Андреева Ольга Владимировна
инструктор-методист
МБУ ДО «СШ №2»
г. Новочебоксарск, Чувашская Республика

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА РАЗВИТИЕ И ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: *в статье раскрывается плавание как вид спорта, способствующий укреплению физического, психического и эмоционального здоровья подрастающего поколения. Обоснована важность пропаганды плавания среди школьников и их родителей: умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Отмечено, что занятия плаванием развивают смелость, решительность, дисциплинированность и умение действовать в коллективе, что поможет младшим школьникам при входе во взрослую жизнь. Материал может быть использован учителями младших классов и тренерами-преподавателями для популяризации плавания и формирования у детей ценностного отношения к здоровому образу жизни.*

Ключевые слова: *пропаганда плавания, борьба с гипокинезией и гиподинамией, укрепление здоровья и иммунитета, физическое благополучие, эффективная нагрузка, здоровый образ жизни, снятие стресса, спорт, плавание – путь к здоровью.*

Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь. Но зачастую некоторые родители отрицательно относятся к занятиям их детей в бассейне. Они боятся, что их дети могут простудиться и заболеть или что с их детьми может произойти несчастный случай. Причина этого – неосведомлённость родителей, недооценка ими значения плавания для укрепления здоровья, развития и закаливания детей, а также неумение самих родителей плавать, боязнь воды. Поэтому одной из важнейших задач тренеров-преподавателей является широкая пропаганда плавания среди родителей младших школьников.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Проблемы укрепления физического и психического здоровья школьников в настоящее время выдвигаются на одно из первых мест. По результатам медицинского обследования детей общеобразовательных учреждений наблюдается снижение показателей уровня их здоровья и физического развития. Анализ состояния здоровья детей в динамике показывает, что с возрастом происходит увеличение доли детей с отклонениями в физическом развитии, нарастает дефицит массы тела, отмечающийся в школьном возрасте у 15% и более детей. Распространённость повышенного артериального давления у 10–14-летних составляет 4,2% у мальчиков и 6,9% у девочек, а к 15–17 годам возрастает до 15 и 10% соответственно. Особенностью современной патологии в данном возрасте является учащение перехода острых форм заболеваний в рецидивирующие и хронические. Так, во время обучения распространённость хронических заболеваний у школьников увеличивается в 1,5 раза [1].

Недостаточная физическая нагрузка – гипокинезия – наблюдается даже у школьников младших классов. В первую очередь от гипокинезии страдает мышечная система и снижается мышечный тонус, а это приводит к нарушению осанки, кровообращения, сердечно-сосудистой системы, функции дыхания, центральной нервной системы.

Детям нужно минимум 60 минут аэробных упражнений каждый день. Это не должно быть рутиной. Плавание – это увлекательное занятие, которое не похоже на формальную тренировку. Ребёнок может заниматься либо структурированными уроками плавания, либо работать в команде по плаванию. Неструктурированное время плавания – ещё один хороший способ заставить детей двигаться [2, с. 143].

Именно плавание обладает целым рядом особенностей, которые делают его наиболее оптимальным вариантом физической активности и укрепления здоровья в детском возрасте. Ни в одном виде спорта так гармонично не соединяются полезное и приятное. Существует множество подтверждений, что плавание – мощный эмоционально-положительный фактор, который позволяет решать важные оздоровительные задачи. Самые гармонично сложенные дети и под-

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

ростки – именно те, кто занимался плаванием. Развитый плечевой пояс и грудная клетка, здоровый мышечный каркас и красивые узкие бёдра – однозначный маркер пловца. А ещё плавание улучшает гибкость и равновесие, что скажется на осанке и походке. Исходя из этого дети, регулярно посещающие бассейн, наиболее вероятно смогут избежать проблем с лишним весом.

Наиболее восприимчивыми к обучению плаванию являются дети в возрасте 7–10 лет, то есть в периоде развития, в котором закладываются основы физического благополучия. Именно с этого возраста у детей формируются устойчивые навыки к восприятию информации и точному выполнению команд тренера, достигается необходимый уровень психологической устойчивости и концентрации для систематического обучения плаванию.

