

образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сб. статей XXII Всерос. науч.- практ. конф. / отв. ред. С.М. Струганов. – Иркутск: Восточно – Сибирский институт МВД России, 2020. – 347 с.

2. Кожедуб М.С. Реализация основных аспектов мотивации младших школьников к двигательной активности / М.С. Кожедуб, В.Л. Дубровская // Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы: сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Омск : Изд-во ФГБОУ ВО Омский ГАУ, 2021. – С.285-288

3. Шакирова А.Т. Влияние COVID-19 на психологическое состояние людей / А.Т. Шакирова, А.А. Койбагарова, М.К. Осмоналиев, М.Т. Ахмедов, А.Дж. Ибраимова // Евразийский Союз Ученых. 2020. №10-3 (79). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-covid-19-na-psihologicheskoe-sostoyanie-lyudey> (дата обращения: 14.10.2021).

УДК 796

Кондратенко К.Ю.

## РОЛЬ ПЛАВАНИЯ КАК ОДНОГО ИЗ ЛУЧШИХ СРЕДСТВ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ И ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА

МАОУ Казанская средняя общеобразовательная школа,  
с. Казанское, Россия, ksosh@mail.ru

**Аннотация:** В статье представлен опыт МАОУ Казанская СОШ с. Казанское по формированию системы спортивно-оздоровительной работы, в рамках которой рассматривается такой вид спорта, как плавание. Описаны его полезные свойства для здоровья человека. Плавание представляет собой взаимодействие организма пловца с водной средой. Его изучение необходимо для формирования двигательных навыков, позволяющих передвигаться в водной среде наиболее эффективными и безопасными способами, без специальных приспособлений и поддерживающих средств. А также представлены результаты опроса учащихся и их родителей об их отношении к плаванию.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, плавание, физическая культура, бассейн, здоровье, плаванье, родители, похудение, ожирение, коронавирус.

Kondratenko K.

## THE ROLE OF SWIMMING AS ONE OF THE BEST MEANS TO STRENGTHEN AND HARDEN THE BODY

Municipal general education institution Kazanskaya secondary school,  
v.Kazanskoe, Russia, ksosh@mail.ru

**Abstract:** The article presents the experience of the Municipal general education institution Kazanskaya secondary school in the village of Kazanskoye on the formation of sports and recreation system work, the article deals with such a sport as swimming. Its useful properties for human health are described. Swimming is the interaction of the swimmer's body with the aquatic environment. Its study is necessary for the formation of motor skills that allow you to move in the aquatic environment in the most effective and safe ways, without special devices and supporting means. And also presents the results of a survey of students about their attitude to swimming.

**Keywords:** healthy lifestyle, swimming, physical culture, swimming pool, health, swimming, parents, weightloss, obesity, coronavirus.

«Здоровый человек - самое драгоценное произведение природы», - писал Томас Карлейль, английский писатель, публицист, историк и философ 19 века. Здоровье - это достояние всего общества, которое невозможно оценить.

Здоровые дети - это благополучие общества. Без здорового поколения у нации нет будущего. Крепкое здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, даёт успешно решать жизненные задачи [4,5].

