

Крохина Татьяна Алексеевна

старший преподаватель

Апариева Татьяна Георгиевна

старший преподаватель

Гребенников Алексей Михайлович

канд. пед. наук, старший преподаватель

ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная

академия физической культуры»

г. Волгоград, Волгоградская область

ОСВОЕНИЕ ОПТИМАЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ СРЕДНЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Аннотация: в статье рассматриваются особенности влияния оздоровительного плавания на организм занимающихся. Представлен ряд специальных упражнений для первоначального освоения оптимальной оздоровительной дистанции в плавании лицами среднего и пожилого возраста, также даны рекомендации по самоконтролю за состоянием здоровья. Предложены два облегченных способа оздоровительного плавания, которые помогут рационально использовать собственные силы на занятиях плаванием.

Ключевые слова: оздоровительное плавание, средний возраст, пожилой возраст, основные упражнения, дозировка, техника плавания.

Современный научно-технический прогресс, современные условия жизни сокращают физические нагрузки, но не уменьшают естественной потребности в них. Человеку необходимы физические нагрузки, поддерживающие оптимальный функциональный рабочий тонус всех органов и систем, укрепляющие, сохраняющие и совершенствующие высокую работоспособность нервной и сердечно-сосудистой систем, дыхательного и пищеварительного аппарата, мышц и суставов [2; 3].

Нет надобности подчеркивать, что в любой стране самым массовым является плавание, доступное каждому человеку, начиная от грудных младенцев и заканчивая глубокими старцами. Цель занятий оздоровительным плаванием лицами среднего и пожилого возраста является укрепление здоровья, повышение работоспособности, закаливание организма и отдаление признаков старости.

Из многочисленного и весьма разнообразного арсенала плавательных упражнений, применяемых пловцами – любителями, можно рекомендовать для первоначального освоения оптимальной оздоровительной дистанции четыре специальных упражнения:

Первое упражнение – и.п. – в воде с маленькой «колобашкой», плавание с помощью гребковых движений одними руками.

Второе упражнение – и.п. – в воде с большой «колобашкой», плавание при помощи движений одними ногами, слегка держась вытянутыми вперед руками за «колобашку».

Третье упражнение – и.п. в воде, преодоление различными изученными способами (кролем на груди, кролем на спине кролем без выноса рук из воды, брассом на груди, брассом на спине, а если они не освоены, то любым «своим» способом) нескольких коротких отрезков дистанции: например, 4–6 раз по 15 м., или столько же по 25 м., или столько же по 50 метров, с сокращающимися от занятия к занятию интервалами отдыха между ними (например, вначале 2 мин, на следующем занятии – 1,5 мин, затем – 1 мин).

Четвертое упражнение – и.п. – в воде безостановочное равномерное, спокойное проплывание основной дистанции, длина которой в зависимости от самочувствия и степени индивидуальной тренированности от занятия к занятию повышается, пока не будет освоена вся оптимальная для данного возраста дистанция.

Правила предусматривают, что оптимальной дистанцией оздоровительного плавания является: для пловцов в возрасте от 13 лет до 50 лет – 1000 м; для людей от 51 года до 60 лет – 800–700 м; для людей от 61 года до 70 лет – 600–500 м, для

людей 70 лет и старше – 400–300 м [2; 4]. Лицам, занимающимся в оздоровительных группах, рекомендуется освоить способы кроль на груди и на спине, брасс в упрощенных вариантах. В процессе занятия чередовать эти способы, тем самым повышать укрепляющее влияние на организм.

В зависимости от степени владения техникой спортивных способов плавания первые 5–10 занятий отводятся для совершенствования гребковых движений руками и ногами в сочетании с дыханием. Делается это путем выполнения упражнений 1 и 2 на коротких (10, 15, 20, 25 м) отрезках дистанции, упражнения 4 (40, 50, 60, 70 и т. д. – до 100 м). Общий объем плавания здесь постепенно возрастает примерно от 200–250 м на первых занятиях до 300–600 м на последних.

После этого начинается постепенная выработка способности безостановочно преодолевать всю оздоровительную дистанцию. Для этого бывшим пловцам-спортсменам может потребоваться еще 10–12 занятий, новичкам в возрасте до 50 лет – 15–20 занятий, а более старшим – 30–40 занятий. Во время этих занятий постепенно наращивается длина безостановочно проплываемой дистанции – от 100 м до конечной (см. выше). На каждом занятии прибавляется по 50–100 м, а для старших возрастных групп (51 год и старше) – на каждом втором занятии необходимо прибавлять по 25 м. Общий объем плавания одного занятия (сумма дистанций плавания в упражнениях 1, 2, 3, 4) постепенно доводится в первой трети занятий: для пловцов не старше 50 лет – до 700–800 м, для 51–60-летних – до 500–600 м, для 61–70-летних и старше – до 300–400 м; во второй трети занятий соответственно до 800–900, 600–700 и 400–500 м; в последней трети соответственно до 1000–1200, 800–900 и 400–500 м. от общего количества занятий в год.

Третье упражнение используется для пловцов 50-летнего возраста и моложе при постепенном доведении отрезков от 25 до 50 м, с интервалом отдыха между ними от 2 до 1 мин.; для 51–60-летних соответственно от 15 до 25 м, интервал отдыха от 2 до 1,5 минут. Для 61-летних занимающихся и старше это упражнение не проводится.

Упражнения 1 и 2 включаются в каждое занятие. Они применяются главным образом для устранения ошибок и шлифовки техники плавания. Выполняются преимущественно на коротких отрезках дистанции: упражнение 1 – на 15, 25, 50 м, упражнение 2 – на 25, 50, 100 м [2; 4].

После освоения всей оптимальной дистанции оздоровительного плавания упражнения 2 и 3 можно не повторять.

В тех случаях, когда по каким-либо причинам приходится на несколько недель, месяцев или всю зиму прервать занятия оздоровительным плаванием, восстановление способности преодолевать безостановочно всю оптимальную дистанцию нужно строить по такому же принципу, что и в период ее первоначального освоения, только в более сжатые сроки (в зависимости от возрастной группы – 5–6 или 10–12 занятий). Но и здесь требуется осторожность, проведение занятий с ограниченными нагрузками: плавание в спокойном темпе; дистанция, уменьшенная вдвое по сравнению с постоянной оздоровительной и т. п.

Таким образом, занятия оздоровительным плаванием доступны всем и во всех возрастных диапазонах, такие занятия открывают путь к одному из эффективнейших средств укрепления здоровья [2].

Список литературы

1. Крохина Т.А. Особенности проведения занятий плаванием в группах «Мама и малыш» / Т.А. Крохина, Т.Г. Апариева // Научно-методический журнал «Физическое воспитание и спортивная тренировка». – 2015. – №1 (11) – С. 12–16.
2. Крохина Т.А. Правила дозирования нагрузки при занятиях оздоровительным плаванием для лиц различного возраста / Т.А. Крохина, Т.Г. Апариева, А.М. Гребенников // Современные проблемы развития фундаментальных и прикладных наук: Материалы II международной научно-практической конференции. – Прага, 2016 – С. 56–61.
3. Степанова М.В. Обучение плаванию в системе физического воспитания С-79 студентов вузов: Методическое пособие / М.В. Степанова. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 103 с.

4. Фирсов З.П. Оздоровительное плавание для всех / З.П. Фирсов // Плавание: Ежегодник 1984. – М., 1984. – С. 35–42.