

УДК 797.212

Организация возможности занятий плаванием в сельской местности*Липкович И.Э., Пятикопов С.М., Ковалева С.А., Егорова И.В., Петренко Н.В.**Азово-Черноморский инженерный институт, Донского ГАУ***Аннотация**

В последние годы существующий тренд на здоровый образ жизни привел к популяризации различных видов двигательной активности и водные виды спорта, такие как плавание, стали одним из приоритетных направлений.

Плавание по праву считается одним из самых полезных и универсальных видов спорта. Независимо от возраста, уровня физической подготовки или состояния здоровья, этот водный вид спорта может стать отличным средством для поддержания физической формы, улучшения психоэмоционального состояния.

Плавание является мощным фактором закаливания, которое развивает физическую выносливость, укрепляет иммунную систему, повышает устойчивость организма к неблагоприятным условиям.

Одним из главных преимуществ плавания является то, что оно задействует практически все мышцы тела.

Занятия в водной среде могут послужить альтернативой тем, кому противопоказаны подтягивания на турнике, поднятие штанги, бег, аэробика и т.д.

Занятия плаванием является необходимой потребностью сельского населения и прямым образом влияет на состояние здоровья. В связи с этим возникает необходимость обеспечения возможности граждан заниматься плаванием. Возникает задача организации мест для плавания.

Организация занятий плаванием в сельской местности представляет собой актуальную и важную задачу, направленную на улучшения здоровья, физической формы, психологического состояния, что в свою очередь приводит к увеличению производительности и эффективности в работе. В данной статье рассматривается классификация форм двигательной активности в плавании, группы мышц, которые задействованы в этом процессе, а также стили плавания и места, где можно заниматься этим видом спорта в сельской местности.

Ключевые слова: ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ПЛАВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА, ОБОРУДОВАНИЕ, ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, СЕЛЬСКАЯ МЕСТНОСТЬ, ПРИРОДНЫЕ ВОДОЕМЫ, БАССЕЙНЫ

В последние годы существующий тренд на здоровый образ жизни привел к популяризации различных видов двигательной активности и водные виды спорта, такие как плавание, стали одним из приоритетных направлений. В сельской местности, где доступ к спортивным сооружениям может быть ограничен, организация занятий плаванием может стать серьезной проблемой. Однако при наличии определенных условий и ресурсов занятия плаванием могут быть успешно организованы в сельской местности.

Плавание по праву считается одним из самых полезных и универсальных видов спорта. Независимо от возраста, уровня физической подготовки или состояния здоровья, этот водный вид спорта может стать отличным средством для поддержания физической формы, улучшения психоэмоционального состояния. В отличие от кардио- и силовых тренировок, плавание не оказывает жесткой нагрузки на суставы и позвоночник, а также позволяет одновременно проработать руки, плечи, пресс, спину и ноги. Вода создает естественную поддержку тела, что снижает риск травм. Поэтому плавание идеально подходит для людей, которые хотят бережно укрепить свое тело, не рискуя получить повреждения.

Выделяют формы двигательной активности в плавании: рекреативное, оздоровительное, лечебное (реабилитационное), кондиционное, адаптивное и спортивное [1-3].

Плавание является мощным фактором закаливания, которое развивает физическую выносливость, укрепляет иммунную систему, повышает устойчивость организма к неблагоприятным условиям. Рассмотрим несколько аспектов, которые делают плавание мощнейшим средством для закаливания (табл. 1).