Среди многочисленных проблем, которые стоят сегодня перед общеобразовательной школой, особую актуальность составляет проблема формирования отношения школьников к ценностям физической культуры и своему здоровью. Актуальность этой проблемы обусловлена потребностью в укреплении здоровья школьников как одного из факторов успешности обучения и воспитания. Актуальность данной проблемы также обусловлена и тем, что по результатам медицинского осмотра детей младшего школьного возраста выявлено, что у 41 % учащихся нашей школы выявлено ожирение, у 31 % - нарушения зрения, у 14% - нарушение осанки, у 10% - плоскостопие и у 4% - сколиоз. Некоторые из них можно корректировать таким видом спорта как плавание. «Плавание полезно для страдающих ожирением и артритом: оно снижает нагрузку на кости и суставы», — отметил Ай-Мин Ли, профессор медицины Гарвардской медицинской школы, изучающий роль физической активности в профилактике заболеваний. Как отмечают многие ученые и врачи: основная ценность плавания заключается в широчайшем спектре его благотворного влияния на организм человека. Многочисленные научные исследования о влиянии занятий плаванием на здоровье показали, что: люди, регулярно занимающиеся плаванием, значительно реже болеют, по сравнению с людьми, ведущими более пассивный образ жизни; систематические занятия плаванием помогают развивать дыхательную мускулатуру, расширять грудную клетку. Вследствие чего увеличилась жизненная ёмкость лёгких. Это очень актуально на сегодняшний день в условиях роста заболевания коронавирусом. Людям, переболевшим коронавирусом, в качестве реабилитации назначается плавание в бассейне.

Плавание - это, прежде всего, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, позвоночника. Это обусловлено, в первую очередь, тем, что во время занятий плаванием у человека работают практически все мышцы организма, чего сложно достичь во время обычных занятий в спортзале или во время бега. Нагрузка на мышцы весьма интенсивная и, вместе с тем, щадящая, так как в воде исключаются удары и резкие толчки. Что касается позвоночника, то плавание способствует расслаблению мелких мышц, расположенных рядом с позвоночным столбом, что наряду со снижением веса тела, препятствует возникновению остеохондроза, грыж межпозвоночных дисков и формирует правильную осанку. Плавание также способствует закаливанию организма. Перепады температур при занятиях плаванием нормализуют работу механизма терморегуляции, что в дальнейшем позволяет переносить переохлаждение организма без каких либо последствий (простуды и т.д.). Плавание как вид спорта – это и отличный способ похудения. К тому же в результате регулярных занятий плаванием человек становится бодрее, энергичнее. Ведь во время плавания в головной мозг поступают раздражения, которые активизируют деятельность всей нервной системы. И если занятие

плаванием продолжается недолго (20-30 мин), возбужденные клетки коры головного мозга не успевают утомиться, мозг активизирует свою деятельность и настраивается на повышенный уровень работы. Кроме того, занятия плаванием положительно влияют на психическое здоровье. Напряженная жизнь и работа провоцируют плохое настроение, постоянные стрессы, что плохо отражается на состоянии всего организма. Именно вода снимает напряжение, помогает расслабиться и на какой-то определенный срок забыть обо всех проблемах. Равномерное дыхание, плавные движения и нежный массаж всего тела – целительная сила воды. Плавание – это и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

В Казанском районе в августе 2013 года открыл свои двери детский спортивно-оздоровительный комплекс «Медведь». В комплексе разместились бассейн, тренажерный зал, детское кафе, зал для занятий дзюдо и секции рукопашного боя. Одновременно в «Медведе» могут заниматься более 100 человек. Многих жителей района привлек плавательный бассейн 25-ти метровый бассейн с четырьмя дорожками. На школьном методическом объединении учителей физкультуры решили использовать бассейн как ресурс для реализации 3-ьего часа физической культуры. На первом этапе идет работа с родителями. На родительском собрании родители информируются о возможности выбора для вида спорта, обеспечивающего школьникам двигательную активность, о возможностях учебного заведения и инфраструктуры села для таких занятий. Заключается договор между образовательным учреждением и ДСК «Медведь».

Для формирования учебного плана в январе – апреле текущего учебного года проводится анкетирование школьников по выбору вида спорта для 3-ьего часа физической культуры, обеспечивающего двигательную активность.

Дальше формируем группы по 10 – 12 человек. Предлагаемые виды спорта – это теннис, плавание, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол) и народные игры (лапта, городки и т.д.).

Для создания рабочей программы был проведен опрос среди учащихся, выбравших плавание как вид спорта, для 3-его часа физической культуры. Дети отвечали на вопрос: Как давно вы занимаетесь плаванием?

