

2. З виступу міністра України у справах сім'ї, молоді і спорту на засіданні Національної ради з питань фізичної культури і спорту 17 травня 2006р.// Олімпійська арена. - №3-4, - 2006.
3. Шкільні проблеми для дорослих.// Олімпійська арена. - №8, – 2006.
4. Развитие материальной базы, массовости детско-юношеского спорта, организационного и кадрового обеспечения олимпийской подготовки.// Наука в олимпийском спорте. – спецвыпуск, - 1.2005.
5. Энциклопедический словарь физической культуры и спорта. М.: ФИС. – 1961.
6. Інформаційний бюлетень. Основні показники розвитку фізичної культури і спорту у Кіровоградській області за 2001-2004 роки. Кіровоград: Управління з питань фізичної культури, спорту і туризму Кіровоградської обласної державної адміністрації. – 2005.

Анотація

В статті розглядаються проблеми і перспективи дитячо-юнацького спорту в сучасних соціально-економічних умовах як важливого чинника у формуванні здорового способу життя та підготовки резерву для спорту вищих досягнень.

Аннотация

В статье рассматриваются проблемы и перспективы детско-юношеского спорта в современных социально-экономических условиях, как важного фактора при формировании здорового способа жизни и подготовки резерва для спорта высших достижений.

Annotation

The article touches the problems and prospects of children's and youthful sport in contemporary social and economic conditions an important factor in molding healthy way of life and preparing reserves for sport of high achievements.

Переваги занять повільним плаванням з метою коригування ваги тіла

Ковальова Ю.А. старший викладач,

Кіровоградський державний педагогічний університет ім Володимира Винниченка

Бажаєте позбавитися зайвих кілограмів, або удосконалити фігуру, або укріпити здоров'я, все це можливо завдяки заняттям з плавання, тому що це один з найзручніших способів спалювання калорій, який тільки можна знайти.

Перед тим як зайнятися плаванням перед людиною, а особливо із зайвою вагою (тому що серед різноманітних рекомендацій спеціалістів на тему, як схуднути, багато хто пропонує заняття в басейні), постає багато питань, на які вона вимагає відповіді, шукаючи позитивних рекомендацій. Тому у цій статті ми даємо відповіді на деякі з них: чому та як плавати так, щоб спалювати якомога більше жирів.

1. Чи можна ефективно схуднути за допомогою плавання?

«Плавання? Це, поза сумнівом, краща різностороння вправа. Але якщо ви хочете схуднути, вам потрібно бігати». Наскільки справедливо дане твердження, дуже цікавить тих, хто хоче скинути пару зайвих кілограмів. Багато людей все ще вірять цьому – і помиляються.

Довгий час в розмовах про схуднення, плаванню відводилася другорядна роль порівняно з бігом та їздою на велосипеді. «Чудове заняття, але калорії не спалює», – переконували скептики, відважуючи від басейну тих, хто хотів знайти стрункість.

Явно не наукове обґрунтування цієї тези звучало цілком переконливо: подивіться на кількість струнких спортсменів, тих, які бігають суботнім ранком по вулицях. І всі вони звичайні любителі, зовсім не чемпіони!

Але давайте звернемося до наукових даних. У 1989 році учені з Каліфорнійського університету в Девісе все-таки зіставили ефект, який надають на зниження ваги плавання і біг. І як ви думаєте, що з'ясувалося? Плавці не тільки втратили у вазі стільки ж, скільки бігуни, вони скинули навіть трохи більше.

Чотири роки опісля Говард Вайнер, плавець і статистик, обчислив, що чемпіони по плаванню спалюють на 25% більше калорій, ніж чемпіони по бігу.

Фахівці відділу фізичної терапії Університету в Солт-лейк-ситі, щоб перевірити, наскільки ефективне плавання для схуднення, запросили жінок середнього віку, страждаючих ожирінням. Програма по зниженню ваги була розрахована на три з половиною місяці. Тренування під спостереженнями фахівців проводилися 4 рази на тиждень по 40 хвилин. Одна група займалася ходьбою, друга – плаванням кролем, брасом і на спині, третя – аква-аеробікою. Інтенсивність вправ була для всіх однаковою. У результаті значне зниження маси тіла (6 кг) і зниження кількості жирової тканини (3,7%) відзначили у всіх учасниць. Таким чином, немає істотних відмінностей між вправами на суші і на воді. Що ходьба, що плавання, що аква-аеробіка – всі вони однаково ефективні в боротьбі з ожирінням.

