

## **ПЛАВАНИЕ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ**

*А.Д. Савицкая, 11 «В» класс*

*Научный руководитель – Е.Н. Павловец, учитель  
ГУО «Гимназия № 3 имени В.З. Коржа г. Пинска»*

Плавание считается одним из эффективных способов укрепления здоровья, гармонического развития и физического совершенствования человека. Особенно чувствительны к физическому воздействию окружающей среды дети, исходя из характерных особенностей растущего организма. Пребывание в воде оказывает положительное влияние на терморегуляцию организма ребенка. Проведение занятий в воде увеличивает обмен веществ, содействует выработке необходимой реакции организма на повышенную теплоотдачу. Систематические занятия плаванием способствуют росту защитных сил организма ребенка.

Что же представляет собой плавание? Это физическое действие, в котором удержание и передвижение человека в воде без вспомогательных средств в необходимом направлении является основной. Плавание обладает незаменимым средством профилактики и лечения разного рода заболеваний:

в медико-физиологическом аспекте - укрепление функций сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и нервной систем детского организма;

в психологическом аспекте – формирование произвольной регуляции движений и действий, т.е. умения осознанно совершать и контролировать двигательные действия, исходя из сознательно поставленной цели;

в педагогическом аспекте – это не только обучение дошкольника сложно организованным действиям, но и способ становления навыков самоорганизации.

В процессе плавания человек справляется с существенным сопротивлением воды, регулярно тренирует все мышечные группы (среди которых и очень мелкие), в полном объеме способствуя устранению разных нарушений осанки и устранению плоскостопия. Систематическое купание и плавание закаляют организм, формируют стойкий иммунитет не только к простудным, но и к некоторым инфекционным заболеваниям.

Плавание можно разделить на несколько видов: спортивное, прикладное, оздоровительное, фигурное, игровое, подводное. Каждый из них характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде в свою очередь определяет технику плавания.

*Спортивное плавание* — один из самых массовых и популярных видов спорта, по количеству разыгрываемых олимпийских медалей уступающий лишь легкой атлетике. К спортивным способам плавания относятся: вольный стиль (кроль на груди), способ на спине (кроль на спине), баттерфляй (дельфин), брасс. Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанций) за определенное время. Спортивное плавание на различные дистанции является обязательным упражнением в различных видах многоборья (современное пятиборье, офицерское пятиборье и др.).

*Прикладное плавание* - способность человека держаться на воде (а значит обладать навыком плавания). Прикладное плавание применяется при выполнении конкретных задач, подобных как переправа вплавь через водную преграду, оказание помощи утопающему или уставшему пловцу, доставание со дна каких-либо предметов, транспортировка предметов через водную преграду и т.п. Умение плавать необходимо людям многих профессий, например, рыбакам, работникам флота, биологам, военным служащим, геологам, спасателям.

Для решения задач прикладного плавания используется техника спортивных способов плавания (кроль на груди, брасс на груди, кроль на спине, дельфин), элементы спортивных способов плавания (например, плавание только с помощью движений ног кролем или брассом) и комбинации элементов спортивных способов (например, ноги кроль – руки брасс), чисто прикладные способы плавания (плавание на боку, брасс на спине).

*Оздоровительное плавание* - использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, восстановительных, тонизирующих, гигиенических, закалывающих и др. целях. Благоприятное влияние воды на организм человека определяется ее физическими, химическими и биологическими свойствами, которые успешно используются для достижения определенных целей в практике физического воспитания и спорта. В частности, лечебное плавание при сколиозе направлено на воспитание правильной осанки, возможной коррекции имеющейся деформации позвоночника и грудной клетки, развитие правильного дыхания, увеличение силы, повышение тонуса мышц. В оздоровительном плавании могут использоваться самые различные способы плавания (как спортивные, так и самобытные), аквааэробика и специальные упражнения в воде, элементы игрового плавания.

