

Агафонов Данил Сергеевич

Студент

Донской Государственный Технический Университет

г. Ростов-на-Дону

Диасамидзе Тимур Максимович

Донской Государственный Технический Университет

Студент

3 курс, факультет

«Энергетика и Нефтегазопромышленность»

ПЛАВАНИЕ КАК ВИД СПОРТА

***Аннотация:** В статье говорится о современных проблемах в развитии такого вида спорта как плавание, а еще немного об истории.*

***Ключевые слова:** плавание, история, тренер, дети, развитие.*

***Annotation:** The article talks about modern problems in the development of such a sport as swimming, and a little more about history.*

***Key words:** swimming, history, coach, children, development.*

ВВЕДЕНИЕ

В соответствии с Законом «Об образовании», здоровье человека отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Спорт! Какое маленькое, но очень важное в жизни человека слово. Наша жизнь немыслима без спорта. Каждый черпает в спорте что-то своё. Для одних это красочное зрелище, как спектакль. Для других – укрепление здоровья. Третьи избирают спорт своей профессией.

С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни: закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Физические нагрузки должны нормироваться с учетом возрастных особенностей. Человек - творец своего здоровья, за которое надо бороться. Плавание – это один из тех видов спорта, который доступен любой возрастной категории людей: от дошкольников до пожилых людей, не требует затрат на оборудование. Именно совокупность этих фактов и повлияла на выбор темы исследования.

1. ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ И ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

1.1 История развития плавания



Рис.1.1. Наскальные рисунки

Плавание известно человеку с древнейших времен. Рисунки на археологических находках (Рис.1.1) свидетельствуют, что люди в Древнем Египте, Ассирии, Финикии и во многих других странах умели плавать за несколько тысячелетий до нашей эры, и известные им способы плавания напоминали современные кроль и брасс. В то время, плавание носило прикладной характер — при рыбной ловле, охоте за водоплавающей дичью, подводном промысле, в военном деле. В Древней Греции плавание стало использоваться как важное средство физического воспитания.

Спортивное плавание зародилось на рубеже 15-16 веков. Среди первых соревнований по плаванию были состязания пловцов в 1515г. в Венеции. В 1538г. вышло первое руководство по плаванию датчанина П. Винмана. Первые школы плавания появились во второй половине 18 начале 19 века в Германии, Австрии, Чехословакии, Франции. Первая спортивная организация пловцов возникла в Англии в 1869 году («Ассоциация любителей спортивного

плавания Англии»). В 1889 году в Вене прошли крупные международные соревнования с участием спортсменов из нескольких европейских стран; далее они стали проводиться регулярно и носили название «первенство Европы». В 1896 году плавание вошло в программу первых Олимпийских игр, и с тех пор неизменно входит в олимпийскую программу.

В России еще задолго до начала развития плавания на Западе успешно проводилось организованное обучение плаванию, причем имелись достаточно многочисленные кадры профессионалов-преподавателей, среди которых были не только военнослужащие, но и специалисты, работавшие по вольному найму.

Популярной русской школой плавания, где была довольно широко поставлена спортивная работа, являлась Шуваловская школа, организованная в 1908г. по инициативе В. В. Пескова на Суздальском озере в пригороде Петербурга – Шувалове. В этой школе осуществлялось обучение спортивным способам плавания, и организовывались водные праздники и соревнования по плаванию, прыжкам в воду и водному поло, проводились испытания на магистра и кандидата плавания.

В 1928г. в Москве состоялась Всесоюзная спартакиада, которая способствовала дальнейшему распространению и развитию плавания в нашей стране. В период 1926-1929 гг. советские спортсмены проводят свои первые международные соревнования по плаванию. Плавание развивается во всех советских республиках. В сравнительно короткий срок в нашей стране был заложен прочный фундамент развития массового плавания.

1. ПРОБЛЕМЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ В ПЛАВАНИИ

2.1. Спорт стал величайшим социальным явлением современности. Более ста лет насчитывает история спортивного плавания. Закономерности спортивной тренировки в плавании в минувшем веке

получили глубокое всестороннее обоснование и развитие. По числу разыгрываемых медалей на крупнейших международных соревнованиях данный вид спорта уступает только легкой атлетике.

Для того, чтобы спортивный отбор проходил успешно, чтобы результаты в спортивном плавании были на уровне Мировых, необходим контингент, на котором его бы можно было применить. Те есть, необходимо сделать плавание максимально доступным видом спорта. А для этого, прежде всего, необходима мощная база – бассейны. Необходимы бассейны в детских садах и поликлиниках, школах и колледжах, высших учебных заведениях и спортивных комплексах. Нужно сделать этот вид спорта (спортивное плавание) массовым, для этого - пропагандировать здоровый образ жизни, занятия водными видами спорта, сделать плавание финансово доступным для народа.

Начинать необходимо с детей, потому что за ними стоит будущее этого вида спорта

Среди детей 7-10 лет (предварительная и начальная спортивная подготовка) отбор проводится по морфологическим и двигательным критериям, оценке психических и медико-биологических качеств. Дети, не прошедшие такой отбор должны иметь возможность продолжать занятия спортивным плаванием в любительской группе, либо попробовать проявить себя в смежных видах спорта (водное поло, синхронное плавание, прыжки в воду).

1.2. Работа тренера не менее важна

Необходимо, чтобы тренеры – инструкторы по разным смежным видам спорта могли иметь возможность участвовать в спортивном отборе детей и в таком случае предложить ребенку реализовать себя в другом виде спорта. Не должно быть исключения ребенка из занятий любимым видом спорта, каждый должен иметь возможность заниматься любимым делом. Упорство и труд могут привести к тому, что казавшийся бесперспективным ребенок, станет

показывать выдающиеся результаты. Спортивный отбор должен быть гуманным.

Работа тренера для каждого ребенка помимо общих занятий в группе должна нести в себе элементы индивидуальности как в плане двигательной активности, так и в психологическом плане, учитывая особенности личности.

Важно приобщить человека к спорту и здоровому образу жизни, даже если это не приведет к появлению выдающегося спортсмена, это в конечном итоге, ведет к оздоровлению нации в целом.

Надо сделать так, чтобы народ знал своих выдающихся пловцов. Должно быть так, чтобы такие спортсмены не «пропадали», сойдя с арены Мирового спорта, могли иметь возможность работы с начинающими пловцами, популяризировать свой вид спорта, реализовать себя в других сферах. Тогда и дети будут стремиться к высоким результатам, захотят быть похожими на Олимпийцев. Огромную помощь в этом смысле могут оказать и родители, достаточно водить ребенка на соревнования, рассказывать о спорте и достижениях, воспитывать личным примером.

Список литературы:

1. Александр Андрианов: LAP Lambert Academic Publishing, 2012.
2. И.М. Булах: Книга по Требованию, 2012.
3. Н.Ж. Булгакова: Физкультура и спорт, 2000.
4. Алексей Вангулов: Советский спорт, 2013.