання на здоров'я студентів.

**Ключові слова:** методи оздоровчого плавання, засоби оздоровчого плавання, регламент вправ, техніка плавання.

**Annotationю** Nazaruk V. *The healthy swimming for students.* In this article data about influence of healthy swimming on the health of students are considered. At present the factors influence on the health of students which (factors) influenced less significantly before. Automatization of industry, lowering physical loading and increasing mental loading, urbanization as well as informational loading are elements of our mode of life and these elements differently are reflected on the health of youth. That's why there is a necessity of taking measures and decisions which will change situation to the best as well as will give an opportunity to control the health of the students. The tasks of healthy swimming are:

- improving technique of swimming with the help of selected methods;
- active hardening and improving of the system of thermoregulation of organism;
- increasing the level of functioning cardiac system and breathing system;
- strengthening moving system;
- developing general endurance, coordinative abilities, flexibility;
- strength training and moving training;
- integral swimming training.

The means of healthy swimming are:

- imitation (on land) swimming on elements;
- swimming on technique on elements in full coordination under control of trainer or sport instructor;
- warm, contrast, cold shower before and after training; swimming at open basins;
- long continuous swimming, repeated and complex swimming at aerobic and mixed modes;
- sliding and swimming for velocity on chest, on back with next turn;
- swimming with retaining breath; diving to the length;
- passive exercises, active exercises, passive and active exercises for stretching at shoulders, knees on land and at water;
- complex swimming;

- *exercises with loading on land and at water;*
- *repeated swimming certain distances with submaximal and maximal velocities.*

**Key words:** *methods of healthy swimming, means of healthy swimming, regulations of exercises, method of swimming.*

**Актуальность** В настоящее время на здоровье студентов наиболее заметно влияют факторы, действие которых ранее было значительно меньшим. Автоматизация производства, урбанизация, снижение физической и повышение нервно – психологической нагрузки, а также информационные перегрузки все эти составляющие нашего быта в разной степени отражаются на здоровье молодых людей. Поэтому достаточно остро встаёт необходимость принятия конкретных, практических действий и решений, которые поменяли бы ситуацию в лучшую сторону, а также предоставили бы возможность управлять здоровьем студентов.

Задачи оздоровительного плавания:

- совершенствование техники плавания избранными способами;
- активное закаливание и совершенствование системы терморегуляции организма;
- повышение уровня функционирования сердечно – сосудистой, дыхательной систем, вестибулярной устойчивости, устойчивости к гипоксии;
- укрепление опорно – двигательного аппарата;
- развитие общей выносливости, гибкости, координационных способностей;
- силовая и скоростная подготовка;
- интегральная плавательная подготовка.

Средства оздоровительного плавания:

- имитация (на суше) плавания по элементам;
- плавание на технику по элементам в полной координации под контролем преподавателя (тренера), спортсмена – инструктора;
- тёплый, холодный, контрастный душ до и после тренировки, плавание в открытых водоёмах;
- длительное непрерывное, повторное и комплексное плавание в аэробном и смешанном режимах;
- скольжение и плавание на скорость на груди на спине с последующим поворотом вокруг оси движения на 90, 180, 360°, обороты (сальто) вперёд и назад в группировке;
- плавание с задержкой дыхания, ныряние в длину;
- пассивные, активные и пассивно – активные упражнения в растягивании в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах на суше и в воде;
- комплексное плавание;
- упражнения с отягощениями на суше и в воде;
- повторное проплывание коротких отрезков с околопредельной и предельной скоростью.

Основные методы, применяющиеся в оздоровительном плавании: строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, индивидуально – деятельностного программирования. Последний понимается как способ выполнения упражнения по заранее составленной программе с участием занимающегося и предполагающий коррекцию этой программы в процессе занятий в зависимости от индивидуальной переносимости физических нагрузок, овладения спланированным материалом [1. 2. 3. 8. 9]. Формы и места занятий оздоровительным плаванием могут быть различными. Заниматься оздоровительным плаванием можно самостоятельно, индивидуально, в небольшой компании или в физкультурно – оздоровительной группе под руководством преподавателя (тренера) и спортсмена – инструктора. Тренировки могут проходить в открытом или закрытом бассейне, в водоёме. Практика показывает, что положительное оздоровительное воздействие плавания на организм существенно усиливается, если заниматься им на природе [4. 5. 10]. Если занятия проводятся в физкультурно – оздоровительной группе, то желательно, чтобы она не превышала 20 – 25 человек и была однородной по уровню физической подготовленности занимающихся. При наличии большого числа желающих группа может быть смешанной, состоящей из мужчин и женщин. Как показывает опыт, такие группы могут функционировать с не меньшим успехом. Очень важно и в группе заниматься по индивидуальному плану с учётом своих физических и плавательных возможностей. Такой план должен составляться преподавателем (тренером) группы совместно с пловцом на основе метода индивидуально – деятельностного программирования.

