

А.А.Желтов

Студент: Касьянов Георгий

Группа ЮФ 2501

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина,

г. Краснодар, Россия

ПЛАВАНИЕ. РАЗВИТИЕ И ЗНАЧИМОСТЬ ДЛЯ РОССИЙСКОГО СПОРТА

Аннотация: В статье рассматривается состояние и перспективы развития плавания в Российской Федерации как одного из ключевых видов спорта. Отмечается устойчивая динамика роста, опирающаяся на историческое наследие советской спортивной школы, модернизацию инфраструктуры и внедрение современных научно-методических подходов. Анализируются ключевые аспекты: подготовка элитных и массовых кадров, социальная роль плавания в укреплении здоровья населения, экономическая эффективность и тренерское обеспечение. Особое внимание уделено адаптации к современным вызовам — включая цифровизацию, интеграцию с системой паравлаания и расширение географии доступности. Показано, что при сохранении текущей стратегии российская плавательная школа способна удерживать лидирующие позиции в мировом спорте, совмещая достижения высокого уровня с популяризацией здорового образа жизни.

Ключевые слова: плавание, спортивная подготовка, российская плавательная школа, спортивная инфраструктура, здоровый образ жизни, массовый спорт, тренерская подготовка, паравлаание, цифровые технологии в спорте, спортивная политика.

SWIMMING. DEVELOPMENT AND SIGNIFICANCE FOR RUSSIAN SPORTS

A.A.Zhelto

Student: George Kasyanov

Law Firm 2501 Group

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin,

Krasnodar, Russia

Abstract: The article examines the state and prospects for the development of swimming in the Russian Federation as one of the key sports. It notes the steady growth dynamics based on the historical legacy of the Soviet sports school, the modernization of infrastructure, and the implementation of modern scientific and methodological approaches. The article analyzes key aspects, including the training of elite and mass personnel, the social role of swimming in promoting public health, economic efficiency, and coaching support. Special attention is given to adapting to modern challenges, including digitalization, integration with the para-swimming system, and expanding the geography of accessibility. It has been shown that, if the current strategy is maintained, the Russian swimming school will be able to maintain its leading position in global sports, combining high-level achievements with the promotion of a healthy lifestyle.

Keywords: swimming, sports training, Russian swimming school, sports infrastructure, healthy lifestyle, mass sports, coaching training, para-swimming, digital technologies in sports, and sports policy.

Плавание в Российской Федерации занимает одну из ключевых позиций в спортивной системе страны, сохраняя устойчивый рост и высокую репутацию в мировом спортивном сообществе. На протяжении многих лет отечественные

пловцы демонстрируют стабильно высокие результаты на крупнейших международных соревнованиях — Олимпийских играх, первенствах мира и континента, неизменно входя в число лидеров [1]. Помимо подготовки элитных спортсменов для сборных команд, плавание играет важную роль в формировании культуры физической активности, стимулируя широкие слои населения к регулярным занятиям спортом. Наличие развитой материально-технической базы и комплексной государственной поддержки обеспечивает высокую доступность и востребованность этого вида спорта по всей территории страны.

Формирование отечественной плавательной школы берёт начало в советский период, унаследовав от него научно обоснованные системы подготовки и передовые педагогические методы. В 1990-е годы, несмотря на экономические и социальные трудности, удалось не только сохранить наиболее значимые спортивные учреждения и квалифицированных специалистов, но и заложить основы для возвращения на мировую арену в начале XXI века. Ключевую роль сыграла реконструкция плавательных сооружений и применение передовых технологий в восстановлении после нагрузок, что значительно усилило конкурентоспособность российских спортсменов. В настоящее время национальная команда успешно выступает на разнообразных дистанциях — от коротких спринтерских до марафонских, что свидетельствует о глубине и универсальности подготовки.

Современный этап развития плавания в России характеризуется целенаправленной работой по нескольким стратегическим направлениям. Первое — расширение материальной базы: возводятся новые бассейны, отвечающие олимпийским требованиям, и модернизируются действующие объекты, что расширяет охват населения. Второе — внедрение новейших методов подготовки, включая биомеханическую оценку техники, использование цифровых систем контроля физиологических показателей и специализированных тренажёрных комплексов. Третье — укрепление партнёрства между Всероссийской федерацией, региональными спортивными центрами и коммерческими структурами, гаранти-

рующее финансовую стабильность для сборных команд и перспективных молодых спортсменов. Комплекс этих мер позволяет сохранять высокую внутреннюю конкуренцию и обеспечивать постоянное обновление кадрового резерва для международных соревнований.

Социальная значимость плавания выходит за рамки спортивных достижений: регулярные занятия способствуют укреплению здоровья, повышению общей выносливости и координационных способностей [2]. Особенно важен профилактический потенциал данного вида спорта в отношении заболеваний сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем. В условиях урбанизации и снижения уровня физической активности плавание остаётся одним из наиболее эффективных инструментов поддержания здоровья. Его высокая адаптивность позволяет привлекать к занятиям людей разного возраста, физической подготовки и состояния здоровья, включая инвалидов — для них разработаны специальные программы по паравлаанию.

На международной арене россияне продолжают оставаться одними из главных претендентов на призовые места на крупных стартах. Даже в условиях современных ограничений, связанных с санкционной политикой, атлеты демонстрируют высокую результативность на альтернативных площадках и сохраняют высокую мотивацию к достижению целей. Особый акцент делается на работе с молодёжью: юниорские и юношеские первенства страны служат основной площадкой для выявления перспективных спортсменов, а их участие в зарубежных соревнованиях позволяет приобрести необходимый опыт. Система отбора в сборную построена на принципах открытости и объективности, что создаёт условия для постоянного повышения мастерства на всех уровнях подготовки.

