Филиппов Алексей Сономович

Международной Арктической Школы г. Якутск, Россия

Плавание как оздоровительный вид двигательной активности

**Аннотация:** Средствами общей плавательной подготовки решаются все основные задачи ОФП, но в специфических условиях водной среды.

**Ключевые слова:** Плавание, оздоровление, план тренировки.

**Актуальность**: В наше время здоровый образ жизни все больше набирает популярность и плавание является идеальным способом привести тело в тонус, оздоровить организм и просто отдохнуть [1].

**Новизна**: Будет создан уникальный план тренировок в бассейне с возможностью регулировки уровня сложности.

**Гипотеза**: Мы предполагаем, что плавание является оздоровительным видом двигательной активности.

**Цель**: Доказать, что плавание является оздоровительным видом двигательной активности.

**Задачи**:

* Узнать каким образом плавание оздоравливает организм и в какое время лучше заниматься плаванием.
* Составить план тренировки с возможностью выбора уровня сложности с зависимостью от уровня подготовки и провести тренировки по данному плану
* Сделать таблицу с такими данными как пульс, давление и общее самочувствие до и после тренировки

**Методы исследования**: Беседы с тренером, сбор и анализ данных с сайтов с информацией про оздоровительное плавание, практика.

**Оздоровительный эффект плавания**

* Ученые из Австралии опубликовали статью в спортивно- медецинском журнале British Journal of Sports Medicine, что плавание понижает шансы гибели на 36-41% от сердечно сосудистых заболеваний.
* Улучшает работу кожи, внутренних органов и обмена веществ.
* Способствует росту тела подростков
* Во время интенсивного плавания частота сердечных сокращений юного пловца, находящегося в состоянии спортивной формы, может увеличиться в 3-4 раза и достигнуть 150-200 уд/мин
* Устраняется излишняя возбудимость и раздражительность.

**Полезные эффекты плавания в жизни**

* Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости
* Средствами общей плавательной подготовки решаются все основные задачи ОФП, но в специфических условиях водной среды
* Умение плавать необходимо каждому человеку, избравшему себе такую профессию, которая соприкасается с действиями на воде (строительство мостов, плотин, рыбный промысел и др.).

**Время для тренировки**

Начинать день с плавания лучший выбор это:

* помогает проснуться
* дает больше сил на качественную тренировку
* заряд энергии на весь день
* меньше факторов может нарушить распорядок

Так же можно пойти на плавание после работы и учебы это:

* плавание расслабляет и помогает снять усталость, накопившуюся за день;
* повышается тонус мышц и вечер проходит более продуктивно.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Упражнение** | **Дистанция** | **Отдых** | **Замечания** |
| Плавание любым стилем | 50 м. 1 подход | 1 мин. | Разминка для разогрева |
| Кроль на груди | 25 м. 2 подхода | 1,5 минуты после подходов | Работаем высоким темпом |
| Приседания | 10 раз | 1 минута | Восстанавливаем дыхание |
| Плавание любим стилем кроме вольного | 75 м. | 3 минуты | Работаем высоким темпов можно использовать ласты |
| Плавание любым стилем | 25 м. | 0 мин. | Заминка расслабляемся |

Таблица 1 План тренировки для среднего уровня

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер испытуемого** | **Пульс до плавания** | **Пульс после** | **Давление До** | **Давление после** |
| 1 | 87 | 120 | 110 на 80 | 120 на 90 |
| 2 | 75 | 114 | 180 на 120 | 150 на 110 |
| 3 | 85 | 126 | 120 на 80 | 120 на 90 |
| 4 | 81 | 108 | 130 на 90 | 120 на 90 |

Таблица 2 результаты с замерами

**Вывод из таблицы**

Давление всех испытуемых приблизилось к норме так же стабилизировалось давление испытуемого с давлением выше нормы.

Участился пульс.

Все испытуемые получили заряд энергии, нормализовался эмоциональный фон и у всех испытуемых замечена пониженная раздраженность.

Все участники потом заметили, что начав день с бассейна день прошел плодотворно.

Исходя из всего выше сказанного можно сделать вывод, что наша гипотеза подтвердилась

Был создан план тренировки в бассейне с регулируемым уровнем сложности

По плану составлена таблица с результатами пульса и давление до и после тренировки

**Список литературы**

1. Нестеров, В.А. Двигательная деятельность и физическое состояние детей и подростков / В.А. Нестеров.- Хабаровск: ДвГАФК, 2001.- 81 с.