**Цель работы** – анализ влияния оздоровительного плавания на функциональное состояние

человека.

**Задание исследования:**

1. Определить методический подход в формировании умения и навыков, которые будут способствовать проведению занятий оздоровительным плаванием.

2. Проанализировать структуру оздоровительного плавания, которая будет способствовать повышению функционального состояния организма человека.

**Методы и организация исследований:** теоретический анализ, обобщение научных и специальных литературных данных отечественных и зарубежных специалистов, которые освещают различные методы оздоровления, педагогические методы, наблюдения, беседы.

**Результаты исследований.** Многолетний опыт, накопленный в оздоровительно – физкультурных группах, показывает, что оздоровительные проплывы наиболее целесообразно выполнять кролем на груди или брассом. По мнению специалистов, лучше всего овладеть техникой обоих этих способов и чередовать их в занятиях, усиливая тем самым разнообразное влияние плавания на организм.

**Оздоровительное плавание** является действенным средством после рабочего восстановления. Многочисленные исследования и практический опыт показывают, что плавать для снятия утомления исключительно полезно после напряженного труда по окончании рабочего дня, рабочей недели, в период отпуска, каникул при стойком и формирующемся общем нервном и мышечном утомлении и переутомлении [4. 6. 9]. Плавание в оздоровительном режиме нормализует и активизирует функции центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменные процессы, улучшает мозговое кровообращение, повышает тонус нервно-мышечного аппарата, быстро снимает усталость и восстанавливает работоспособность. Развивающееся общее утомление в процессе работы может быть по характеру умственным, физическим или смешанным.

**Оздоровительное плавание при умственном утомлении.** Умственное утомление развивается, как правило, в условиях малой двигательной активности. Оно успешно снимается продолжительным динамическим плаванием в аэробном режиме способами брассом и, особенно, кролем на груди, включающими в активную деятельность весь опорно-двигательный аппарат и функциональные системы (в первую очередь сердечно-сосудистую, дыхательную, терморегуляционную и др.). Полезно также в оздоровительные занятия включать упражнения силового характера с использованием тренажеров, специальных приспособлений, эспандеров, утяжелителей и т.п. [2. 4. 8]. Занятия оздоровительным плаванием при умственном труде рекомендуется (Р.Т. Раевский, 1991) проводить два раза в неделю в среду и субботу, в дни рабочей недели, когда у работников умственного труда накапливается наибольшее нервно-психическое напряжение, и дополнять его в среду спортивными играми в воде (или на суше), восстановительной музыкой, гидропроцедурами, самомассажем, в субботу - спортивными играми и гидропроцедурами.

**Примерная схема оздоровительного плавания в сочетании с восстановительной гимнастикой для работников умственного труда**

*На суше:*

Потягивания в медленном темпе с равномерным дыханием - 8-10 раз.

Ходьба на месте, высоко поднимая колени, в среднем темпе - 30 с.

Круговые движения руками с широкой амплитудой вперед и назад в среднем темпе - 8-10 раз.

Круговые движения туловищем по максимальной амплитуде в медленном темпе - 6-8 раз вправо и влево.

Наклоны вперед в широкой стойке в среднем темпе - 6-8 раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в среднем темпе - 10-12 раз.

Пружинистые приседания в выпаде правой и левой ногой в среднем темпе - 6-8 раз.

Прыжки со сменой ног в среднем темпе - 15 -20 с.

*Примечание.* После каждого упражнения - расслабление мышц рук, ног, туловища для активизации капиллярной системы.