Необходимо донести до родителей значение плавания для всестороннего развития ребёнка, ведь систематические занятия плаванием совершенствуют органы систем кровообращения и дыхания, улучшают сердечную деятельность, увеличивают жизненную ёмкость лёгких. При занятиях в воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на неокрепший детский позвоночник, укрепляются стопы ребёнка и предупреждается плоскостопие. Среди детей нередко встречается проблема лишнего веса. Для поддержания здорового тела важна регулярная здоровая физическая активность. Плавание оказывает эффективную нагрузку на тело ребёнка, при этом не перегружает суставы растущего организма.

Специфические особенности плавания связаны с двигательной активностью в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны, на него воздействуют физические упражнения, с другой – водная среда. Эти особенности также обусловлены и физическими свойствами воды: её плотностью, вязкостью, давлением, температурой, теплоёмкостью. При плавании человек находится в состоянии гидростатической невесомости, что разгружает опорно-двигательный аппарат от давления на него массы тела. Во время плавания суставы не испытывают статических нагрузок и иных механических воздействий, практически не существует никакого риска

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

травмы опорно-двигательного аппарата. Показатель суммарной подвижности в суставах пловцов значительно выше, чем у спортсменов других специализаций. Выполнение плавательных движений руками и ногами вовлекает в работу почти все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры [4, с. 207].

Движения руками способствуют проработке локтевых и плечевых суставов, а при работе ногами – суставов коленей и бёдер. Также плавание развивает координацию движений и чувство равновесия – улучшается контроль за своим телом в непривычной среде, что улучшает общую моторику и ловкость. Плавание оказывает благотворное влияние на формирование личности ребёнка, помогает преодолеть чувство страха перед водой и не бояться глубины. Водные процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

Помимо физических преимуществ, плавание положительно влияет на эмоциональное состояние детей – вода снимает накопившийся стресс, успокаивает нервную систему и улучшает настроение. По утверждению детских психологов, при занятиях плаванием гиперактивные дети становятся более собранными, а застенчивые обретают уверенность в себе. При занятии плаванием в организме повышается выработка эндорфинов – гормонов, отвечающих за положительное настроение и хорошее самочувствие. Походы в бассейн снимают не только физическую, но и психологическую усталость. Происходит активное развитие мозговой деятельности за счёт улучшения кровообращения и обогащения кислородом. Это окажет необходимую поддержку ребёнку при обучении в школе.

Занятия плаванием имеют также и огромное воспитательное значение. Они способствуют развитию таких качеств, как смелость, решительность, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, воспитывают чувство товарищества и взаимопомощи. Занимаясь в группе с другими детьми, ребёнок развивает навыки коммуникации и социальной активности. У ребят в группе есть общий интерес и точка соприкосновения, о которой всегда можно поговорить. Кроме того, ребята учатся поддерживать друг друга, радоваться чужим

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

победам, сопереживать в разных ситуациях и просто общаться с самыми разными детьми. Приобретённые на дорожках бассейна здоровая самооценка и уверенные социальные навыки будут служить пользой долгие годы.

Навык плавания сохраняется на всю жизнь. Чем раньше человек войдёт в воду и начнёт учиться плавать, тем быстрее добьётся успеха. Дети учатся плавать быстро, они лучше взрослых осваивают естественные движения в воде, быстро понимают, что для плавания важны в первую очередь координация и ловкость, а не физическая сила.

Занятия плаванием играют огромную роль в укреплении иммунитета. Школьники ежедневно контактируют с огромным количеством вирусов и бактерий. Регулярные занятия плаванием формируют крепкий иммунитет, закаливают организм и оказывают эффективную профилактику респираторных заболеваний. Именно правильное закаливание, а не переохлаждение необходимо всем детям. Для ребёнка температурный режим имеет особое значение. Чем младше ребёнок, тем быстрее организм теряет тепло и тем важнее правильно подобрать температуру воды. В профильных рекомендациях для детей дошкольного возраста встречается диапазон 30–32 °C. Для младших школьников показатель может быть ниже – около 28–30 °C [4].

Специалисты рекомендуют начинать занятия с 2–3 раз в неделю продолжительностью 30–45 минут. Важно выбрать квалифицированного тренера, который учтёт индивидуальные особенности ребёнка. Перед началом занятий необходимо проконсультироваться с педиатром, особенно если у ребёнка есть хронические заболевания. Применение плавания как закаливающего средства способствует быстрой адаптации организма к изменяющейся среде, снижению заболеваемости, повышению сопротивляемости организма к температурным условиям. Только при регулярном посещении занятий по плаванию можно достичь ребёнку всех вышеперечисленных результатов.

