

Плавання як ефективний прикладний вид фізичних вправ у підготовці курсантів

*Багас Олег Петрович¹, Шинкарук Віктор Олександрович²,
Киричук Софія Ярославівна³*

Опубліковано	Секція	УДК
12.01.2025	Освіта/Педагогіка	613.96

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14635265>

Анотація. Фізична підготовка у військових навчальних закладах відіграє важливу роль як засіб соціального становлення, розвитку професійно важливих якостей і фізичної досконалості майбутніх офіцерів. Важливим є формування у курсантів свідомого ставлення до свого здоров'я та фізичної підготовки. Особливої уваги у цьому контексті заслуговує плавання як універсальний і прикладний вид фізичних вправ. Плавання сприяє загартуванню організму, розвитку координації, витривалості, а також допомагає підтримувати емоційну рівновагу. Завдяки цьому, плавання максимально відповідає завданням фізичного виховання курсантів і їх підготовці до виконання професійних обов'язків. У статті розглядається роль плавання як прикладного виду фізичних вправ у системі підготовки курсантів до професійної діяльності. Плавання виступає ефективним засобом розвитку фізичних якостей, таких як витривалість, сила, гнучкість і координація, а також сприяє загартуванню організму та підвищенню стресостійкості. Акцентується увага на зв'язку між фізичною підготовкою і готовністю курсантів до виконання службових завдань, що потребують високого рівня фізичної та психофізичної витривалості. Обґрунтовується доцільність інтеграції плавання у програму фізичного виховання курсантів як одного з важливих компонентів їх професійної підготовки. Зазначено, що систематичні заняття плаванням сприяють не лише зміцненню здоров'я, а й формуванню навичок, необхідних для успішного виконання завдань у складних умовах професійної діяльності.

Визначається, що більш активне використання занять плаванням під час фізичної підготовки курсантів не лише підвищує їхню загальну фізичну витривалість і професійну готовність, а й формує нові функціональні можливості, необхідні для виконання завдань у складних умовах служби. Позитивний ефект від занять фізичною підготовкою у курсантів можливий лише за умови, якщо руховий режим, тривалість, складність і інтенсивність фізичних вправ, а також загартувальні процедури відповідають індивідуальним можливостям, умовам навчання та майбутньої професійної діяльності.

¹ доцент кафедри фізичного виховання і спорту, Національна академія Державної прикордонної служби України ім. Богдана Хмельницького, <https://orcid.org/0000-0002-7392-5296>

² старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту, Національна академія Державної прикордонної служби України ім. Богдана Хмельницького, <https://orcid.org/0000-0002-1317-8225>

³ Курсант 334 навчальної групи факультету правоохоронної діяльності, Національна академія Державної прикордонної служби України ім. Богдана Хмельницького <https://orcid.org/0009-0001-8776-8260>

Ключові слова: спорт, плавання, спортивна підготовка, фізична підготовка, тренування.

Swimming as an effective applied type of physical exercise in the training of cadets

Abstract. Physical training in military educational institutions plays an important role as a means of social formation, development of professionally important qualities and physical perfection of future officers. It is important to form a conscious attitude towards one's health and physical training in cadets. Swimming deserves special attention in this context as a universal and applied type of physical exercise. The article considers the role of swimming as an applied type of physical exercise in the system of training cadets for professional activity. The purpose of the article is to assess the role of swimming as a component of cadets' physical training, to determine how swimming contributes to the development of cadets' physical and psychological qualities necessary for their professional activities.

Swimming contributes to the hardening of the body, the development of coordination, endurance, and also helps to maintain emotional balance. Due to this, swimming maximally meets the tasks of physical education of cadets and their preparation for the performance of professional duties. Swimming is an effective means of developing physical qualities, such as endurance, strength, flexibility and coordination, and also contributes to the hardening of the body and increasing stress resistance. The focus is on the relationship between physical training and the readiness of cadets to perform service tasks that require a high level of physical and psychophysical endurance. The feasibility of integrating swimming into the physical education program of cadets as one of the important components of their professional training is substantiated. It is noted that systematic swimming lessons contribute not only to improving health, but also to the formation of skills necessary for the successful performance of tasks in difficult conditions of professional activity. It is determined that more active use of swimming lessons during the physical training of cadets not only increases their overall physical endurance and professional readiness, but also forms new functional capabilities necessary for the performance of tasks in difficult service conditions. A positive effect of physical training classes in cadets is possible only if the motor regime, duration, complexity and intensity of physical exercises, as well as hardening procedures correspond to individual capabilities, conditions of training and future professional activity.