*В воде:*

а) выдохи в воду - 10-15 раз;

б) плавание в аэробном режиме в полной координации кролем - 5-10 мин;

в) повторное проплывание отрезков 15-20 м в быстром темпе - 2-4 раза;

г) игра в водное поло 2х2 — 5-10 мин;

д) подтягивание у бортика с выдохами в воду в среднем темпе - 10-15 раз;

е) медленное свободное плавание с полным расслаблением и ритмичным неглубоким дыханием - 1-2 мин.

**Оздоровительное плавание при физическом утомлении.** При общем физическом утомлении, вызванном большими нагрузками в процессе труда, рекомендуется сочетание пассивного (статического) и активного (динамического) не нагрузочного, очень свободного медленного плавания с легкой восстановительной гимнастикой, гидропроцедурами и массажем. Кроме того, рекомендуются ионизация воздуха, искусственное ультрафиолетовое облучение (в осенне-зимний период).

Занятия восстановительным плаванием для работников физического труда проводятся во вторник и четверг. В воскресенье рекомендуется купаться.

**Примерная схема восстановительного плавания в сочетании с восстановительной гимнастикой после тяжелого физического труда**

*На суше:*

Подтягивания в медленном темпе в сочетании с глубоким дыханием и расслаблением мышц рук и туловища - 4-6 раз.

Поочередное и одновременное расслабление мышц рук, ног, туловища в медленном темпе с равномерным дыханием - 20-30 с.

Наклоны вперед, назад, в стороны в медленном темпе для разгрузки и нормализации позвоночника - по 2-4 раза в каждую сторону.

Широкие движения рук и ног с акцентом на растягивание мышц - 2-4 раза.

Легкие прыжки в медленном темпе на двух ногах для стимулирования восстановительных процессов в мышцах - 20-30 с.

*В воде:*

а) дыхательные упражнения у бортика с акцентом на глубокий вдох и полный удлиненный выдох - 6-8 раз;

б) лежание на спине - 1-2 мин;

в) скольжение на спине, на боку - 2-4 раза;

г) свободное не нагрузочное плавание кролем на спине или брассом - 200-300 м;

д) дыхательные упражнения у бортика - 4-6 раз.

**Оздоровительное плавание при смешанных видах утомления.** При смешанном утомлении используются комбинации из названных выше средств. Утомление может быть не только общим, но и локальным: особенно четко проявляться в отдельных частях организма.

На фоне общего умственного или физического утомления может ощущаться особая усталость рук, ног, спины и т.д. Снятие общего мышечного утомления после больших физических нагрузок разнообразного характера обеспечивают: сочетание парной бани (сауны) с водными процедурами и выполнением специальных упражнений на суше и в воде для разгрузки позвоночного столба (скольжения, медленное плавание брассом и др.) и спокойное лежание или очень медленное плавание в теплой воде в течение 15-20 мин. При мышечном утомлении после интенсивных нагрузок скоростно-силового характера целесообразен контрастный душ и спокойное лежание или очень медленное плавание в теплом бассейне. Общее нервное и физическое утомление после аварийных наладочных работ снимают кратковременные (в течение 10-15 мин) эмоциональные спортивные игры с мячом в воде в сочетании с медленным плаванием, теплым душем и сухим массажем.

**Общие методические положения и правила оздоровительного плавания.** Занятия плаванием с целью восстановления надо проводить после предварительного отдыха. Их не следует организовывать сразу же после сильных физических и психических нагрузок, а лишь через 1-2,5 ч после их окончания. Заниматься восстановительным плаванием желательно не раньше чем через 1,5-2 ч после еды. При сильно выраженном утомлении предпочтение следует отдавать пассивным средствам плавания, при умеренном - активным. Нагрузка является одним из факторов, определяющих эффективность восстановительного плавания. Она должна быть небольшой, по частоте пульса не более 120 уд/мин. Величина нагрузки не является постоянной и одинаковой для всех занимающихся. Чем сильнее утомление, тем меньше должна быть нагрузка в процессе оздоровительного плавания. Самый верный признак, по которому можно определить оптимальную

нагрузку - самочувствие. При правильно подобранной нагрузке испытывается приятное удовлетворение. Занимающийся восстановительным плаванием не должен испытывать чувства тяжести и напряжения. Регулировать нагрузку в процессе оздоровительного плавания можно разными путями: 1) интенсивностью выполнения упражнения; 2) продолжительностью упражнения во времени; 3) количеством повторений упражнения; 4) интервалами отдыха между упражнениями.