Таблица 1. Ключевые аспекты закаливания (плавание)

Аспекты	Описание
Природная форма закаливания	Плавание в холодной воде активизирует защитные реакции организма, способствуя улучшению кровоснабжения и работоспособности сердца. Переход от теплой к холодной воде во время плавания тренируют терморегуляцию, что помогает организму легче справляться с перепадами температур
Укрепление иммунной системы	Упражнения на свежем воздухе и взаимодействие с холодной водой способствуют активизации иммунных клеток и повышению их активности, что делает организм более устойчивым к вирусным и инфекционным заболеваниям. Плавание помогает улучшить обмен веществ, что положительно сказывается на работе всех систем организма.
Физическая форма	Регулярные занятия плаванием способствуют повышению общей физической подготовки, что важно для поддержания здоровья и защиты от болезней
Психологическая устойчивость	Тренировки в холодной воде помогают развивать психологическую устойчивость, способствуют улучшению настроения и уменьшению уровня стресса

Одним из главных преимуществ плавания является то, что оно задействует практически все мышцы тела (табл. 2) [1, 4]. Во время тренировок работают руки, ноги, спина, брюшной пресс, а также мышцы плечевого пояса и бедер. Регулярные занятия развивают силу, выносливость и гибкость, что делает его идеальной тренировкой для тех, кто хочет подтянуть фигуру и улучшить свою физическую форму.

Таблица 2. Группы мышц, задействованные в плавании

Группа мышц	Действия
Основные мышцы, отвечающие за движение рук	
Широчайшая мышца спины, дельтовидная мышца	Движение рук, гребок
Трапециевидная мышца	Стабилизация плечевого пояса
Бицепс, трицепс	Подъем и опускание рук
Большая грудная мышца	Приведение и опускание рук к центру тела, гребок
Мышцы предплечья, плечевая мышца, вращающая манжета плеча	Гребок Сгибание и разгибание руки Стабилизация плечевого сустава
Мышцы, связующие движения рук, ног	
Мышцы, стабилизирующие положение лопатки	Подъем, опускание, вращение, сведение, разведение лопатки
Мышцы, стабилизирующие туловище	Вращение, сгибание, наклоны вперед, стабилизация корпуса
Основные мышцы, отвечающие за движение ног	
Подвздошно-поясничная, четырехглавая бедра, большая и средняя ягодичные, задние мышцы бедра, икроножная, камбаловидная в бросе	Сгибание, отведение ноги в тазобедренном суставе, вращение ноги, сгибание и разгибание в коленном суставе, управление движениями в голеностопном суставе.

Занятия по плаванию строятся по общепринятой методике и включают в себя выполнение упражнений в начале на суше, а после в воде. На суше выполняются подготовительные, общеразвивающие, разогревающие упражнения, которые подготавливают организм человека к предстоящей работе. Упражнения в воде представляют собой различные комбинации, направленность которых может быть самой разнообразной. К ним можно

отнести: перемещение в воде и ходьбу по дну бассейна; ныряние и прыжки в воду; купание; упражнения плавающих приспособлений, находящихся в воде (доски, круги, палки, плотки, надувные камеры [3, 5, 6].

В плавании существует несколько стилей: вольный или кроль на груди, баттерфляй или дельфин, брасс, на спине кроль (рис. 1).


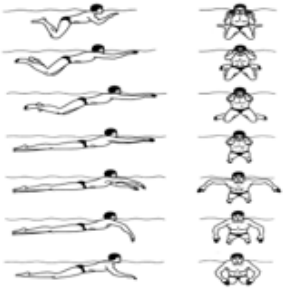
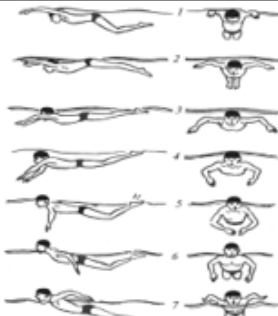

