

## ПЛАВАНИЕ КАК УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА Swimming as a universal sport

**К. Е. Голубева**, студент

**Б. М. Сапаров**, кандидат педагогических наук, доцент

**Д. Р. Гареев**, кандидат педагогических наук, доцент

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

*Рецензент:* Е. Г. Скворцова, кандидат экономических наук, доцент

### **Аннотация**

Статья посвящена влиянию плавания на организм человека. Определена значимость физических нагрузок на тело. Сформулировано определение термина «плавание». Проанализированы основные преимущества лечебного плавания для здоровья в целом. Приведены примеры стилей плавания. Указаны нормы ГТО.

**Ключевые слова:** лечебное плавание, занятие плаванием, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, нервная система, влияние плавания, виды плавания, ГТО.

### **Summary**

The article is devoted to the influence of swimming on the human body. The importance of physical activity on the body has been determined. The definition of the term “swimming” is formulated. The main benefits of therapeutic swimming for overall health are analyzed. Examples of swimming styles are given. GTO standards are indicated.

**Keywords:** therapeutic swimming, swimming, cardiovascular system, respiratory system, nervous system, influence of swimming, types of swimming, GTO.

**Материалы и методы исследования:** методы обработки и интерпретации данных.

### **Результаты исследования**

Одним из самых популярных методов физического воспитания и важнейшим прикладным двигательным навыком является плавание. Для человека это опыт, который имеет большое значение в жизни. Плавание высоко ценилось еще древними греками. В настоящее время его эволюция в один из самых быстроразвивающихся методов спорта и физической подготовки имеет особое значение. Цель плавания - развить всестороннее понимание того, как физическая активность влияет на организм, чтобы помочь людям всех возрастов восстановиться физически и морально. Физические, химические и биологические характеристики воды влияют на многие изменения, происходящие в организме человека, когда он находится в воде.

В водной среде тело находится в подвешенном состоянии, то есть не имеет твердой опоры, что повышает двигательные способности.

Плавание - один из самых здоровых и безопасных видов спорта, который приносит пользу всем группам мышц человека. Все группы мышц в равной степени получают пользу от физической активности, которая также стимулирует их сокращение и укрепление. Одним из главных преимуществ плавания является возможность подбирать физические упражнения в соответствии со своими потребностями [1, 4].

## ***Влияние плавания на системы организма***

Влияние плавания на дыхательную систему. После плавания дыхательные мышцы лучше укрепляются и тонизируются, а жизненная емкость легких гораздо возрастает. Упражнения, связанные с дыханием, оказывают специальное воздействие на дыхательную систему. В начале движение воды должно быть направлено в область груди, дабы человек мог вдохнуть. После этого поток воды содействует выдоху. Это активизирует все ткани в области легких, что также закаляет организм в целом.

Воздействие на сердечно-сосудистую систему. Сердечно-сосудистая система выигрывает от практически антигравитационного напряжения, которое плавание создает в воде. Когда поверхность тела пловца погружена в воду, кровь легче течет от периферии к сердцу. Сердце и сосудистая система получают пользу от отсутствия статического напряжения. При плавании грудное дыхание помогает массировать сердце; при вдохе легкие слегка прижимаются к грудной клетке, а после этого как бы освобождают её. В итоге плавание повышает сердечно-сосудистую активность, как и любая иная физическая нагрузка, но только в только благоприятных условиях.

Преимущества плавания для межпозвоночных дисков и позвоночника. Плавательные упражнения прорабатывают мышцы спины, что также освобождает их от избыточного напряжения. Они создают мощную мышечную фасцикуляцию, которая поддерживает верное физиологическое выравнивание позвоночника и позвоночных дисков.

Влияние плавания на нервную систему. Благодаря плаванию формируется уравновешенная и мощная нервная система. Нервная система в тонусе, процессы возбуждения и торможения уравновешены. Увеличение притока крови к мозгу стимулирует мыслительные процессы. Большинство людей во время плавания испытывают только приятные эмоции, но пребывание тела на воде оказывает влияние на психику и помогает чувствовать себя спокойнее. Плавание может помочь вам уменьшить стресс, беспокойство и улучшить качество сна.

Влияние на иммунную систему. Одним из наилучших методов закаливания является плавание, регулярные физические нагрузки, снижающие чувствительность организма к температурным перепадам. Плавание редко вызывает простуду, а когда состав крови возвращается к норме, включается иммунная система, что разрешает ей результативно бороться с вирусными болезнями [3].

## ***Стили плавания***

### ***Фристайл***

Также известный как кроль на груди, вольный стиль является самым быстрым и эффективным соревновательным стилем плавания. Техника плавания вольным стилем, которую часто называют гребком по длинной оси, заключается в поддержании полностью горизонтального положения лицом вниз. Голова остается в нейтральном положении, за исключением каждого вдоха пловца.