Keywords: sports, swimming, sports training, physical training, training.

Вступ

Плавання є унікальним засобом фізичної підготовки, що забезпечує оптимальне поєднання навантаження та гартуючого впливу на організм курсантів. Його застосування в системі фізичного виховання курсантів сприяє розвитку таких ключових професійно важливих якостей, як витривалість, сила, координація та адаптивність до стресових умов. Мета статті – оцінка ролі плавання як складової фізичної підготовки курсантів, визначення, як плавання сприяє розвитку фізичних та психологічних якостей курсантів, необхідних для їх професійної діяльності. На цьому етапі дослідження використовувались такі методи як теоретичний аналіз, узагальнення даних наукових і методичних джерел, педагогічне спостереження.

Аналіз літературних джерел. Розроблено численні авторські підходи до навчання плаванню та вирішення ряду науково-практичних завдань цього процесу. Важливим є розгляд змісту наукових праць окремих авторів, які охоплюють як загальні методи навчання плаванню, так і окремі аспекти, зокрема пришвидшене та випереджувальне навчання плаванню, навчання студентів та курсантів, варіативність засобів плавальної підготовки, а також окремі питання організації безпосереднього процесу навчання плаванню в контексті фізичного виховання. Аналіз особливості сутності позитивного

впливу занять плаванням на організм курсантів та студентів знаходимо у К. Абрамова, Ю. Бріскіна, К. Дробота, В. Корягіна, А. Мельнікова та інших дослідників.

Результати

Плавання сприяє покращенню фізичної витривалості та зміцненню серцево-судинної системи, що є важливим для підтримки високого рівня здоров'я військовослужбовців. Регулярні заняття плаванням підвищують координацію, гнучкість та м'язову силу, що має значення в умовах бойової підготовки та виконання фізичних завдань. Крім того, плавання активно розвиває дихальну систему, що важливо для витривалості і ефективності військових у стресових ситуаціях та в умовах високих навантажень.

Плавання має потужний оздоровчий, гігієнічний та лікувальний вплив. Воно позитивно впливає як на здорових військовослужбовців, підвищуючи їхні фізичні можливості, так і на тих, хто має певні проблеми зі здоров'ям, сприяючи їхній реабілітації та зміцненню організму [1, с. 12]. У воді завдяки її фізичним властивостям — щільності, тиску, в'язкості та температурі — організм зазнає подвійного впливу: фізичних вправ і зовнішнього середовища.

Плавання позитивно впливає на дихальну систему, стимулюючи розвиток дихальної мускулатури, збільшення життєвої ємності легень та поліпшення вентиляції [2, с.509]. Регулярні заняття сприяють удосконаленню механізмів терморегуляції, покращують обмін речовин і адаптацію до фізичних навантажень.

Плавання розвиває м'язову силу, особливо м'язи рук, плечового пояса та ніг, і формує специфічні координаційні навички, які є важливими для курсантів у виконанні професійних завдань. Горизонтальне положення тіла у воді полегшує роботу серця, знижує навантаження на суглоби та сприяє розслабленню м'язів, що особливо важливо після інтенсивних фізичних тренувань [3, с. 4].

Доведено, що плавання є ефективним засобом загартування організму, який сприяє зміцненню імунної системи. Оскільки температура води завжди нижча за температуру тіла, організм людини у водному середовищі виробляє більше тепла, ніж у повітрі. Це активує механізми енергопродукції та енергозбереження, сприяє звуженню периферійних судин, покращує відтік крові й лімфи до серця. Крім того, підвищується адаптація до низьких температур, а організм стає більш стійким до простудних захворювань. Перші ознаки загартування спостерігаються вже після 7–8 занять [2, с.509].

Викладач має забезпечити курсантів необхідними вміннями та навичками для подальших систематичних занять плаванням або іншими видами спорту. Плавання є унікальним видом фізичної активності, що належить до наймасовіших видів спорту. Його специфіка пов'язана з руховою активністю у водному середовищі, де організм курсантів зазнає подвійного впливу: з одного боку — фізичних вправ, з іншого — особливостей водного середовища [4 с.131].