Способ плавания	Характеристика движений	Рисунок техника плавания	Мышцы участвующие в работе
Кроль на груди	Ноги при кроле на груди совершают попеременные движения вверх-вниз. Руками пловец отталкивается от воды, пронося локти высоко над головой. Гребки совершаются по очереди левой и правой рукой. Количество гребков между вдохами воздуха зависит обычно от скорости плавания и протяжённости дистанции.		Дельтовидные, спинные, трицепсы и бицепсы, большая ягодичная, икроножные.
Брасс	Во время плавания брассом спортсмен делает широкие гребки руками параллельно поверхности воды. Ноги при этом выполняют сложный толчок, который действительно чем-то напоминает движение лягушки. Основная сложность – синхронизация движений рук и ног.		Квадрицепс, ягодичные и икроножные, приводящие бедра, мышцы живота: поперечная и косые, дельтовидные мышцы плеч, широчайшая спинная, большая грудная, мышцы стоп.
Баттерфляй	Один из наиболее технически сложных стилей плавания. При передвижении баттерфляем спортсмен совершает широкий и мощный гребок руками, приподнимающий тело над водой, а ноги и таз совершают волнообразные движения.		Спинные мышцы, мышцы пресса, большая грудная, квадрицепс бедра
Кроль на спине	Визуально очень похож на кроль на груди, совершаются гребки руками с попеременным поднятием и опусканием ног, но на спине.		Предплечья, бицепсы и трицепсы, икроножные, большая ягодичная.

Рис. 1. Стилль плавания

Липкович И.Э., Пятикопов С.М., Ковалева С.А., Егорова И.В., Петренко Н.В.

Организация возможности занятий плаванием в сельской местности

Электронный научно-производственный журнал

«АгроЭкоИнфо»

Все виды плавания имеют свою технику. Кроль на груди требует синхронного движения рук и ног, что способствует развитию координации и быстроты реакции. Брасс акцентирует внимание на ритмичность и гармонию движений. Идеально подходит для восстановления после напряженного трудового дня. Баттерфляй является одним из сложных стилей. Занимающиеся, освоившие эту технику, значительно увеличивают выносливость и силу в верхней части тела, что положительно влияет на физическую форму. Кроль на спине служит отличной альтернативой расслабиться в воде, позволяет минимизировать стресс и напряжение. Все вышеперечисленные стили плавания взаимосвязаны и способствуют организации разнообразных тренировок.

Для новичков в плавании важным аспектом является составление оптимального режима тренировок, который будет способствовать развитию навыков плавания и позволит избежать перенапряжения и травм. Целью данных тренировок является: освоение основных техник плавания; улучшение физической выносливости; укрепление мышечного корсета и суставов; повышение уровня комфорта в воде. Рекомендуется тренироваться 2-3 раза в неделю, что позволяет организму адаптироваться к новым физическим нагрузкам. С каждой неделей частоту тренировок можно постепенно увеличивать до 4-5 раз в неделю, если позволяет самочувствие и уровень подготовки. Оптимальная длительность тренировочной сессии для начинающих составляет 30-60 минут. Начинать нужно с более коротких занятий, постепенно увеличивая время. На первых занятиях акцент следует делать на технику плавания, а не на продолжительность нагрузки. Каждая тренировка состоит из нескольких обязательных элементов: подготовительной, основной и заключительной части. В подготовительную часть (5-10 минут) входят упражнения на суше (растяжка, разминка суставов); дыхательные упражнения с небольшим погружением в воду. В основной части (20-40 мин) отрабатывается техника плавания: основные стили (кроль, брасс); проводится работа над дыханием и координацией движения. Выполняются силовые упражнения с использованием поплавков или специальных тренажеров для тренировки мышц. Проводится интервальная физическая тренировка (чередование периодов высокой нагрузки и отдыха). В заключительной части (5-10 минут) выполняется медленное плавание или простое плавание на спине, проводится растяжка мышц после тренировки для предотвращения судорог и расслабления мышечного тонуса.

Плавание – один из самых энергозатратных видов спорта. Энергетические затраты зависят от множества факторов, включая технику плавания, интенсивность тренировки, температуру воды и физическую подготовленность пловца. Разные стили плавания имеют

разнообразный расход энергии: кроль на спине – 280 ккал в час; брасс – 350 ккал в час; кроль на груди – 450 ккал в час; баттерфляй – 515 ккал в час. Правильное питание и достаточное количество восстановительных дней являются важными аспектами в тренировочном процессе. Рекомендуется употреблять продукты, богатые белками, углеводами и полезными жирами. Также необходимо уделять внимание качественному сну.