Использование оздоровительного плавания требует правильного выбора температурного режима. Плавание при температуре 18-24°C используется как обще-тонизирующее средство для стимуляции функций нервной и сердечно-сосудистой систем, с целью повышения обмена веществ (при избыточной жировой массе, угнетенном состоянии после работы, учебы), для закаливания организма. Плавание при температуре 28-30°C в закрытых бассейнах — при повышенной возбудимости нервной системы, значительном физическом утомлении и переутомлении. Одно из основных правил оздоровительного плавания - строгое соблюдение показаний и противопоказаний к физическим упражнениям в водной среде. Даже при легком недомогании купаться категорически противопоказано. Нерациональные занятия восстановительным плаванием с нарушением методических принципов, правил техники безопасности и гигиены могут приводить к различным травмам и заболеваниям. В целях безопасности оздоровительное плавание рекомендуется проводить под руководством или под наблюдением опытного спортсмена-пловца, надежнее всего - спортсмена-инструктора, который в совершенстве знаком с правилами поведения в воде и владеет навыками прикладного плавания.

### ВЫВОДЫ

1. Оздоровительное плавание требует строго индивидуального подхода. Поэтому, какая бы программа оздоровительного плавания ни выполнялась, необходимо постоянно контролировать интенсивность плавания, суммарную величину плавательной нагрузки прежде всего по ЧСС и общему самочувствию.

2. При значительном повышении пульса после тренировки и плохом самочувствии следует снизить тренировочную нагрузку в очередных занятиях. Если это не поможет – проконсультироваться с врачом и при необходимости на время прекратить занятия.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Булатова М. М. Плаванья для здоров'я / М. М. Булатова, К. П. Махновський – К.: «Здоров'я» - 1995–95 с.
2. Булгакова Н. Ж. Плавание. Первые шаги / Н. Ж. Булгакова – М.: АСТ: Астрель, 2005 – 157 с.
3. Міхєєнко О. І. Оздоровчий вплив плавання / О. І. Міхєєнко – Суми: СумДПУ, 2002 – 52 с.
4. Нікольський О. Ю. Особливості методики навчання спеціальним вмінням в плаванні на початковому етапі / Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова: збірник наукових праць: Серія 15. Науково – педагогічні проблеми фізичної культури. Випуск 6. Київ. Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова – 2010 – С. 196 – 200.
5. Прохорова М. В. Формирование педагогической позиции будущих специалистов по физической культуре (на примере обучения плаванию) / М. В. Прохорова, О. Б. Томашевская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 2004 - № 3 – с. 13 – 16.
6. Раевский Р. Т., Петелкаки В. Ф. Плавание / Р. Т. Раевский, В. Ф. Петелкаки – Одесса, «Наука и техника» - 2005 - 321 с.
7. Burns Arnot R., Ch. Gaines. Sport selection – New York, 1984 – 303 p.
8. Coule E. F., Feltner M., Katz Z. et al. Physiological and biomechanical factors associated with elite endurance cycling performance // Medical Science Sport Exercises – 1991 – V. 23, № 1 – P. 93 – 107.
9. Gielen C. A. Denier van der Gon J. J. The activation of motor units in coordinated arm movements in humans // News in Physiological Sciences, 5, 1990 – P. 159 – 163.
10. Wilmore J. H., Costill AD. L. Physiology of sport and Exercise – Champaign: Human Kinetics, 1994 – 549 p.

**Николаенко В. В.**

**Национальний університет фізического виховання і спорту України**

## **ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ТРЕНИРОВОЧНОМУ ПРОЦЕССУ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ**

*Практика свідечує про те, що в діяльності тренерів дитячо-юношеских футбольних команд превалює груповий спосіб навчання, заснований на календарно-середньогруповій оцінці, а не на урахуванні індивідуальних закономірностей розвитку юних талантів. Орієнтація на «усередненого» займаючогося при дозуванні об'єму і інтенсивності тренувальних навантажень неминуче знижує*