Ход руки и положение тела работают в тандеме, когда тело плавно перекачивается с одной стороны на другую вместе с рукой, которая вытягивается из воды для полного гребка и делает вдох. Наконец, пловцы получают большую силу от флаттера, который включает в себя непрерывные движения ногами вверх и вниз с заостренными пальцами ног, которые удлиняют тело в воде.

### ***На спине***

На спине – единственный гребок, который не выполняется лицом вниз. Этот гребок представляет собой еще один гребок по длинной оси, в котором используются многие из тех же

принципов и положений тела, что и в кроле на груди или вольным стилем, но он выполняется на спине.

Когда пловец смотрит в небо или потолок, очень важно поддерживать положение головы и бедер, иначе бедра опустятся, и пловец потеряет правильное положение, скорость и эффективность. Тяга рукой — это противоположность вольному стилю, когда большой палец выходит из воды первым, а мизинец первым входит в воду, разрезая воду.

### *Брасс*

Основной принцип плавания брассом выражен в мантре: тяни, дыши, отталкивайся и скользи. Одним из наиболее важных аспектов понимания брасса, выполняемого в положении лицом вниз, является скольжение, которое происходит в начале и в конце каждого цикла гребка. Тяга руки состоит из четырех фаз: скольжение, подсечка, подсечка и восстановление, в то время как движение ноги похоже на пинок лягушки.

Дети и начинающие пловцы, занимающиеся брассом, часто используют доски для плавания и другие обучающие инструменты, чтобы отточить свои навыки.

### *Бабочка*

Многие пловцы с благоговением смотрят на пловцов баттерфляем, задаваясь вопросом, как можно делать баттерфляй с такой легкостью и грацией. Это сложный удар, который требует координации, силы и практики.

В положении лицом вниз пловец начинает с головой в нейтральном положении, руки на ширине плеч, ладони обращены вниз. Пловец одновременно тянет обе руки вниз, наружу и над поверхностью воды, одновременно выполняя удар дельфина обеими ногами вместе. [8]

### *Лечебное плавание*

Лечебное плавание – это не лечение, а адаптированная программа физического воспитания и отдыха в воде, обычно проводимая подготовленными адаптированными преподавателями физической культуры для обучения плаванию, безопасности на воде и рекреационным мероприятиям на водной основе, для продвижения независимости и мобильности в воде, хорошего самочувствия, отдыха, социализации, а также оптимальной физической подготовки, связанной со здоровьем и навыками. Это подход, ориентированный на процесс, который фокусируется на обучении плаванию, а не на решении проблем: термин «терапевтический» подчеркивает физиологическое и психологическое воздействие как физических упражнений в воде, так и свойств самой воды на несколько систем человеческого организма [2].

Цели лечебного плавания:

- Полная тренировка тела. В плавании задействованы все мышцы тела, поэтому это тренировка всего тела. Кроме того, упражнения в воде заставляют тело работать усерднее, поэтому 30 минут в бассейне стоят 45 минут той же активности на суше.
- Снимает стресс и расслабляет.
- Снижает риск заболеваний. Помимо того, что плавание всего 30 минут в неделю является отличной формой сердечно-сосудистых упражнений, оно может помочь защититься от сердечных заболеваний, инсульта и диабета 2 типа.
- Поддерживает тело. Вода поддерживает до 90 процентов веса тела.
- Уменьшение воздействия на суставы. Благодаря своим плавучим свойствам вода способна поглощать часть веса нашего тела. Люди всех возрастов занимаются спортом, плавая, ходя по воде, не подвергая суставы чрезмерной нагрузке.
- Повышение выносливости сердечно-сосудистой системы.
- Улучшение планирования движений и координации.

• Регуляция мышечного тонуса. Изменяя температуру воды, это помогает расслабить мышцы, которые имеют более высокий тонус в состоянии покоя. Это может помочь с растяжкой и легкостью движения.

• Плавание снижает риск хронических заболеваний [5]

Лечебные упражнения в водной среде могут способствовать развитию двигательной и функциональной работоспособности. Плавание является наиболее выгодным видом водных упражнений, поскольку оно обеспечивает физические и биопсихосоциальные преимущества, адаптируясь к потребностям и возможностям людей.

Соответствующий уровень нагрузки определяют индивидуально, с учетом вида заболевания, возраста, общего состояния и уровня физической подготовленности, согласно показаниям к лечебному применению водных упражнений. Занятия лечебным плаванием необходимо проводить строго в соответствии с дидактическими рекомендациями [2].

### **Нормативы ГТО**

«Готов к труду и обороне СССР», сокращенно ГТО – программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, которая базировалась на цельной и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания населения [6].

