

## ВЗАИМОСВЯЗЬ И РАЗЛИЧИЯ СПОРТИВНОГО, РЕКРЕАТИВНОГО И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ

*Раскрыты взаимосвязь и различия спортивного, оздоровительного и рекреативного плавания. Проанализированы факторы оздоровления в рекреативном, оздоровительном и спортивном плавании. Установлено, что спортивно-оздоровительным плаванием могут заниматься различные возрастные группы людей при соответствующем уровне здоровья.*

**Ключевые слова:** плавание, рекреация, здоровье, отдых, оздоровление.

**Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций.** Здоровье является основой личного, семейного, а в итоге и социального благополучия человека. Механизм здоровья, активного долголетия человека отлажены в ходе длительной биологической и социальной эволюции. Ученые, занимающиеся изучением процессов старения, физиологии и врачи утверждают, что человек уже сегодня может жить без старости и болезней до ста лет, но только в том случае, если он от рождения ведет здоровый образ жизни, следуя законам природы и человеческого общежития [3; 7; 9; 10].

В популярной спортивной и медицинской литературе понятие "здоровый образ жизни" нередко ограничивают рациональным режимом дня, активным отдыхом с использованием физических упражнений и природных источников закаливания. Однако понятие "здоровый образ жизни" гораздо объемнее, богаче по содержанию. В него входят ключевые социальные и психологические стороны поведения человека, важнейшие гигиенические условия нормального функционирования его организма. К компонентам здорового образа жизни следует отнести: социальную активность человека, рациональное чередование профессионального труда и активного отдыха в режиме дня, рационально организованный культурный досуг (интеллектуально-познавательная, художественная деятельность), оптимальную (для организма данного человека) двигательную активность, личную гигиену, использование целебных сил природы, рациональное питание, здоровый психоэмоциональный климат в семье, трудовом и учебном коллективе. Все эти компоненты взаимосвязаны [6; 8].

Органическую часть воспитания общества составляет физическое воспитание. Среди всего многообразия средств физического воспитания заметное место занимает плавание. Оно входит в различные виды физической культуры, объединенные системой физического воспитания. Плавание не только вид спорта, это жизненно необходимый прикладной навык, прекрасное средство разностороннего физического развития, имеющее ярко выраженную оздоровительную направленность, прекрасное средство активного отдыха (с давних времен плавание – популярный вид отдыха и развлечения у многих народов мира) [2; 5; 9; 10].

Умение плавать позволяет не только преодолевать вплавь водные преграды, но, главное, предохраняет людей от гибели при несчастных случаях на воде. В Украине обучение плаванию всего населения является важной государственной задачей. Умение плавать является одним из требований техники безопасности для всех водных видов спорта.

Занятия плаванием, в зависимости от задач, можно условно разделить на спортивное, кондиционное, рекреативное и оздоровительное [3; 5; 8–10].

**Спортивное плавание** – один из наиболее популярных и массовых видов спорта, который включает в себя соревнования на дистанции от 50 до 1500 м. В соревнованиях применяются спортивные способы плавания – кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин). Плавание получило широкую популярность во всем мире и поэтому оно было включено в программу соревнований Чемпионатов Европы, Мира и Олимпийских игр.

Спортивное плавание широко распространено и среди неполноценных людей с нарушениями интеллекта, опорно-двигательного аппарата, слуха, зрения. Украинские пловцы-инвалиды достигли больших успехов на различных соревнованиях – Паралимпийских играх, чемпионатах мира, Европы [1; 10].

**Рекреативное плавание** направлено на улучшение психоэмоционального и физического состояния организма на основе активного отдыха. Обычно его используют самостоятельно, занятия нерегулярные (плавание и купания в выходные дни) и проводятся 1–2 раза в неделю.

Такие занятия способствуют поддержанию определенного уровня здоровья и закаливания.

**Основными задачами оздоровительного плавания** является достижение и в дальнейшем сбережение желаемого состояния уровня здоровья, повышение качества жизни, профилактика заболеваний (возрастных, трудовых, от вредного влияния окружающей среды). Оптимальные нагрузки определяются многими показателями: необходимость улучшения функциональных показателей или их сбережение на достигнутом уровне, режимом обычной двигательной активности; способом жизни т. д.

Оздоровительным плаванием здоровым или практически здоровым людям рекомендовано заниматься 3–4 раза в неделю по 30–45 минут [2].

**Лечебно-оздоровительное (реабилитационное) плавание.** Этим видом плавания занимаются особы, которые имеют ухудшение состояния здоровья, которое может быть поправлено или компенсировано с помощью специальных средств в водной среде. Средствами реабилитационного плавания являются специальные упражнения, которые направлены на восстановление здоровья и физической работоспособности (профессиональной и бытовой), нарушенной заболеваниями, травмами или перенесенными операциями.