К удивительным особенностям плавания нужно отнести его необычайную доступность для всех детей – девочек и мальчиков, детей с искривлениями позвоночника, некоторыми нарушениями сердечной деятельности, последствиями

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

полиомиелита, церебрального паралича, ампутантов, ослабленных и так далее. Бывают случаи, когда заниматься плаванием приходят дети с недостатками в физическом развитии в чисто лечебных целях, а становятся известными спортсменами. Важно начать заниматься плаванием и полюбить его, и помнить, что в принципе хорошим пловцом может стать каждый [3].

Тесное взаимодействие спортивной и общеобразовательных школ, а также родителей учащихся ведёт к успешному решению проблемы гиподинамии детей, физическому и психическому здоровью подрастающего поколения. Если занятия проводятся регулярно в течение года, то даже, несмотря на различный исходный уровень и темпы освоения, учащиеся по окончании начальной школы могут проплывать за занятие дистанцию 300–400 м, освоить технику четырёх спортивных способов плавания, стартов, уметь играть в подвижные игры на воде и участвовать в соревнованиях.

Статья I. Введение занятий по обучению плаванию в школьную программу физического воспитания позволяет обучить большее количество детей, улучшить их физическую подготовку, привлечь их к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, снизить вероятность несчастных случаев на воде среди детей. В настоящее время по стране действует Распоряжение Правительства РФ от 7 февраля 2024 года №263-р «Об утверждении межведомственной программы «Плавание для всех» и плана мероприятий по её реализации», согласно которому к систематическим занятиям плаванием массово привлекаются учащиеся младших классов общеобразовательных школ. Ведётся работа с учителями, а также с родителями младших школьников в целях всеобщего обучения детей плаванию как базовому жизнеобеспечивающему навыку, повышения интереса к занятиям плаванием как к средству сохранения и укрепления здоровья. Кроме того, обучив детей в самых младших классах, решается вопрос не только массового обучения навыкам плавания, но и появляется возможность отобрать наиболее перспективных ребят для дальнейшего обучения и спортивного совершенствования, что способствует развитию плавания как вида спорта.

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

Плавание – один из самых доступных видов спорта. В младшем школьном возрасте организм наиболее активно растёт и развивается, он максимально отзывчив на благотворное воздействие плавания. Именно в этом возрасте благодаря плаванию легче всего заложить основу и сформировать красивую и гармоничную фигуру, гибкие суставы, крепкий мышечный корсет и здоровую осанку. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, значительно опережают по росту и уровню физического развития ровесников, не занимающихся спортом.

Массовое обучение детей плаванию способствует борьбе с такой насущной в наше время проблемой, как гиподинамия, а также даёт возможность каждому ребёнку найти свой индивидуальный путь к самосовершенствованию. Даже не став большим спортсменом, ребёнок научится основам техники спортивного плавания, правильному выполнению упражнений в скольжении, дыхании, движения рук и ног, заинтересуется этим видом спорта, захочет заниматься им дальше и научится плавать различными способами или просто научится плавать – это ему не раз пригодится в жизни. Обучив ребёнка плаванию в раннем детстве, заложив базовые навыки спорта и оздоровления, вы подарите школьнику комфортный вход в любой спорт в будущем. А ещё самостоятельность, независимость и целеустремлённость, которые развиваются в школе плавания, помогут достигать не только спортивных, но и любых жизненных целей в дальнейшем.

Список литературы

1. Андреева, О. А. Состояние здоровья и функциональная подготовленность младших школьников, занимающихся плаванием / О. А. Андреева // HCportal. – URL: https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/10/18/sostoyanie-zdorovya-i-funktsionalnaya-podgotovlennost (дата обращения: 06.10.2026). – Текст : электронный.

2. Збиняков, Ф. Н. Влияние плавания на организм человека / Ф. Н. Збиняков // Наука-2020. – 2020. – № 9 (45). – С. 143.

3. Селиванова, И. Б. Плавание – одно из важнейших средств физического воспитания школьников / И. Б. Селиванова // Урок.рф. – URL:

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

https://urok.1sept.ru/publication/11177 (дата обращения: 06.10.2026). – Текст : электронный.

4. Щетинина, С. Ю. Оздоровительное плавание и его влияние на опорно-двигательный аппарат обучающихся / С. Ю. Щетинина, Д. Р. Романюха // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – № 4–1 (55). – С. 207.

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