Основна м'язова робота під час плавання спрямована не стільки на утримання у воді, скільки на подолання її опору. Енерговитрати залежать від довжини дистанції та потужності виконуваної роботи. Тиск води ускладнює виконання вдиху, а під час видиху доводиться долати її опір, що значно навантажує дихальну мускулатуру. У процесі плавання виробляється новий автоматизм дихання, який характеризується збільшенням частоти та об'єму дихання, підвищенням вентиляції легень і життєвої ємності [5, с.45]. Плавання також сприяє удосконаленню обміну речовин, активізує механізми терморегуляції та забезпечує температурний гомеостаз організму.

Під час плавання рухова активність курсантів визначається горизонтальним положенням тіла, великим опором руху та виробленням специфічних рухових автоматизмів. Це передбачає послідовну роботу окремих м'язових груп, особливо м'язів

рук і плечового пояса, а також ніг при плаванні стилем брас. Регулярні тренування сприяють розвитку сили м'язів і нових координаційних навичок. При цьому горизонтальне положення тіла полегшує роботу серця, сприяє розслабленню м'язів і покращує функції суглобів. При заняттях плаванням відбуваються позитивні зміни в кровоносній системі, зокрема підвищується кількість еритроцитів, лейкоцитів і гемоглобіну, що спостерігається навіть після одноразового перебування у воді. Через 1,5-2 години після тренування склад крові повертається до нормального рівня, однак при регулярних заняттях ці показники стабільно підвищуються, що позитивно впливає на загальний стан організму курсантів.

Перспективним напрямом бачиться впровадження в систему фізичного виховання елементів кондиційного тренування з плавання. Оскільки плавання поєднує оздоровчі та спортивні методи тренування, з урахуванням різних зон потужності та режимів роботи (аеробний, анаеробний, змішаний аеробно-анаеробний, гліколітичний, алактатно-гліколітичний), дослідники зазначають, що це дозволяє покращити техніко-тактичну підготовленість, а також здійснювати самоконтроль за розвитком фізичної підготовленості та загальною реакцією організму на фізичне навантаження [6, с.].

Плавання одна з найважливіших ланок у системі загартовування та фізичного виховання будь-якої людини. Постійний контакт із водою загартовує, служить кращим засобом профілактики простудних захворювань, сприяє вихованню сили волі та фізичної витривалості [4, с. 132]. Під час плавання створюються прекрасні умови для покращення роботи системи органів кровообігу: збільшується кількість кисню, що поглинається всіма органами та тканинами організму, посилюється венозний відтік від ніг, скорочуються майже всі м'язи тіла. Плавання розвиває дихальну та серцево-судинну системи та значною мірою зміцнює весь організм. Плавання корисне як здоровим, і хворим людям. Здорові отримують прекрасне загартовування, покращують свої фізичні можливості, а ті, хто страждає на різні захворювання, знаходять у плаванні та водних процедурах прекрасний дозований лікувальний засіб. Плавання допомагає вилікувати такі хвороби, як неврози, неврастенії, ушкодження хребта, наслідки травм та хвороби опорно-рухового апарату (сколіоз, плоскостопість) [7, с. 96]. При хворобах обміну речовин, бронхіальній астмі та хронічних запальних захворюваннях системи органів дихання плавання є незамінним засобом оздоровлення. Плавання збільшує загальну витривалість організму, підвищує імунітет та загальний тонус організму. Плавання сприяє загартовуванню організму, людина стає менше схильна до простудних захворювань. Під час плавання вдосконалюється механізм терморегуляції, покращуються імунологічні властивості, підвищується адаптація до різноманітних умов довкілля [3, с. 4].