*Фигурное плавание* – это комплекс различных движений, содержащих элементы хореографии, акробатические и гимнастические комбинации. Способен выполняться индивидуально (соло), парно и группами. Это один из самых утонченных, элегантных и зрелищных видов водного спорта. Синхронное плавание – один из самых красивых видов спорта.

*Игровое плавание* – это применение разнообразных подвижных игр в условиях водной среды. Игры вызывают большие эмоции, повышают активность, развивают координацию, содействует воспитанию чувства товарищества и возникновению инициативы. Всевозможные игры и развле-

чения широко используются в оздоровительных лагерях и при организации водных праздников. Одна из таких игр - водное поло - стала олимпийским видом спорта.

*Подводное плавание* – это плавание человека под водой с помощью разнообразных поддерживающих средств и приспособлений. Подводное плавание существует и как вид (точнее группа видов) подводного спорта. Подводный спорт - понятие широкое, содержащее в себе совокупность спортивных дисциплин, связанных с пребыванием спортсмена отчасти или целиком под поверхностью воды.

Плавание повышает силы дыхательных мышц и способствует увеличению их тонуса, усиливает вентиляцию легких, содействует увеличению жизненного объема легких.

Дыхание пловца согласовано с движениями его конечностей. Один цикл движений руками как правило выполняется за один вдох и выдох. Так как при плавании тратится много энергии, потребность в кислороде растет. Непосредственно по этой причине пловец старается максимально полно использовать каждый вдох. Более полному выдоху содействует давление воды на грудную клетку, оно же содействует развитию мышц, расширяющих грудную клетку.

В итоге занятий плаванием увеличивается жизненная емкость легких и повышаются функциональные возможности дыхательной системы, увеличивается количество и эластичность альвеол.

Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, это увеличивает их работоспособность и силу. Плавание требует координации всех двигающихся мышц. При этом вода создает большее сопротивление, чем воздух, значит, чтобы плыть, человеку приходится напрягаться сильнее. Поэтому в результате плавания формируются более сильные и эластичные мышцы. В тоже время во время плавания тело поддерживается водой так, что не возникает чрезмерной нагрузки ни на одну группу мышц или суставов.

Плавание помогает суставам оставаться гибкими, особенно в шее, плечах и бедрах. Показатель суммарной подвижности в суставах пловцов значительно выше, чем у спортсменов других специализаций.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на позвоночник, он правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. Активное движение ног в воде укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия.

Занятия плаванием оказывают положительное влияние на состояние центральной нервной системы, способствуют формированию уравновешенного и сильного типа нервной деятельности, уравновешивают процессы возбуждения и торможения, улучшает кровоснабжение мозга.

Всем известно, что плавание - эффективное средство закаливания, оно повышает устойчивость к воздействию низких температур и делает организм менее восприимчивым к простудным заболеваниям. В результате изменения состава крови при занятиях плаванием повышаются защитные свойства иммунной системы, что увеличивает сопротивляемость инфекциям.

Что касается обучения в школе, учебная программа по предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся третьих классов включает занятия по плаванию в количестве 16 учебных часов.

“Он не умеет ни читать, ни плавать”, — в Древней Греции так говорили о человеке, который был недостойн называться гражданином.

#### **Список использованных источников**

1. Петрова Н.Л. Обучение детей плаванию в раннем возрасте: Учебно-методическое пособие / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. - М.: «Советский спорт», 2006.- 96 с.
2. Плавание: учебник для ВУЗов / Под общ. ред. проф. Н. Ж. Булгаковой. – М.: ФиС, 2001. – 400 с., ил.
3. Учебная программа «Физическая культура и здоровье 1-3 классы», Минск, НИО, 2017. – 46 с.
4. Кардамонова Н. Н. Плавание: лечение и спорт / Н.Н. Кардамонова. – М.: Феникс, 2016. – 320с.
5. Лафлин Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Т. Лафлин. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 803с.
6. Скрипалев В.С. Плавать раньше, чем ходить / В.С. Скрипалев. – М.: АСТ, 2016. – 794с.