Правила проведения упражнения:

Плавание осуществляется в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается запуск с платформы, борта или с воды (на усмотрение испытуемого).

Способ плавания произвольный. Спортсмен касается стенки бассейна или края (края) специально оборудованного для плавания пространства любой частью тела в конце каждого отрезка дистанции и на финише [6].

Ошибки, из-за которых тест не засчитывается:

- ходить или касаться земли ногами;
- используйте для повышения или поддержания плавучести разделители дорожек или подручные средства [6].

*Таблица 1*

### **Нормы ГТО по плаванию для мужчин: (единицы измерения – минут: секунд) [7]**

Возраст	Дистанция	Золотой значок	Серебряный значок	Бронзовый значок
18-24 года	50 метров	0:50	1:00	1:10
25-29 лет	50 метров	0:55	1:05	1:15
30-34 года	50 метров	0:55	1:05	1:15
35-39 лет	50 метров	1:00	1:15	1:20
40-44 года	50 метров	1:00	1:10	1:20
45-49 лет	50 метров	1:05	1:15	1:25
50-54 года	50 метров	1:10	1:20	1:30
55-59 лет	50 метров	1:15	1:25	1:35
60-69 лет	25 метров	2:30	2:40	3:00
70 лет и старше	25 метров	2:30	2:40	3:00

**Нормы ГТО по плаванию для женщин:  
(единицы измерения - минут: секунд) [7]**

Возраст	Дистанция	Золотой значок	Серебряный значок	Бронзовый значок
18-24 года	50 метров	1:00	1:15	1:25
25-29 лет	50 метров	1:00	1:15	1:25
30-34 года	50 метров	1:05	1:20	1:30
35-39 лет	50 метров	1:10	1:25	1:35
40-44 года	50 метров	1:15	1:28	1:38
45-49 лет	50 метров	1:20	1:30	1:40
50-54 года	50 метров	1:25	1:35	1:45
55-59 лет	50 метров	1:30	1:40	1:50
60-69 лет	25 метров	2:30	2:40	3:00
70 лет и старше	25 метров	2:30	2:40	3:00

### ***Защитные меры***

Наряду с многочисленными положительными сторонами, плавание имеет и противопоказания. Противопоказания к плаванию могут устанавливаться врачами в случае необходимости по состоянию здоровья

Защитные меры во время плавания имеют первостепенное значение. Каждый пловец должен знать, как помочь утопающему. Увидев зов о помощи, следует быстро броситься на помощь. Есть вероятность, что утопающий попытается схватить спасателя за бицепсы и трицепсы, ноги, голову... Важно знать основные способы освобождения из захвата. Правила таковы: быстрое действие непойманной рукой или ногой, если ни один из подходов не дал результатов, следует опускаться в воду вместе с тонущим: тогда утопающий «отцепится». Для расцепления спасатель ладонью одной руки упирается в подбородок и отодвигает голову, а другой держит утопающего просто за талию. В случае захвата руками необходимо сделать резкое движение в сторону, надавливая на большие пальцы рук утопающего. Если пострадавший находится внизу, его можно взять под мышки, руки или волосы, сжать снизу и вместе с ним подняться на поверхность [3].

### ***Заключение***

Таким образом, систематические занятия плаванием улучшают состояние всего организма человека: уходит ненужный вес, возрастает объем и сила мышц, укрепляются связки, возрастает жизненная емкость легких и сердца, а самое основное - усиливается активность центральной нервной системы. Все это улучшает здоровье, повышает всеобщую работоспособность и разрешает долго и плодотворно трудиться. Плавание помогает не только физическому здоровью, но и становлению особы. Плавание воспитывает такие собственные качества, как настойчивость, упорство, самоконтроль, смелость, решительность, дисциплинированность, знание работать в команде и автономность.

### **Библиографический список**

1. Камилова М. А. Виды и стили плавания, спасательные меры в процессе плавания // Молодой ученый. 2021. № 5 (347). С. 230-234.

2. Гесслер А. Ю. Влияние плавания на здоровье человека / А. Ю. Гесслер, Д. С. Приходов, Е. И. Малыгин. // Молодой ученый. 2020. № 23 (313). С. 674-676.
3. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/313/71388/>.
4. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://infourok.ru/vliyanie-plavaniya-na-zdorove-cheloveka-6336486.html>.
5. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://sportsweek.org/ru/swimming/news/316770701/>.
6. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.gto.ru/recomendations/56ead3beb5cf1c7b018b4569>.
7. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://frs24.ru/st/normy-gto-po-plavaniyu/>.
8. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://fastswimming.ru/blog-sport/sportivnoe-plavanie-vidy-i-stili>.