При цьому в холодній воді витрата енергії на 44% вища, ніж в теплій. Це показало ще одне дослідження, проведене фахівцями кафедри прикладної фізіології і кінезіології Університету Флориди.

Згідно дослідженню Вайнера, опублікованому в журналі Chance, плавець спалює більше калорій, тому що сила опору води значно більша, ніж сила опору повітря, до того ж плавці задіюють більшу кількість м'язів, ніж бігуни. Природно, що для плавання потрібний сильний торс, тому м'язи рук, грудей і спина у плавців розвинені значно більше, ніж у тих же бігунів або велосипедистів.

2. Скільки кілокалорій спалюється за одне заняття плаванням?

Безумовно, розрахувати точну кількість спалених за одне заняття калорій можна тільки знаючи вашу вагу і рівень підготовки. В середньому, це число коливається від 300 до 550 ккал за годину занять. Навіть якщо ви поганий плавець – не біда. Просто не стійте у воді, а прагніть інтенсивно рухатися, вчитися плавати. Для цього спочатку підійде і рятівний круг, і гумовий м'яч.

3. Яку користь приносить плавання?

Плавати для схуднення в морі круглий рік не вийде, звичайно, а ось купити абонемент в басейн доступно. Отже, які переваги занять в басейні перед заняттями в спортивному залі? Спортивні заняття в басейні впливають на фізичний та моральний стан людини. Якщо робота пов'язана з постійними нервовими перевантаженнями, то вода здатна зняти напругу та допомогти розслабитися і забути про неприємності.

Плавання оптимізує серцевий ритм і кровообіг, тобто стабілізується артеріальний тиск, серце краще забезпечується киснем, що зменшує ризик виникнення серцево-судинних захворювань. Знижується також частота дихання, посилюється кровотік до легень – це найкоротший шлях до спалювання зайвих калорій. Плавання відноситься до аеробних вправ: під час хвилинного запливу м'язи споживають максимальну кількість кисню, тому збільшується працездатність підвищуючи витривалість.

Це найбільш щадний вид спорту, оскільки ризик травм мінімальний. У воді маса тіла людини зменшується в 10 разів, а вроджена здатність триматися на воді дозволяє уникнути ударів. У басейні може тренуватися навіть той, хто ніколи не займався спортом. А також, плавання – кращий вихід, якщо силові види спорту протипоказані.

Тому при будь-яких м'язових і суглобових травмах показана реабілітація в басейні. Особливо воно рекомендується тим, у кого є проблеми із спиною або поставою, з суглобами, надмірною вагою, а також під час вагітності.

Отже, досить добре поплавати і можна назавжди позбавитися від жирових накопичень. Адже плавання – це прекрасний комплекс вправ для всього тіла, ідеальне тренування для повних. Виключивши високі статичні навантаження, вправи у воді не діють згубно на суглоби, а бережуть їх, не допускаючи травмування і розтягнення. Ви можете бути упевнені, що навіть при інтенсивних тренуваннях у вас не буде розтягнення зв'язок. Плавання чудово замінює заняття у фітнес клубі. Ваші м'язи і суглоби отримують менше навантаження, ніж під час занять на тренажерах, а результат по втраті ваги може вас порадувати досить скоро, але не негайно. І це важливо. Процес схуднення не повинен бути дуже швидким, але і не дуже повільним. Плавання дає саме такий результат. Вже через місяць регулярних занять фігура помітно стане стрункішою, придбає гнучкість. Повернення оптимальної ваги – це чи не головна причина, із-за якої багато хто починає регулярно відвідувати басейн.

4. Чи потрібно користуватися дієтою?

У фахівців є наукове пояснення того, чому спортсмени вибирають той або інший раціон. На думку доктора Гранту Гвінапа (Каліфорнійський університет), плавці вчать більше, ніж інші спортсмени, не тому, що спалюють менше калорій, а тому, що споживають більше. Обґрунтування Гвінапа звучить так: вода з температурою, скажімо, 25 градусів Цельсія забирає у тіла більше тепла, ніж повітря такої ж температури. Тіла плавців прагнуть захистити себе від холоду, а це вимагає їжі. Після занять бігом ніколи так не хочеться їсти, як після плавання.