К специальным средствам добавляют упражнения для общего укрепления, направленные на оздоровление организма, развитие физических качеств и усовершенствование моторных навыков.

Интенсивность занятий лечебным плаванием обычно ниже, чем оздоровительным, продолжительность занятия тоже меньше. Правильно дозированная физическая нагрузка замедляет развитие патологических процессов и способствует быстрому восстановлению нарушенных функций организма. Физические упражнения активизируют физиологические процессы, усовершенствуют деятельность всех органов и систем организма человека, повышают работоспособность, укрепляют здоровье [3; 8–10].

**Цель исследования** – раскрыть взаимосвязь и различия спортивного, оздоровительного и рекреативного плавания.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Спортивное плавание по количеству олимпийских медалей уступает только "королеве спорта" – легкой атлетике.

Люди, занимающиеся спортивным плаванием, так же как и спортсмены в других видах спорта, мотивированны к росту своего спортивного мастерства, выполнению разрядных нормативов и получению соответствующих спортивных разрядов и званий.

Доминирующей целью участия пловцов в соревнованиях является совершенствование владения техникой и тактикой, рост спортивного мастерства и спортивной квалификации.

Спортивное мастерство в плавании имеет свою специфику. Прежде всего, это мастерство владения разнообразной техникой и тактикой применяемой для успешного преодоления соревновательных дистанций.

Спортивное плавание невозможно ограничить рамками спорта, свести "к борьбе за очки и секунды". Само содержание плавания диктует многообразие "дополнительных" целей и мотивов. "Погружение" в необычную среду дает возможность не только открыть ее для себя, но и раскрыть собственные физические и психические возможности [2; 4; 5].

Плавание является основой многих видов спорта. Навык плавания лежит в основе таких видов спорта, как спортивное плавание, водное поло, синхронное плавание. Кроме того, плавание входит как отдельный вид соревнования в целый ряд спортивных многоборий – современного пятиборья, триатлона. Умение плавать необходимо во время занятий греблей, парусным спортом, виндсерфингом, водными лыжами.

Плавание вместе с нырянием составляет основу подводного спорта. Ныряние – важная часть подготовки спортсменов в таких видах спорта, как синхронное плавание, спасательное многоборье и водное поло. Без умения плавать и нырять невозможны занятия прыжками в воду. Овладение умением плавать должно предшествовать занятиям любым водным видом спорта. Соответственно, сходны и применяемые в спортивном плавании и связанных с ними видах спорта тренировочные технологии и подходы [2; 5].

К системе спортивного плавания можно, видимо отнести и кондиционное плавание, которое используется для достижения высокого уровня плавательной подготовки. Нагрузка во время занятий заметно превышает ту, которая применяется во время оздоровительной тренировки. Это необходимо тем лицам, которые любят дальние заплывы в водоемах и бассейнах, а также спортсменам, чья профессия или спортивная деятельность требует выполнения определенных нормативов или результатов в плавании.

Задание этого вида плавания – поддержание спортивного долголетия, определенного уровня двигательных качеств и плавательной подготовки. Построение отдельных занятий и программ тренировок осуществляется также, как и планирование спортивной тренировки – это 3–6 занятий в неделю продолжительностью 45–60 мин [2; 4; 5].

Рекреативное плавание рассматривается как форма активного отдыха в рамках физической рекреации с определенными ограничениями по физическим нагрузкам. Выход за верхние ограничения приводит к спортивному плаванию, выход за нижние ограничения – к оздоровительному, лечебно-оздоровительному (реабилитационному) плаванию, т. е. к лечению в условиях санатория [10].

В отличие от других видов физической культуры в физической рекреации наиболее значимыми являются не общепринятые компоненты физической нагрузки, а субъективные ощущения, связанные с выполнением тех или иных действий, которые в большей степени доставляют удовольствие, а не изнуряют. Именно принцип удовольствия является одним из основных отличительных принципов физической рекреации. Многим видам физической рекреации сопутствует большое удовольствие от двигательной активности. Рекреационное плавание как один из видов физической рекреации, в этом случае не является исключением.

Таким образом, программа организации данного вида плавания должна иметь многофункциональный характер: отдых, досугово-развлекательные мероприятия, оздоровительную программу, способных поднять жизненный тонус, удовлетворить духовные и эмоциональные потребности [2; 5; 10].

Существует тесная взаимосвязь между подсистемами рекреативного и спортивного плавания. Мероприятия явно рекреативно-развлекательной направленности часто имеют соревновательный характер с элементами преодоления дистанции на воде (к таким мероприятиям, например, относятся соревнования по плаванию среди отрядов в оздоровительном лагере или преодоление определенной дистанции на воде на скорость с использованием поддерживающих средств, где участвуют как правило, представители семей под девизом "Папа, мама, я – спортивная семья). С другой стороны, функция рекреации обязательно присутствует в рамках спортивных мероприятий по плаванию (в "отпускное" время). основополагающие факторы оздоровления аналогичны как для рекреативного плавания, так и для спортивного плавания.