Не меньшее значение имеет вовлечение плавания в массовые спортивные инициативы. Ежегодно проводятся общедоступные заплывы, благотворительные акции и тематические фестивали, привлекающие тысячи участников. Подобные

мероприятия не только продвигают идею здорового образа жизни, но и формируют сплочённое сообщество, объединённое общим интересом к водной стихии и физической активности. Особенно популярны соревнования в открытой воде, в которых российские спортсмены демонстрируют высокий уровень выносливости и психологической устойчивости. Такие проекты усиливают интерес к плаванию как к полноценному виду спорта и одновременно — к активной форме досуга.

В научно-методической сфере плавательная школа России широко применяет достижения спортивной науки: изучение гидродинамических характеристик, физиологии адаптации к нагрузкам, оптимизация восстановительных процессов. Цифровые технологии — от видеоповторов до онлайн-мониторинга пульсовой и метаболической активности — позволяют детально корректировать технику выполнения движений и индивидуализировать тренировочные планы [3]. Это особенно актуально в условиях жёсткой международной конкуренции, где минимальные временные отклонения могут определять итоговые позиции на пьедестале.

С точки зрения экономики, развитие плавания создаёт дополнительные рабочие места, способствует росту смежных производств (спортивная экипировка, инженерное обслуживание бассейнов) и усиливает туристический потенциал регионов-организаторов крупных стартов. Проведение первенств страны и международных турниров повышает имидж городов, подчёркивая их способность проводить мероприятия мирового уровня. Кроме того, спортивные успехи укрепляют престиж страны и служат мощным мотивирующим фактором для подрастающего поколения.

Ключевым элементом системы остаётся подготовка и развитие тренерского корпуса. В России функционирует структурированная система повышения квалификации специалистов, включающая обучающие семинары, практикумы и об-

мен опытом с зарубежными коллегами. Молодые тренеры получают возможность проходить стажировки в ведущих центрах подготовки, адаптируя передовые подходы к отечественной практике. Это гарантирует преемственность поколений и сохранение высоких стандартов. Не менее значима роль ветеранских соревнований, где заслуженные спортсмены делятся опытом и поддерживают преемственность традиций.

В долгосрочной перспективе дальнейшее развитие плавания будет определяться синтезом устоявшихся принципов и инновационных решений: ожидается активное внедрение технологий искусственного интеллекта для анализа техники и прогнозирования результативности, расширение сети плавательных сооружений в малых населённых пунктах, а также усиление внимания к экологическим стандартам эксплуатации объектов (в частности — к энергосберегающим системам водоочистки). Перспективным направлением остаётся включение плавания в программы корпоративного оздоровления, что позволит охватить новые демографические группы [4]. При сохранении текущих темпов развития российская плавательная школа имеет все основания укрепить свои позиции как один из мировых лидеров, совмещая высокие спортивные результаты с широким общественным влиянием.

Список используемых источников:

1. Копытова, А. Е. Роль влияния плавательной тренировки в профилактике психоэмоционального состояния молодежи и спортсменов / А. Е. Копытова, Л. П. Федосова // Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации : Материалы II Всероссийской конференции, Москва, 20–21 июня 2023 года. – Москва: Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2023. – С. 776-779. – EDN CRHDVA.

2. Федосова, Л. П. Позитивное влияние регулярных занятий плаванием на общее состояние здоровья студентов / Л. П. Федосова, А. А. Щукина // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 18 апреля 2025 года. – Чебоксары: ООО «Издательский дом «Среда», 2025. – С. 172-173. – EDN ZQNHNP.

3. Дивченко, Е. Д. Инновационные технологии обучения плаванию / Е. Д. Дивченко, Л. П. Федосова // Студенческая наука - первый шаг в академическую науку : Материалы Международной студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов. В 4-х частях, Чебоксары, 12–13 марта 2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 396-400. – EDN IDDOTU.

4. Андриенко, Д. С. Изучение эффективных методов обучения плаванию в вопросе оздоровления и физической подготовки студентов / Д. С. Андриенко, Л. П. Федосова // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной студенческой научно-практической конференции, Чебоксары, 20 февраля 2025 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2025. – С. 21-24. – EDN UNLJAG.

List of sources used:

1. Kopytova, A. E. The Role of Swimming Training in the Prevention of the Psychoemotional State of Young People and Athletes / A. E. Kopytova, L. P. Fedosova // Physical Culture and Sports as One of the Main Directions of Youth Policy in the Russian Federation : Materials of the II All-Russian Conference, Moscow, June 20–21, 2023. – Moscow: Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism, 2023. – Pp. 776-779. – EDN CRHDVA.

2. Fedosova, L. P. The Positive Influence of Regular Swimming Exercises on the General Health of Students / L. P. Fedosova, A. A. Shchukina // Social and Pedagogical

Issues of Education and Upbringing : Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation, Cheboksary, April 18, 2025. – Cheboksary: LLC Publishing House Sreda, 2025. – P. 172-173. – EDN ZQHHPN.

3. Divchenko, E. D. Innovative Technologies of Swimming Training / E. D. Divchenko, L. P. Fedosova // Student Science is the First Step Towards Academic Science : Proceedings of the International Student Scientific and Practical Conference with the Participation of Students in Grades 10-11. In 4 Parts, Cheboksary, March 12-13, 2024. – Cheboksary: Chuvash State Agrarian University, 2024. – P. 396-400. – EDN IDDOTU.

4. Andrienko, D. S. Study of effective methods of swimming training in the issue of health improvement and physical training of students / D. S. Andrienko, L. P. Fedosova // Actual problems of physical education of students : Materials of the International student scientific and practical conference, Cheboksary, February 20, 2025. – Cheboksary: Chuvash State Agrarian University, 2025. – Pp. 21-24. – EDN UNLJAG.