Незалежно від того, професійний ви спортсмен або любитель, існують декілька стратегій, які допоможуть вам спалювати більше калорій під час плавання і пригнічувати апетит після завершення тренування. По-перше, потрібно, щоб у вашому організмі було достатньо води. Під час тренування потрібно багато пити. По-друге, відразу після тренування дозвольте собі досить ситну, але разом з тим нежирну їжу (наприклад, фрукти або ягідний батончик мюслі). Це стримає ваш апетит і не позначиться на вазі.

Вам потрібне щось поістотніше за морквину, щоб тренуватися так старанно на голодний шлунок? Дослідження Каліфорнійського університету в Девісі показали, що тривалі легкі тренування прискорюють метаболізм, так що і після них ви продовжите спалювати калорії протягом 12 годин.

Запам'ятайте, що не можна їсти перед тренуванням. Між їжею і плаванням повинно пройти не менше години.

То, як (і навіть коли) ви плаваєте, може вплинути на кількість спалюваних калорій. Під час інтенсивної роботи ваші м'язи діють за рахунок дуже обмеженої кількості заздалегідь відкладеної в них енергії. Але якщо ви почнете плавати з помірною швидкістю, це зміниться, ви будете, з одного боку, спалювати калорії повільніше, зате більший відсоток використовуваної енергії поставлятиме організму ваш жир.

Зараз фізіологи вірять, що ми можемо натренувати тіло на те, щоб спалювати більше жиру навіть при високій інтенсивності занять. Перехідна крапка зазвичай – 60% від максимального зусилля (до речі, досить низький відсоток), після чого «спалювачі» калорій перемикаються з жирів на вуглеводи. Але при правильному тренуванні ми можемо продовжити відправляти жир «в топку» при 70- і навіть 80-процентному зусиллі.

5. Скільки потрібно плавати?

Для того, щоб тренування були ефективними, поступайте от як: плануйте тривале тренування (45-60 хвилин або навіть більше) не менше трьох разів на тиждень. Регулярні заняття плаванням в басейні не тільки допоможуть вам скинути зайві кілограми, але і неодмінно поліпшать вашу поставу і укріплять хребет. А здоровий хребет – застава здоров'я всього організму.

Простий спосіб – проводити тренування вранці, до сніданку. Повільно плаваючи протягом 45-60 хвилин, ви спалите більше жиру. І чим частіше ви займаєтеся, тим краще тіло навчиться використовувати як джерело енергії саме жир, а не глікоген.

6. Як грамотно побудувати тренування?

Якщо ваша мета - зменшення кількості жиру, зниження рівня холестерину і кров'яного тиску, і для цього ви прийшли в басейн, значить, ви прийняли вірне рішення. Хочете вірте, хочете ні, але кращий спосіб добитися всього цього і до того ж поліпшити техніку гребка – це повільне плавання.

Незалежно від вашого рівня підготовки необхідно спочатку розім'ятися (5 хвилин буде цілком досить). Наступні 15 хвилин після розминки потрібно просто плавати, в нормальному темпі, – так м'язи звикнуть до режиму занять у воді. Не прагніть встановлювати рекорди швидкості. Це не допоможе спалюванню жиру, а сильно додасть втоми. Після цього можна переходити на будь-який стиль, який вам подобається, але в процесі плавання бажано міняти стиль кожні 200-300 метрів. Так організм не звикатиме до одноманітного навантаження і вимушений буде споживати енергію.

Дослідження показали, що помірна робота (60% від максимальної частоти серцевих скорочень) приносить здоров'ю ту ж користь, що і важке тренування, якщо при цьому ви пропливаєте одну й ту ж відстань. Відразу підкреслимо, це відноситься до здоров'я, а не до техніки. Природно, якщо ви хочете виграти змагання і випередити всіх, вам доведеться займатися в інтенсивному темпі. Але це зовсім не обов'язково для тих, хто просто хоче підтримувати в хорошій формі свою серцево-судинну систему.