Варто наголосити на наявності низки проблемних питань, зумовлених як фізіологічними, так і організаційно-методичними аспектами, у використанні засобів плавання під час фізичної підготовки курсантів. Фізичні та психологічні труднощі. Плавання є специфічним видом фізичних вправ, що вимагає високої координації рухів і значних фізичних зусиль, особливо для новачків. Під час занять в воді курсантам необхідно адаптуватися до різних умов, зокрема до низьких температур води, що може стати перешкодою для осіб, що не мають достатнього досвіду у цьому виді спорту. Більш того, деякі курсанти можуть відчувати психологічний дискомфорт, зокрема страх води, що ускладнює процес навчання та знижує ефективність занять [8, с. 95]. Обмеженість матеріально-технічної бази. Для забезпечення регулярних занять плаванням необхідна відповідна інфраструктура — басейни з належним температурним режимом води, які є не завжди доступними у військових навчальних закладах. Крім того, для забезпечення безпеки курсантів, потрібна наявність кваліфікованих інструкторів та рятувальників. Часові та організаційні обмеження. Враховуючи насичену програму підготовки курсантів, включення плавання як обов'язкової дисципліни вимагає значного

коригування навчального процесу. Зокрема, потребується оптимізувати розклад, враховуючи фізичне навантаження на курсантів, щоб не знижувалась ефективність інших видів підготовки, таких як тактичні або теоретичні заняття. Фізіологічні особливості. Плавання потребує від курсантів високої витривалості та добре розвиненої м'язової сили, особливо у верхній частині тіла. У зв'язку з цим, важливою є індивідуалізація тренувального процесу, щоб врахувати фізичні можливості кожного курсанта та забезпечити поступовий розвиток необхідних навичок без ризику перевантаження.

Висновки

Плавання є унікальним видом фізичних вправ, що має високу ефективність у розвитку загальної фізичної підготовленості курсантів. Завдяки своїй комплексній дії на організм, плавання сприяє покращенню фізичної витривалості та зміцненню серцево-судинної системи, що є важливим для підтримки високого рівня здоров'я військовослужбовців. Регулярні заняття плаванням підвищують координацію, гнучкість та м'язову силу, що має значення в умовах бойової підготовки та виконання фізичних завдань. Крім того, плавання активно розвиває дихальну систему, що важливо для витривалості і ефективності військових у стресових ситуаціях та в умовах високих навантажень. Отже, більш активне використання плавання в програмі фізичної підготовки курсантів не лише підвищує їхню загальну фізичну витривалість і професійну готовність, а й формує нові функціональні можливості, необхідні для виконання завдань у складних умовах служби. В результаті дослідження було виокремлені основні проблеми, які виникають при включенні плавання у програму підготовки курсантів. Це забезпечення належних умов для занять, подолання фізичних та психологічних бар'єрів, а також ефективне планування часу для інтеграції цієї дисципліни у загальний навчальний процес. Для досягнення максимального ефекту від занять плаванням, необхідно розробити та впровадити сучасні ефективні методичні підходи до навчання плаванню курсантів, що враховують специфіку їхньої професійної діяльності та вимоги до фізичної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень у сфері плавання як ефективного засобу фізичної підготовки курсантів можуть включати розробку індивідуалізованих програм тренувань для курсантів різних фізичних можливостей, з урахуванням специфіки їхньої служби та потреб у фізичному вдосконаленні, що дозволить оптимізувати процес підготовки та покращити результати.

Список використаних джерел

1. Назарук В. Кравченко А. Особливості оздоровчо-реабілітаційного плавання. Медсестринство, 2023. №1. С. 12-14.
2. Чабанова, В. Оздоровчий вплив плавання. Актуальні питання права та соціально-економічних відносин. Збірник наукових статей. 2023 С. 509
3. Архипов О.А., Філатова З.І., Євтушок М.В. Підвищення рухової активності студентів ЗВО педагогічного профілю засобами плавання. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Серія «Педагогічні науки». 2019. Вип. 3. С. 3-11.
4. Мельніков А., Шинкарук В., Волошин В. Прикладне плавання в системі навчання курсантів. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні науки. 2016. №. 3. С. 130-138
5. Бріскін Ю. Смирновський С. Смирновська С. Слімаковський О. Навчання плаванню дітей дошкільного віку з використанням інноваційних засобів. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. 2022. Вип.10 (155). С.44-47.

6. Захаріна Є.А. Вплив засобів кондиційного тренування з плавання на стан системи зовнішнього дихання студентів. Спортивна медицина і фізична реабілітація. 2016. № 2. С. 37–41.
7. Долиніна М. М. Коляденко С. А. Позитивний вплив плавання при захворюваннях хребта. Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Євразії. Матеріали III Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав, 2023. С. 96–97
8. Корягін В.М., Блавт О.З., Цьовх Л.М. Водобоязнь студентів початківців, які навчаються плавати, та методи її подолання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання. 2009. № 12. С. 95–99.