

Назаренко Дарья Олеговна

студентка

Ковалева Татьяна Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

РОЛЬ ПЛАВАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ

Аннотация: в статье рассматривается значение плавания как эффективного средства формирования и укрепления здорового образа жизни среди обучающихся. Анализируются физические, психоэмоциональные и социальные аспекты занятий плаванием, рекомендации по внедрению плавательных программ в образовательную практику.

Ключевые слова: плавание, здоровый образ жизни, польза, физическое развитие, система образования, мышцы.

В современном обществе проблема здоровья молодежи приобретает особую актуальность. Формирование у обучающихся активной позиции в отношении сохранения и укрепления здоровья – важнейшая задача образовательных учреждений. Среди разнообразных видов физической активности особое место занимает плавание, обладающее множеством полезных свойств и позволяющее комплексно развивать организм.

Плавание – это не просто спорт, а комплексное оздоровление для всего организма. Занятия в воде укрепляют все системы организма, служат отличным способом расслабиться и закалиться. Плавание благотворно влияет на нервную систему, развивает силу, выносливость и гибкость. Вода очищает кожу и улучшает ее дыхание. Плавание значительно улучшает работу легких, увеличивая объем кислорода, поступающего в организм. Давление воды во время плавания

тренирует дыхательные мышцы, способствует развитию мускулатуры, формированию правильной осанки и повышению устойчивости к простудным заболеваниям. Монотонные движения в воде оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, снимают напряжение, повышают уверенность в себе и способствуют здоровому сну. Все это делает плавание одним из самых полезных видов физической активности [1].

В зависимости от выбранного стиля плавания, занятия могут влиять на различные группы мышц:

Брасс: в этом стиле активно задействованы передняя поверхность бедра (квадрицепс), ягодичные мышцы, икры, мышцы, приводящие бедра к центру, а также мышцы живота (поперечные и косые). Кроме того, работают дельтовидные мышцы плеч, широчайшая мышца спины, большая грудная мышца и мышцы стоп.

Кроль на груди: основная нагрузка приходится на дельтовидные мышцы, мышцы спины, трицепсы и бицепсы, большую ягодичную мышцу и икроножные мышцы.

Кроль на спине: здесь активно работают мышцы предплечий, бицепсы и трицепсы, икроножные мышцы и большая ягодичная мышца.

Баттерфляй: этот стиль требует значительной работы мышц спины, пресса, большой грудной мышцы, квадрицепса бедра и других мышц [3].

Хотя каждый стиль плавания имеет свои особенности в распределении нагрузки, есть и общие группы мышц, которые работают во всех стилях. Поэтому, независимо от того, какой стиль больше нравится, главное – плавать регулярно, чтобы поддерживать тело в тонусе.

Роль плавания для обучающихся очень важна и многогранна. Можно выделить некоторые аспекты, подчеркивающие его значение.

1. Физическое развитие и здоровье. Плавание – это комплексное физическое упражнение, способствующее укреплению сердечно-сосудистой системы, развитию мышечной массы, повышению выносливости и улучшению общей физической формы. Оно способствует профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы и сердечно-сосудистых заболеваний. Оно

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

умеренно нагружает суставы, что делает его подходящим видом спорта для широкого круга детей и подростков. Регулярные занятия улучшают обмен веществ, способствуют профилактике многих заболеваний и повышают устойчивость организма к стрессам [2].

2. Навыки безопасности. Умение плавать – важный элемент личной безопасности. Знание воды помогает избежать несчастных случаев и обеспечивает уверенность при нахождении вблизи водоемов, на отдыхе или в повседневной жизни.

3. Гигиена и личная ответственность. Обучение плаванию связана с развитием навыков соблюдения гигиены, ответственности за свое здоровье и безопасность.

4. Социальное развитие. Занятия плаванием способствуют формированию командного духа, развитию навыков взаимодействия, терпения и упорства. Это также возможность для знакомства и дружбы с одноклассниками и сверстниками.

5. Культурное и эстетическое воспитание. Плавание связано с эстетическим развитием через занятия спортом, участие в соревнованиях, что способствует формированию положительного отношения к физической активности и культуре спорта.

6. Развитие личных качеств. Чрезвычайно важно для формирования таких качеств, как целеустремленность, дисциплина, самостоятельность и ответственность за собственное здоровье. В процессе обучения формируются привычки к регулярной физической активности и заботе о здоровье, что в дальнейшем влияет на образ жизни человека.