Щоб насолодитися максимальною користю від спалювання жиру, просто додайте повтори або серії, щоб продовжити тренування до години. Але в цей час пам'ятайте про те, щоб велика тривалість роботи (спалити більше жиру) не вступила в конфлікт з її якістю (стати хорошим плавцем). Якщо ви не можете зберігати хорошу форму для досягнення обох цілей, виберіть одну пріоритетну. Якщо головна мета – стати хорошим плавцем, не розтягуйте тренування до моменту, коли втома починає шкодити роботі.

Отже немає нічого абсурдного в твердженні, що невелике зниження темпу полегшить вам життя, якщо ви хочете почати плавати. Люди, що тренуються з високою інтенсивністю, частіше кидають плавання, оскільки не отримують задоволення і розчаровуються тому, що не можуть «виміряти» свій прогрес. «Переконаючи людей працювати повільніше і з великим комфортом, ми даємо їм більше приводів для продовження тренувань», – говорить доктор Поллок.

Ви можете виконувати вправи, відпрацьовувати техніку і рахувати гребки за заплив, навіть тренування з інтервалами, зазвичай, яке виконується з великою інтенсивністю, може стати спалювачем жиру. Просто рухайтесь в більш невимушеному темпі. Вам не потрібно буде багато відпочивати, оскільки серце битиметься з помірною частотою. Навіть короткі інтенсивні тренування приносять користь (особливо дорослим плавцям), тому що вони дозволяють контролювати рівень молочної кислоти, яка накопичується в м'язах і крові. Вони зменшують біль в м'язах, знижують їх жорсткість після тренування. Інтервальні серії допомагають серцю прокачувати більше крові, доставляти більше кисню та живильних речовин в суглоби і м'язи, знижуючи

можливість отримання травми.

Але що мається на увазі під виразом «достатньо повільно»? Щоб розрахувати швидкість, при якій можна схуднути і укріпити здоров'я, помножте свою кращу швидкість на число від 1,25 до 1,5. Якщо Ваш кращий час на 100 метрах – 1:20, орієнтуйтеся на 1:40-2:00. Включіть в заняття 10-20-секундний відпочинок між запливами. Якщо Ви виконуєте вправи на поліпшення техніки гребка, а не просто плаваєте в повній координації, ваш хронометраж автоматично опиниться у верхній частині діапазону.

7. Яким стилем краще плавати?

Різні стилі плавання впливають на різні групи м'язів. Наприклад, плавання кролем розвиває біцепси, м'язи стегон і сідниць, черевний прес. І цей стиль взагалі краще за всіх справляється із зайвими калоріями.

Якщо вас турбує ваша постава плавайте на спині, також цей стиль допомагає розслабитися і відновити дихання, а брас дозволить позбавитися від целюліту, впливаючи на внутрішню і бокову поверхню ніг, він же укріплює м'язи ніг і рук. Батерфляй допомагає поліпшити поставу і укріпити м'язи рук.

Деякі вважають плавання несерйозним видом спорту, особливо ті, хто звик на тренуваннях працювати “до сьомого поту”. Існує маса різних підходів до вправ у басейні, починаючи від простих запливів і закінчуючи аква-аеробікою, і всі вони приносять неоціненну користь серцю, легеням та м'язам. Ось лише деякі види вправ, які можна виконувати у воді.

Ходьба і біг в неглибокій воді – настільки ж корисні, як прогулянки по суші, однак менш травматичні. Глибина – по пояс або по груди. Опір води робить цю вправу максимально ефективною.

Аква-аеробіка – чудовий спосіб укріпити серцево-судинну систему. Звичайна аеробіка – це комплекс ритмічних рухів. Такий же 20-хвилинний комплекс проводиться у воді – долаючи опір води досягаємо найбільшої ефективності тренування.

Водна йога і розслаблення – плавні і спокійні рухи входять в комплекс вправ водної йоги. Доведено, що вода – найкраще середовище для релаксації.

Водний шейпінг – задіяні м'язи верхньої і нижньої частини тіла. Іноді використовуються різні пристосування, але зазвичай досить опору води. Зміцнює м'язи і надає їм бажану форму.