Несомненным оздоровительным эффектом обладает само по себе регулярное пребывание в необычной среде – воде. В сущности, грань между спортивным и оздоровительным плаванием часто сложно определить. Тем не менее, существует ряд серьезных отличий между данными категориями, которые мы отразили в таблице.

Таблица

**Основные сходства и различия спортивного, оздоровительного и рекреативного плавания**

<b>Категории мероприятий</b>	<b>Рекреативное плавание</b>	<b>Оздоровительное, лечебно-оздоровительное (реабилитационное) плавание</b>	<b>Спортивное плавание</b>
Доминирующие цели	Отдых, оздоровление	Оздоровление, восстановление работоспособности (в том числе после перенесенных заболеваний и травм)	Преодоление спортивной дистанции, повышение спортивного мастерства
Основные задачи	Поддержание достигнутого уровня здоровья	Поддержание достигнутого уровня здоровья	
		Поддержание минимального уровня двигательной активности для уменьшения уровня риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний	
		Увеличение функциональных резервов организма	Увеличение функциональных резервов организма
	Обучение основам техники плавания	Обучение основам техники плавания	Совершенствование техники плавания лиц, для которых оно является необходимым компонентом профессиональной деятельности
Уровень физической активности	Дозированный, оздоровительный, ограниченный рамками рекреации	Дозированный, оздоровительный.	Выходящий за рамки физической рекреации
Тренировочный процесс	Специальной тренировки не требуется или она ограничивается оздоровительной тренировкой	Оздоровительная тренировка (правильно дозированные нагрузки и подбор упражнений, активизирующие физиологические процессы)	Регулярный спортивно-тренировочный процесс
Правила осуществления	Нет единых правил и требований к порядку осуществления мероприятий	Нет единых правил и требований к порядку осуществления мероприятий	Существуют правила проведения спортивных соревнований, разработаны разрядные требования

**Выводы**

1. Спортивное, оздоровительное и рекреативное плавание имеют как определенные сходства, так и существенные различия в решении основных задач, осуществлении тренировочного процесса и поддержания уровня физической активности.

2. Представленные виды спортивно-оздоровительного плавания могут использоваться различными возрастными группами людей при соответствующем уровне здоровья и являются эффективным средством рекреации.

**Дальнейшие исследования** будут направлены на выявление влияния различных видов спортивно-рекреационного плавания на функциональное состояние и здоровье людей разного возраста.

## Использованные источники

1. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів : підруч. [для студентів вищ навч. закл.] / Ю. А. Бріскін. – К. : Олімпійська література, 2006. – 262 с.
2. Булгакова Н. Ж. Плавание / Н. Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
3. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание / Н. Ж. Булгакова. – М. : АСТ; Астрель, 2002. – 160 с.
4. Викулов А. Д. Плавание : учеб. [ для студентов факультетов физ. культуры Российской Федерации] / А. Д. Викулов. – Ярославль : ГУ ЦДЮ, ИЦ Пионер, 1999. – 160 с., ил.
5. Ганчар И. Л. Методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствования : учеб. [для ф-тов физ. культуры пед. вузов и ун-тов Беларуси, Украины и Российской Федерации] / И. Л. Ганчар. – Минск : Экоперспектива, Четыре четверти, 1998. – 352 с., табл., ил.
6. Глазирін І. Д. Плавання : [навч. посіб.] / І. Д. Глазирін. – К. : Кондор, 2006. – 502 с.
7. Глухов В. И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни / В. И. Глухов. – К. : Здоровья, 1989. – 72 с.
8. Кардамонова Н. Н. Плавание: лечение и спорт / Н. Н. Кардамонова. – Ростов н/Д : Феникс, 2001. – 320 с.
9. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / [Н. Ж. Булгакова, Н. С. Морозов, О. И. Попов и др.] ; под. Ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Академия, 2005. – 432 с.
10. Шульга Л. М. Оздоровче плавання / Л. М. Шульга. – К. : Олімпійська література, 2008. – 231 с.

Sheyko L.

### THE RELATIONSHIP AND DIFFERENCES OF SPORTS-, HEALTH-IMPROVING- AND RECREATIONAL SWIMMING

*Relationships and differences between sports-, health-improving- and recreational swimming are disclosed. The factors in the improvement of recreational-, health-improving- and sports swimming are analyzed. Established that health and fitness swimming may engage different age groups of people at the appropriate level of health.*

**Key words:** *swimming, recreation, health, health-improving.*

*Стаття надійшла до редакції 10.09.2014 р.*