

ОЗАРЧУК М.Ю.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Бажанов А.В., старший преподаватель БрГУ имени А.С.Пушкина, Брест

ОСОБЕННОСТИ КЛАССИФИКАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Введение. В настоящее время большинство любителей оздоровительного плавания (56,0%) интересуется вопросом эффективности той или иной техники плавания, способствующей получить наибольшую степень оздоровления при плавании, и какова должна быть продолжительность и интенсивность заплыва на дистанции, и достаточно ли только одного кратковременного купания и игр на воде?

Цель работы – составить классификацию оздоровительного плавания с учетом возраста и плавательных способностей занимающихся.

Методы исследования. В работе применялись – анализ научно-методической литературы, опрос и математико-статистический метод.

Результаты и их обсуждение. В результате ретроспективного анализа специальной литературы было выявлено, что в результате лучший оздоровительный эффект организм получает после 2-4 раз систематических посещений бассейна в неделю [1, с.10]. Способ плавания принципиального значения на оздоровление организма не имеет, хотя лучше бы плавать тем способом, при котором «выдох» выполняется в воду. Исходя из того, что в основном оздоровительное плавание направлено на улучшение работоспособности дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма, нами составлена следующая классификация: 1) дистанционное, непрерывное плавание – возраст 14-50 лет, 2) интервальное, не регламентированное плавание – возраст 10-60 лет и старше, 3) акваэробика, купание, игры и развлечения на открытом водоеме – возраст от 3 лет.

Первый вид оздоровительного плавания предназначен для умеющих хорошо плавать до 1000 метров. Второй вид – для новичков плавания и людей пожилого возраста, где в сумме объем заплыва может составлять 250-600 метров. Третий вид – для летнего оздоровления на открытом водоеме с нахождением в воде от 1 до 40 минут.

Выводы. Таким образом, мы выяснили, что при занятии оздоровительным плаванием необходимо учитывать: возраст, плавательную подготовленность и состояние собственного здоровья на данный момент. Оздоровительным плаванием можно заниматься в любом возрасте.

Литература

1. Бажанов, А.В. Оздоровительное плавание на факультете физвоспитания / А.В. Бажанов, В.Г. Аршанинов // Человек, здоровье, физическая культура на пороге XX столетия: материалы Междунар. науч.-практ. конф. / Брестский гос. ун-т. –СПб.,1999. –С. 10–11