Ходьба і біг у глибокій воді – ноги не повинні торкатися дна басейну. При цьому можуть використовуватися плавальні пояси та інші пристосування, а також різні види бігу.

Вправи біля бортика – тримаючись за поручні, виконуємо різні вправи на розтяжку.

Тренування гнучкості – повільні рухи та затримки в певних положеннях після кожного тренування, працює все тіло, тренуються всі м'язи. Сприяє прогріванню всіх груп м'язів, дозволяє уникнути хворобливості після занять.

Запливи уздовж доріжок різними стилями – починаючи з одного-двох і поступово збільшуючи їх кількість.

Ідеальна гра у воді – це *ватерполо*. Причому грати можна і в басейні і на відпочинку в морі з друзями і знайомими. Гра зближує людей, а Ви отримаєте масу задоволення мінус зайві кілограми. Повірте – це зовсім непогано, адже мета будь-якої жінки (і багатьох чоловіків) – ідеальна фігура. Добитися її за допомогою плавання і комплексу вправ у воді – це набагато приємніше, ніж потіти у фітнес-клубі.

Не забувайте, що у воді за допомогою спеціальних пристосувань і вправ можна робити *самомасаж*. Масаж водою – це сама щадна і дуже ефективна форма масажу.

Не поспішаєте випробувати всі види водних тренувань, якщо Ви тільки недавно

зайнялися плаванням. Аква-аеробіка, водний шейпінг та інше мають свої переваги, але не навантажуйте себе надмірно спочатку. Тренування повинні приносити задоволення і відчуття приємної втоми, але плавати до повної знемоги не варто – залиште трохи сил на домашні справи і спілкування з сім'єю.

Не перенавантажуйте свій організм.

Висновок. Якщо вас переконали наші рекомендації та ви вирішили схуднути за допомогою басейну, почніть з візиту до лікаря, а потім до тренера або консультанта. Вони порадять вам, як правильно плавати, щоб схуднути, які стилі плавання принесуть для вирішення ваших завдань найбільшу ефективність, як дозувати навантаження, як правильно дихати. Інструктор по плаванню не тільки повідомить вам необхідну теорію, але й простежить за вашими тренуваннями, допоможе розробити індивідуальний план. Схуднення з тренером буде швидшим і ефективнішим.

Плавання і схуднення – це цілком реально і доведено медициною на підставі обстежень. Заняття в басейні приносять користь і масу задоволень.

Література:

1. Айкина Н.Н. Использование плавания в системе лечебно-профилактических учреждений и организованного отдыха / Н.Н. Айкина. – Омск, ОГИФК, 1988. 56с.
2. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь-плавание / Н.Ж. Булгакова. - М.: «Издательство АСТ»: «Издательство Астрель», 2002. - 160 с.
3. Викулов А.Д. Плавание: учебное пособие для высш. уч. заведений / А.Д. Викулов.- М.: «Владос-Пресс», 2003. - 386 с.
4. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт / Н.Н. Кардамонова. – Ростов-на-Дону. – 2001. – 137с.
5. Лафлин Т., Делвз Д. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Т. Лафлин, Д. Делвз. Перевод с англ. Е. Шелеховой, К. Бильдановой; под ред. М. Буслаева. – М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2011. – 208с.
6. <http://vasylenko.dp.ua/dlya-chogo-potribne-plavannya>

Анотація:

Переваги занять повільним плаванням з метою коригування ваги тіла

В даній роботі, на основі власної практичної роботи з плавання та узагальнюючи досвід провідних спеціалістів, розглянуті рекомендації для занять повільним плаванням з метою коригування ваги тіла. Вони розраховані на конкретний контингент людей і мають позитивний результат.

Використання нестандартного, нетрадиційного, ексклюзивного інвентарю для розвитку фізичних, психофізичних та морально - вольових якостей на уроках фізичної культури та у позаурочний час в початковій школі

В.Коломієць

Спеціалізована загальноосвітня школа №32 м. Кіровоград

Фізичне виховання в початковій школі здійснюється різноманітними фізкультурно-оздоровчими засобами, серед яких важливе значення відводиться рухливим іграм, спортивним розвагам, іграм з різноманітними елементами спорту.

В зв'язку зі зростанням навчального навантаження на молодших школярів,