



**ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ И  
КОНДИЦИОННОЕ  
ПЛАВАНИЕ**



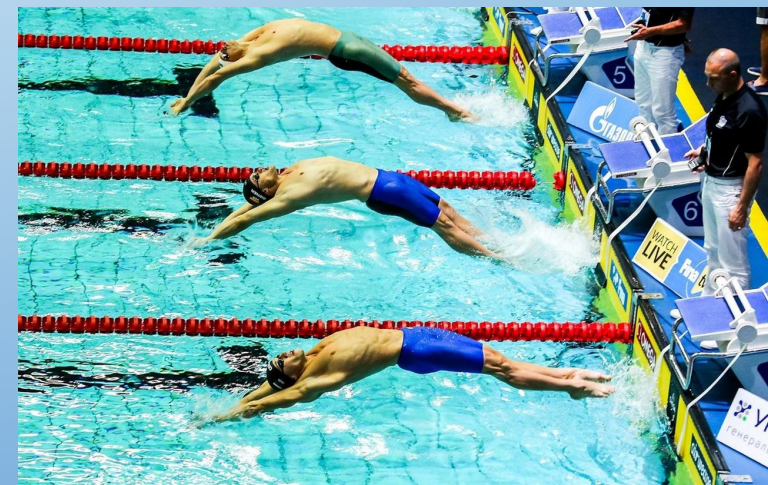
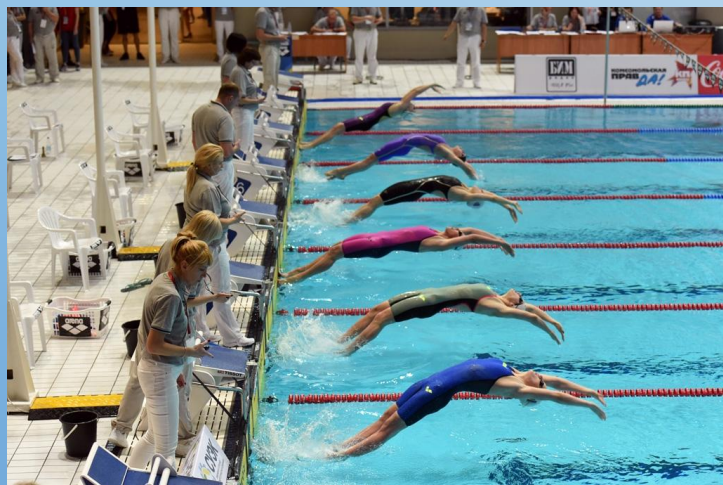






# ПРАВИЛА ПРОГРАММЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ИЛИ КОНДИЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ:

- 1. ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА ДОЛЖНА СОСТОЯТЬ ИЗ ТЕХ СРЕДСТВ, КОТОРЫЕ ОБЪЕКТИВНО ДОКАЗЫВАЮТ СВОЮ ЦЕННОСТЬ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО И ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭФФЕКТА.
- 2. ПРИ ВЫБОРЕ МЕТОДОВ И СОСТАВЛЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ С ГРУППОЙ НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ ЗАКОНОМЕРНОСТИ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ.
- 3. УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ДОЛЖЕН СООТВЕТСТВОВАТЬ ВОЗМОЖНОСТЯМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ, ПОЭТОМУ НЕОБХОДИМ РЕГУЛЯРНЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ ОРГАНИЗМА ЗАНИМАЮЩИХСЯ. НЕМАЛОВАЖНАЯ РОЛЬ ОТВОДИТСЯ САМОКОНТРОЛЮ ЗАНИМАЮЩИХСЯ.





На боку



Брасс на спине



Саженки





ТРЕНИРОВАТЬСЯ НЕОБХОДИМО РЕГУЛЯРНО;  
РЕКОМЕНДУЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОСЕЩЕНИЙ БАССЕЙНА НА 1-М ГОДУ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ — 2—4 РАЗА В НЕДЕЛЮ;  
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОГО ЗАНЯТИЯ — ПРИМЕРНО 30 МИН. В  
ЗАВИСИМОСТИ ОТ ДОСТИГНУТОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И  
САМОЧУВСТВИЯ ЧЕРЕЗ 4—6 МЕСЯЦЕВ МОЖНО ПЕРЕХОДИТЬ К ЗАНЯТИЯМИ  
5—6 РАЗ В НЕДЕЛЮ .

















ФЕДЕРАЦИЯ ПЛАВАНИЯ «МАСТЕРС»  
ДЕВИЗ ФЕДЕРАЦИИ  
«ПЛОВЦЫ ВСЕХ СТРАН И ВОЗРАСТОВ,  
ОБЪЕДИНЯЙТЕСЬ!»





