

М.М. Бурлатова, К.П. Сахновский

ПЛАВАНИЕ

для здоровья



М.М. Булатова, К.П. Сахновский

ПЛАВАНИЕ

для здоровья

*Киев
"Здоров'я"
1988*

75.717.514

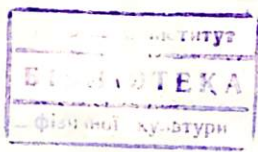
ББК 75.717.5
Б90

В книге показано благотворное влияние занятий плаванием на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы организма человека, опорно-двигательный аппарат. Изложены основы методики обучения плаванию, правила поведения на воде, тренировочные программы для лиц различного возраста, пола и подготовленности. Рассмотрена роль оздоровительного плавания как средства профилактики болезней, повышения работоспособности, продления активного долголетия.

Для широких кругов читателей.

Рецензенты засл. работник физ. культуры УССР, канд. пед. наук, доц. Ю. А. Короп, засл. тренер УССР А. Л. Введенская

250311



Б 4202000000-064 КУ-5-203-88
М209(04)-88

ISBN 5-311-00137-2

© Издательство «Здоровья», 1988

Физическая культура и спорт все шире проникают в быт, в повседневную жизнь нашего народа. Этому во многом способствуют постановления партии и правительства о дальнейшем развитии физической культуры и спорта. В новой редакции программы Коммунистической партии Советского Союза, принятой на XXVII съезде КПСС, записано: «Дело первостепенной важности — укрепление здоровья советских людей, увеличение продолжительности их активной жизни... В укреплении здоровья населения, гармоничного развития личности, в подготовке молодежи к труду и защите Родины возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Надо поставить дело так, чтобы каждый человек смолоду заботился о своем физическом совершенствовании, обладал знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вел здоровый образ жизни».

Огромный практический опыт и многочисленные научные исследования свидетельствуют о большом оздоровительном эффекте занятий физкультурой и спортом, а также об их существенном влиянии на воспитание сознательной дисциплины, организованности, высоких волевых и нравственных качеств.

Плавание — один из самых распространенных, любимых и бурно развивающихся видов спорта в нашей стране. Сегодня едва ли необходимо убеждать кого-то в полезности этого прекрасного вида спорта. В настоящее время достаточно хорошо разработаны и широко освещены в литературе методика обучения плаванию, теория и методика спортивного плавания, а плаванию оздоровительной направленности, его популяризации и методическим разработкам уделяют значительно меньше внимания.

В этой книге авторы знакомят желающих оздоровиться посредством плавания с тем, как и с чего надо начинать, как вести себя на воде, как построить программы тренировочных занятий с учетом возраста и пола, как вести самоконтроль за состоянием здоровья и многими другими вопросами.