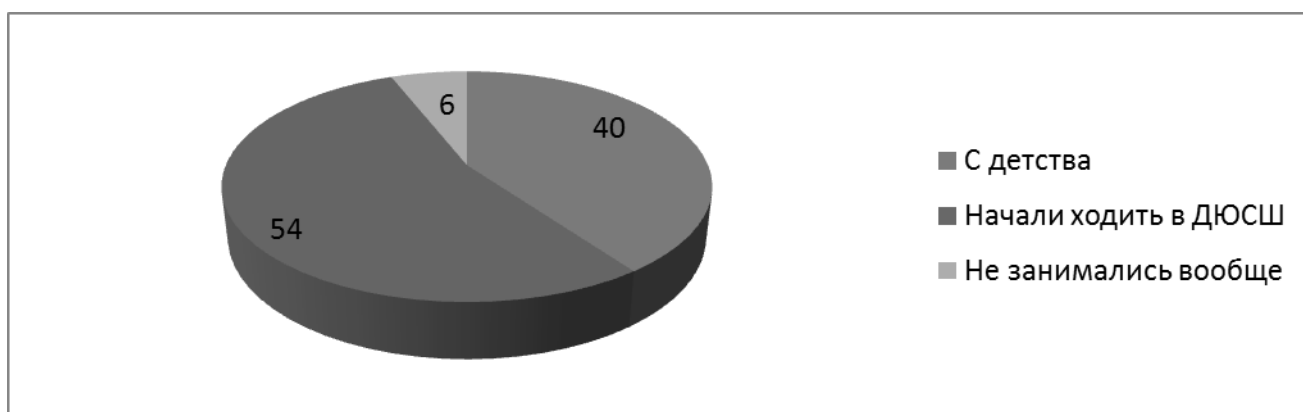


Рис. 1. Результаты опроса о начале занятий плаванием

Диаграмма на рисунке 1 показывает, что 54% опрошенных начали заниматься в ДЮСШ, 40% – с детства, и только 6% – не занимаются вообще.

Ориентируясь на результаты опроса, создаем отдельную рабочую программу для занятий третьим часом физической культуры. В программе предусмотрена многоуровневая система контроля знаний: самоконтроль, взаимоконтроль, итоговый, включающий сдачу контрольных нормативов. Отдельно в программе отмечены критерии оценивания теории и практических занятий. При оценивании теории ориентируемся на знания учащихся по следующим направлениям:

- Правила техники безопасности и поведения на воде;
- Правила личной гигиены;
- Влияние плавания на организм занимающихся;
- Спортивные способы плавания;
- Средства спасения на воде.
- При оценке практических упражнений учитываем следующие моменты:

моменты:

- Выполнение упражнений лежа на груди и на спине;
- Выполнение упражнений на скольжение.

Оценка выставляется за технику и дальность скольжения.

Контрольные нормативы: проплыть 25 м свободным стилем на спине с отдыхом; проплыть 25 м свободным стилем на груди.

Дети проходят медицинское обследование об отсутствии противопоказаний для посещения бассейна.

Занятия проводятся с учащимися 3 - 4-х классов, а также секция для детей группы «особого внимания» в количестве 23-х человек. Занятия проходят 2 раза в неделю. В общей сложности плаванием занимается около 50 человек учащихся начальной школы – это 26% учащихся. К концу обучения норматив выполнили 88% занимающихся плаванием. Все 100% научились держаться и плавать на воде. В конце обучения проведено анкетирование по определению личностных результатов учащихся. Вопрос 1: что дает ученику занятия плаванием? Результаты опроса показаны на рис. 2.