Таким образом, совершенно очевидно, что занятия плаванием являются необходимой потребностью сельского населения и прямым образом влияет на состояние здоровья. Следовательно, необходимо обеспечение возможности граждан заниматься плаванием. Возникает задача организации мест для плавания, которая реализуется двумя направлениями:

1. Оборудование летних бассейнов (рис. 2).
2. Создание мест для занятий на местных водоемах.



Рис. 2. Виды летних бассейнов для сельской местности

Бассейны имеют различную конфигурацию и дополнительное оборудование. Инвентарь для бассейнов включает в себя фильтры, насосы, хлораторы, термометры, тест-полоски для проверки уровня хлора и рН воды, а также другие принадлежности для обслуживания и ухода за бассейном [2, 7].

В последнее время широко используются водоемы для отдыха на природе (рис. 3).





Рис. 3. Естественные водоемы

Вода очень опасна для жизни и здоровья людей, если не считаться с правилами поведения на воде. Однако если знать и соблюдать правила безопасности, то водная среда не только доставит удовольствие, но и принесет много пользы. При купании и плавании необходимо соблюдать следующие меры безопасности: заниматься плаванием здоровым; соблюдать правила бассейна; при появлении плохого самочувствия выйти из воды; не пытаться переплыть дальние дистанции, если не уверены в своих силах; не умеющие плавать учатся только в том месте, где уровень воды до пояса; нельзя заплывать за знаки, ограждающие места, отведенные для купания [4, 8, 9].

Водные виды спорта, в том числе и плавание, могут быть успешно организованы при наличии определенных условий и ресурсов, таких как бассейн, естественные водоемы, а также наличие специалистов, которые могут обучать и тренировать занимающихся. При существовании этих факторов занятия плаванием могут стать доступными и популярными в сельской местности, что будет способствовать здоровью и качеству жизни сельского населения. Для развития и популяризации плавания в сельской местности важно наличие организационных структур, таких как местные спортивные клубы.

Список использованных источников:

1. Анатомия человека: учебник: в двух томах /М.Р. Сапин, Д.Б. Никитюк, В.Н. Николенко, С.В. Чава: под ред. М.Р. Сапина. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2024. – 528 с.:ил.
2. Булгаков, А.М. Простейшие плавательные бассейны / А.М. Булгаков, В.И. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 254 с.
3. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж, Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 320 с.
4. ГОСТ Р 58737 — 2019 Места отдыха на водных объектах. Общие положения

Липкович И.Э., Пятикопов С.М., Ковалева С.А., Егорова И.В., Петренко Н.В.

Организация возможности занятий плаванием в сельской местности

Электронный научно-производственный журнал

«АгроЭкоИнфо»

(утверждён и введен в действие Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 10 декабря 2019 г. № 1363-ст)
<https://files.stroyinf.ru/Data2/1/4293725/4293725038.pdf>

5. Литвинов, А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание. - Изд.: Академия, 2014. – 272 с.

6. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 432 с.

7. Открытые искусственные бассейны для плавания: (проектирование и строительство) / Н.М. Резников. – Москва: Физкультура и спорт, 1952. – 103 с.

8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 7 февраля 2024 г. № 263-р Об утверждении межведомственной программы «Плавание для всех» и плана мероприятий по ее реализации.

9. Столярова Е.П., Нижник Г.Н. Прикладное плавание: учеб.- метод. пособие. - ЕГУ им. И.А. Бунина, 2014. – 58 с.

Цитирование:

Липкович И.Э., Пятикопов С.М., Ковалева С.А., Егорова И.В., Петренко Н.В. Организация возможности занятий плаванием в сельской местности [Электрон. ресурс] // АгроЭкоИнфо: Электронный научно-производственный журнал. – 2025. – № 2. – Режим доступа: http://agroecoinfo.ru/STATYI/2025/2/st_202.pdf
DOI: <https://doi.org/10.51419/202152202>.