

Кузнецов Даниил Алексеевич

студент

Научный руководитель

Андрющенко Юлия Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

РОЛЬ ПЛАВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Аннотация: в статье рассмотрена важность плавания как вида двигательной активности для физического воспитания и развития человека, затронуты способы обучения ему, а также представлены его лечебные функции и анализ влияния на здоровье человека.

Ключевые слова: плавание, здоровый образ жизни.

В условиях современной жизни всё больше людей склонны к малоактивному образу жизни, что негативно сказывается на их здоровье и впоследствии может приводить к гиподинамии, в особенности это затрагивает молодёжь. Для сохранения физической активности существует множество видов спорта, но наиболее универсальным из них является плавание.

Обучиться плаванию можно в любом возрасте, но лучше всего сделать это как можно раньше, так как этот навык является прикладным, и если человек однажды сумел им овладеть, то лишиться данного навыка он уже не сможет. Обучение плаванию связано с надобностью побороть боязнь воды и неуверенность в собственных силах. Занятия плаванием, как правило, проводятся в группах, что способствует формированию чувства товарищества и взаимопомощи среди обучающихся [1, с. 5].

К основным способам обучения относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;

- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней [1, с. 7].

Само плавание делится на 2 вида: плавание на поверхности воды и подводное плавание. Плавание на поверхности воды в свою очередь подразделяется на:

- спортивное. В нём наиболее популярны следующие способы: вольный стиль, кроль на груди и на спине, брасс и баттерфляй;

- оздоровительное;

- прикладное;

- лечебное;

- игровое.

С физическим воспитанием и формированием здорового образа жизни у человека непосредственно связан комплекс нормативов ГТО, которые можно выполнять начиная с 6 лет. Одной из дисциплин, входящих в него, является плавание. Сдающему норматив необходимо преодолеть дистанцию длиной в 25 или 50 метров, в зависимости от возрастной категории испытуемого. Испытание может проводиться как в бассейне, так и в особых отведённых местах на водоёмах. Стандартные соревнования по плаванию на длинных дистанциях проводятся в бассейнах олимпийского размера, которые имеют приблизительно 50 м и восемь дорожек шириной 2,3 м.

Стартовать можно в зависимости от предпочтения – со стартового блока (тумбочки) (за исключением гребка на спине, который начинается в бассейне), с бортика, или с воды. Способ плавания произвольный и не влияет на результаты оценки. Пловцы должны держаться своих собственных полос, обозначенных канатами-разделителями на поверхности. Над бассейном висят ряды флажков, чтобы участники, плывущие на спине, знали, когда они находятся в пределах 5 м от поворота или финиша.

В данном испытании запрещено идти по дну, использовать подручные средства для сохранения плавучести. При плавании на 50 метров необходимо

выполнить поворот любым удобным способом (так как длина дорожки составляет 25 метров), но обязательно коснуться бортика бассейна руками или ногами. Завершив дистанцию, нужно коснуться бортика любой частью тела.

Плавание является не только спортивной дисциплиной, а также способом поддержания в тонусе и укрепления физического здоровья, предупреждения и лечения различных заболеваний. Такое плавание увеличивает объем легких и улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Кроме того, снижается склонность восприимчивости организма к простудным заболеваниям посредством закаливания, которое происходит, пока человек находится в воде. Из-за влажности окружающего воздуха плавание помогает решить проблемы с дыханием. Организм адаптируется к таким условиям и увеличивает объем легких, что даёт много положительных эффектов, поскольку получаемый кислород является необходимым для всех частей тела, включая головной мозг.

Регулярное плавание повышает выносливость и мышечную силу. Так как вода толще воздуха более, чем в 10 раз, то при совершении плавательных движений она выступает в качестве сопротивления, помогающего наращивать и формировать мышцы.

В общей программе физической реабилитации детей с нарушениями осанки лечебно-оздоровительное плавание выступает максимально эффективным средством. В условиях гидростатической невесомости и горизонтального положения тела в воде происходит равномерное и симметричное распределение нагрузки на все группы мышц, и рабочая поза пловца способствуют снижению нагрузки на позвоночник, значительному его расслаблению, формированию здоровой осанки, силы мышечного каркаса и улучшению подвижности суставов [2, с. 15].

Преимущества плавания не ограничиваются только физическими, поскольку психологический аспект также имеет свою долю. Плавание является расслабляющим видом спорта и имеет множество психологических преимуществ, Вода и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, снижают чрезмерное возбуждение, напряжение и чувство тревожности.

Если сопоставить все вышеуказанные факторы, можно сделать вывод о том, что плавание действительно является важной спортивно-оздоровительной дисциплиной, поэтому ему следует уделять необходимое внимание в программе физической подготовки молодёжи.

Список литературы

1. Артышко С.В. Плавание: учебное пособие для самостоятельной работы студентов факультета физической культуры / С.В. Артышко, З.Г. Телегина. – Хабаровск: ДВГГУ, 2015.
2. Берговина М.Л. Лечебно-оздоровительное плавание / М.Л. Берговина. – Сыктывкар: СГУ им. Питирима Сорокина, 2016.
3. Методические рекомендации, ВФСК ГТО – плавание [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.gto.ru