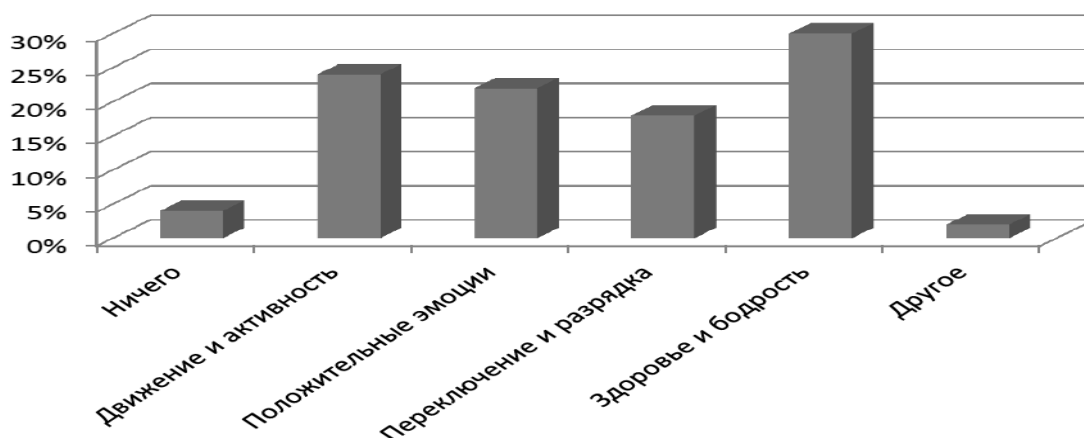


Рис. 2. Результаты опроса «Что дает ученику занятия плаванием»

В дальнейшем хотелось бы проанализировать динамику успеваемости по основным предметам, развития физических качеств на основе показателей нормативов по физкультуре и оценку родителей по влиянию занятий плавания на личность ребенка [2,3].

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным, здоровым, сохранять как можно дольше бодрость, энергию и достичь долголетия.

Ведь «Здоров будешь – все добудешь»

#### *Литература*

1. Федеральный закон 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации».

2. Польза плавания для детей. URL: <https://iplav.com/zdorovie/polza-plavaniya-dlya-detej.html>

3. Рекомендации по составлению рабочей программы по плаванию. URL: <http://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/files/ioe/documents/F1U6UW4JORIVDOOTJC3R.pdf>

4. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160с.

5. Каптелин А.Ф. Плавание в лечебных целях //Здоровье. - 1980. - № 7. - С. 26-27с.

УДК 796.11+797.21

**Корельская И.Е., к.п.н., доцент;**

**Аверкиева Г.В. к.п.н., доцент**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ**

*Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова,  
г. Архангельск, Россия, i.korelskaya@narfu.ru, g.averkieva@narfu.ru*

**Аннотация.** Проблематика статьи связана с актуальным для педагогической теории и практики вопросом обоснования педагогических условий преодоления водобоязни в процессе обучения детей плаванию. В статье раскрываются причины возникновения детской водобоязни, характеризуются методы ее преодоления, обосновываются принципы поэтапного планирования и осуществления процесса преодоления водобоязни у детей, обучающихся плаванию. Особое внимание уделяется описанию педагогических условий, направленных на преодоление водобоязни. Представлен опыт использования игр и упражнений, способствующих снижению страха перед водой и может быть с успехом использован в практике обучения детей плаванию.

**Ключевые слова:** детская водобоязнь, педагогические условия и этапы преодоления водобоязни, обучение плаванию, игры на воде.

**Korelskaya I., PhD; Averkieva G., PhD**

### **THEORETICAL FOUNDATIONS OF PLANNING AND EDUCATION SWIMMING TRAINING FOR CHILDREN**

*Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia  
i.korelskaya@narfu.ru, g.averkieva@narfu.ru*

**Annotation.** The article presents the problem with the substantiation of pedagogical conditions for overcoming hydrophobia in the process of teaching children to swim, which is relevant for pedagogical theory and practice. The article reveals the reasons for the occurrence of hydrophobia in children, describes the methods of overcoming it, substantiates the principles of