# АЛЕКСЕЙ БЕСКЛЕТКО РАССКАЗАЛ О СВОЕМ ЗАПЛЫВЕ И ЛЮБВИ К ПЛАВАНИЮ:

«СЕГОДНЯ Я ПЕРВЫЙ РАЗ ВЫСТУПАЮ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ. ДЛЯ МЕНЯ ЭТО ДЕБЮТ. В НАЧАЛЕ БЫЛО ТЯЖЕЛО, ДАЖЕ НОГУ СВЕЛО. ОБЫЧНО Я ПЛЫВАЮ КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ, ТАКИЕ ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ - ЭТО НОВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ. ПЕРЕД СТАРТОМ ВСЕГДА ВОЛНИТЕЛЬНО, КАК В ПЕРВЫЙ РАЗ, НО ПОСЛЕ ТОГО КАК НАЧИНАЮ ПЛЫТЬ, ЧУВСТВУЮ СВОЮ РОДНУЮ СТИХИЮ. НО Я ЕЩЕ НЕ ТОЛЬКО СПОРТСМЕН, Я ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ЮЖНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА В РОСТОВЕ-НА-ДОНУ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ПЛАВАНИЕ». С УТРА ДО ВЕЧЕРА В БАССЕЙНЕ, РАБОТАТЬ И ТРЕНИРОВАТЬСЯ НЕПРОСТО. ОБУЧАЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТОК И ВЗРОСЛЫХ. ПЛАВАНИЕМ НАЧАЛ ЗАНИМАТЬСЯ ЕЩЕ В ДЕТСТВЕ, ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ УНИВЕРСИТЕТА У МЕНЯ БЫЛ НЕБОЛЬШОЙ ПЕРЕРЫВ, А С 2008 ГОДА ПРОДОЛЖИЛ ЗАНИМАТЬСЯ ПЛАВАНИЕМ. УЧАСТВОВАЛ В ЧЕМПИОНАТЕ РОССИИ В ТАГАНРОГЕ, ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ В ЯЛТЕ. ПОСТОЯННО УЧАСТВУЮ В СОРЕВНОВАНИЯХ, ЯВЛЯЮСЬ ЧЛЕНОМ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ В КАТЕГОРИИ «МАСТЕРС». СТАРАЮСЬ ПРОПАГАНДИРОВАТЬ ПЛАВАНИЕ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ, С ТОВАРИЩАМИ ПО КОМАНДЕ ПОКАЗЫВАЕМ ПРИМЕР ОКРУЖАЮЩИМ, И МНОГИЕ УВЛЕКАЮТСЯ НАШЕЙ ИДЕЕЙ, СТАРАЕМСЯ РАЗВИВАТЬ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПОЗИТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ, БОДРОСТЬ ДУХА»



# ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА В КАТЕГОРИИ 40-44 ЛЕТ НИНА БУЛГАКОВА ПОДЕЛИЛАСЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ ОТ ЗАПЛЫВА:



«Я САМА ИЗ КЕРЧИ, ВЫСТУПАЮ ЗА КЛУБ КУБАНЬ МАСТЕРС. В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ БОЛЬШЕ ВСЕГО МНЕ НРАВИТСЯ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ, СОЛНЦЕ, ДРУЗЬЯ И ОБЩЕНИЕ С ДРУГИМИ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫМИ ЛЮДЬМИ. Я ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ ОТКРЫТУЮ ВОДУ, ХОТЯ В ДЕТСТВЕ ЕЕ БОЯЛАСЬ. ПЛАВАНИЕ, МНЕ КАЖЕТСЯ, ЛУЧШИЙ ВИД СПОРТА, Я ВСЕХ ПРИЗЫВАЮ НАЧАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ ПЛАВАНИЕМ. ЭТО ЗДОРОВО И ВЕСЕЛО. Я ПОЛУЧАЮ ТОЛЬКО ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ, И ЕЩЕ ПЛАВАНИЕ ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ».



# АНДРЕЕВ ДМИТРИЙ



"СПАСИБО ОРГАНИЗАТОРАМ. ВСЕ БЫЛО ОРГАНИЗОВАНО НА ВЫСШЕМ УРОВНЕ. ОЧЕНЬ СЕРЬЕЗНО ОТНЕСЛИСЬ К ПРОВЕДЕНИЮ СОРЕВНОВАНИЙ В УСЛОВИЯХ ОПАСНОСТИ РАСПРОСТРАНЕНИЯ COVID-19. МАСКИ, ПЕРЧАТКИ, ДИСТАНЦИЯ МЕЖДУ УЧАСТНИКАМИ, СУРОВЫЕ СУДЬИ И РЕГИСТРАТОРЫ. ВСЕ НЕ НАПРАСНО! ЗАРЯД ЭМОЦИЙ, ОЩУЩЕНИЕ ПРАЗДНИКА, ПРЕКРАСНЫЕ СОПЕРНИКИ. НЕ ОБОШЛОСЬ И БЕЗ "НЕЖДАНЧИКОВ". КАЛИНИНГРАД! ОТДЕЛЬНОЕ СПАСИБО ЗА СОПЕРНИЧЕСТВО! ПРОИГРАЛ 00.00.04,92, НО ЭТО БЫЛА ЧЕСТНАЯ ПОБЕДА. УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ СОПЕРНИКОВ ВЫСОКИЙ. ЕСТЬ НАД ЧЕМ РАБОТАТЬ. ОБИДЫ НЕТ. СПОРТИВНАЯ ЗЛОСТЬ - ЭТО НОРМАЛЬНО."