Но, несмотря на все эти плюсы, школьники и студенты очень часто отказываются от занятий плавания по личным причинам, например.

1. Страх воды.

2. Недостаточная уверенность в своих силах или навыках плавания.

3. Боязнь получить травму или дискомфорт, связанный с физической нагрузкой.

4. Социальные или культурные барьеры, например, стеснение.

5. Долгое время тренировки и необходимость систематичности – люди могут считать, что это требует слишком много усилий.

6. Непонимание всех плюсов плавания или недооценка его пользы.

Преодоление этих причин требует разъяснения преимуществ, поддержки и постепенного подхода к освоению плавания. Именно поэтому стоит внести некоторые рекомендации по внедрению плавания в систему образования и улучшения некоторых аспектов, которые могут отталкивать обучающихся от занятий плаванием:

- организовать регулярные плавательные занятия в рамках образовательных программ;
- создать доступные условия для занятий плаванием;
- внедрить в образовательный процесс профилактические мероприятия о пользе плавания;
- подготовить педагогические кадры, умеющие интересно и безопасно преподавать;
- сделать занятия интересными и разнообразными – вводить игровые элементы, соревнования и тематические уроки;
- обеспечить комфортную и безопасную обстановку – хорошие условия в бассейне и профессиональные тренеры вызывают доверие и желание участвовать;
- вдохновлять примерами – пригласить известных спортсменов или выпускников школы, добившихся успеха благодаря плаванию;
- внедрять дружескую и поддерживающую атмосферу – поощрять командный дух и взаимопомощь среди учеников;
- предлагать индивидуальный подход – учитывать интересы и уровень подготовленности каждого учащегося;
- организовывать совместные мероприятия – фестивали, соревнования, тематические недели, чтобы повысить мотивацию;
- поддерживать позитивную обратную связь – хвалить за прогресс и достижения, что вызывает желание совершенствоваться;

– связывать занятия с реальными жизненными ситуациями – объяснять, как навыки плавания пригодятся во время отдыха или в чрезвычайных ситуациях [4].

Главное – показывать, что плавание – это не только полезный навык, но и интересно, увлекательно и способствует личностному развитию.

Таким образом, плавание является мощным инструментом формирования здорового образа жизни у обучающихся. Регулярные занятия способствуют не только физическому развитию, но и воспитанию личностных качеств, необходимых для полноценной и здоровой жизни. Внедрение и поддержка плавательных программ в образовательных учреждениях – важная составная часть системы профилактики заболеваний и развития здоровых привычек.

Список литературы

1. Ковалева Т.В. Влияние физической культуры и спорта на работоспособность человека / Т.В. Ковалева, А.А. Колесник // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции (Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 г.). – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 1109–1113. – EDN IGCQPO.
2. Ковалева Т.В. Методика проведения занятий по плаванию в режиме дистанционного обучения / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: Сборник статей по материалам учебно-методической конференции (Краснодар, 01 февраля – 30 2021 г.). – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. – С. 323–324. – EDN VMXALQ.
3. Ковалева Т.В. Лечебная физическая культура на занятиях физической культурой и спортом в вузах / Т.В. Ковалева, Д.В. Шипова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции (Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 г.). – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 1359–1364. – EDN IGZWMA.

4. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Юрайт, 2023. – С. 22–27.
5. Пушкарева В.О. Роль тренера в обучении плаванию. Методики и подходы / В.О. Пушкарева, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Педагогические чтения, посвященные памяти профессора В.П. Манухина, в честь 30-летия Московского гуманитарно-экономического университета: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Мурманск, 21 ноября 2024 г.). – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 271–274. – EDN CPBESK.
6. Иванов А.Д. Восполнение потерь жидкости при занятиях спортом / А.Д. Иванов, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета (Нижневартовск, 06–07 апреля 2021 г.). Ч. 6. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. – С. 61–64. – EDN FIYOIW.
7. Кузнецова З.В. Инновационные подходы преподавания физической культуры и спорта в вузах / З.В. Кузнецова, А.А. Желтов, Д.О. Волков // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы: Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантиух (Благовещенск, 29 марта 2023 г.). Т. 2. – Благовещенск: Дальневосточный государственный аграрный университет, 2023. – С. 183–189. – DOI 10.22450/9785964205180_2_183. – EDN WTCGJU.