# ВЫВОДЫ: ПОЧЕМУ НУЖНО ПЛАВАТЬ

- 1.ЗДОРОВЬЕ. ОСОБЕННО, КОГДА ЕСТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ДИНАМИЧЕСКИМ И УДАРНЫМ НАГРУЗКАМ, ИЛИ ИМЕЮТСЯ ПРОБЛЕМЫ С ПОЗВОНОЧНИКОМ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. НО ЗДЕСЬ НУЖНО ЧЕТКО ОТЛИЧАТЬ КУПАНИЕ ОТ ПЛАВАНИЯ. КУПАНИЕ – ЭТО ДЛЯ ДУШИ, А ПЛАВАНИЕ – ЭТО ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННАЯ РАБОТА . ВСЕ-ТАКИ ПОЛЬЗУ ЧЕЛОВЕКУ ДАЕТ НАГРУЗКА, А НЕ САМА ВОДА, ПРИЧЕМ ЭТА НАГРУЗКА ДОЛЖНА БЫТЬ ХОРОШЕМ СМЫСЛЕ СТРЕССОВАЯ. НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ЛЕГКО: МЫШЦЫ ДОЛЖНЫ РАСТИ И УКРЕПЛЯТЬСЯ.





- 2.СВОЙ КРУГ ОБЩЕНИЯ. ЗАНИМАЯСЬ ПЛАВАНИЕМ, ВЫ ВСТУПАЕТЕ В ОПРЕДЕЛЕННУЮ СУБКУЛЬТУРУ, ОБЩАЕТЕСЬ С ПЛОВЦАМИ, УЗНАЕТЕ О ДРУГИХ ДОСТИЖЕНИЯХ, И У ВАС ПОЯВЛЯЮТСЯ ЕЩЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СТИМУЛЫ РАСТИ И РАЗВИВАТЬСЯ. А КАК ПРИЯТНО, КОГДА ТЕБЯ ПОХВАЛИЛИ! ПО СВОЕЙ ПРИРОДЕ ВСЕ МЫ АМБИЦИОЗНЫ, А КОГДА НАШИ АМБИЦИИ НАХОДЯТ ПОХВАЛУ – ЭТО ЖЕ ЗДОРОВО!
- 3.ЭНДОРФИНЫ. ВЫ ПОЛУЧИТЕ НЕЗАМЕНИМЫЕ ГОРМОНЫ РАДОСТИ ОТ НАГРУЗКИ, ПРОХЛАДНОЙ ВОДЫ !





- 4. ЛИЧНАЯ МОТИВАЦИЯ. ПРЕОДОЛЕВАЯ ТРУДНОСТИ, МЫ БОЛЬШЕ ЦЕНИМ УСПЕХ! СОБСТВЕННЫЙ ПРИМЕР ДЛЯ ДЕТЕЙ, СЕМЬИ И ДРУЗЕЙ. КОГДА ЧЕЛОВЕК САМ ЗАНИМАЕТСЯ, ОН, КАК ПРАВИЛО, СТАРАЕТСЯ И СЕМЬЮ ЗА СОБОЙ ПРИВЕСТИ. СО ВРЕМЕНЕМ ПЛАВАНИЕ СТАНОВИТСЯ УЖЕ СЕМЕЙНЫМ ДЕЛОМ.
- 5. ВОДНЫЙ СПОРТ – ЭТО МОДНО. ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ НАЗАД К ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА НЕ БЫЛО ИНТЕРЕСА. А СЕЙЧАС ИНТЕРЕС ОБЩЕСТВЕННОСТИ К ПЛАВАНИЮ ВОЗРАСТАЕТ, ЭТОТ ДОКАЗАЛ ПРОШЕДШИЙ СОВСЕМ НЕДАВНО ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ПЛАВАНИЮ.







**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

СТАРШИЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ СЕВАСТОПОЛЬСКОГО ЭКОНОМИКО-  
ГУМАНИТАРНОГО ИНСТИТУТА

КОРОТКЕВИЧ ЕВГЕНИЯ ЮРЬЕВНА