

*Ильин А.В., старший преподаватель  
кафедры физического воспитания  
НИУ «БелГУ»  
Россия, г. Белгород  
Комиссаров И.Д.  
студент 3 курса, группы 09002113,  
Института экономики и управления  
НИУ «БелГУ»  
Россия, г. Белгород*

## **ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖИ С ПОМОЩЬЮ ПЛАВАНИЯ**

***Аннотация:** Статья посвящена роли плавания в формировании физического развития молодежи. Рассматривается влияние плавания. Физическое развитие молодежи. Положительные аспекты плавания в физическом воспитании молодежи.*

***Ключевые слова:** спорт, здоровый образ жизни, физическое развитие, плавание, молодежь.*

***Annotation:** The article is devoted to the role of swimming in shaping the physical development of young people. The influence of swimming is considered. Physical development of youth. Positive aspects of swimming in the physical education of youth.*

***Key words:** sport, healthy lifestyle, physical development, swimming, youth.*

Физическое развитие в жизни людей также важно, как питание. Без физических данных человек сталкивается с недомоганиями, повышенным стрессом, болями, слабостью, плохим настроением и т.д. Отсутствие физической активности влечет за собой большой ущерб для человека на

перспективу: чем дольше откладывается процесс, тем глубже будут проблемы из-за его отсутствия.

Уделять внимание физическому развитию особенно важно для детей и подростков. Формирующийся организм «впитывает» получаемую информацию, в том числе мото-нейронного характера. Если не закрывать базовую потребность в движении, мозг и тело будут утрачивать весь свой биологический потенциал возможностей.

Одним из самых популярных видов спорта, куда направляют молодежь и детей для физического развития, является плавание. В список его достоинств входит не только эффективное воздействие на мышцы человека, но также отмечены и положительное влияние на формирование правильной осанки, психо-эмоциональная разгрузка<sup>1</sup>.

Плавание – отличное занятие, поскольку нужно тренировать все тело, преодолевая сопротивление воды, чтобы отойти от нее. Оно отлично подходит для всех возрастов, поскольку не только увеличивает частоту сердечных сокращений, но также помогает повысить выносливость, мышечную силу и сердечно-сосудистую выносливость, поддерживает здоровый вес, укрепляет мышцы и повышает выносливость, а также обеспечивает полноценную тренировку всего тела.

Для молодежи особое значение имеет психоэмоциональное воздействие плавания. Данная категория испытывают сильную тревогу и стресс, которые они описывают как «большие источники стресса и беспокойства»<sup>2</sup>. Регулярное плавание – лучший способ расслабиться и восстановить силы, особенно если им необходимо избегать обезвоживания. Это мешает им справляться с повседневными заботами, школьной нагрузкой и другими стрессами.

Плавание – это веселое времяпровождение, пока вы находитесь в воде, и оно оказывает благотворный эффект, когда вы покидаете бассейн.

---

<sup>1</sup> Белиц-Гейман, С.В. Плавание. – М.: Просвещение 2021. – с. 80.

<sup>2</sup> Макаренко, Л.П. Плавание. – М.: Физкультура и спорт 2021. – с.108.

Использование этого метода позитивных упражнений – эффективный метод изнурить свои физические силы и обеспечить спокойный ночной сон. Сон имеет решающее значение для подросткового возраста, поскольку он помогает их телу развиваться и питаться, а мозг питается.

Сейчас люди все больше проводят свою жизнь дома, в офисе и в основном в сидячем положении. Несмотря на то, что они не осознают, насколько легко их тело может быть повреждено, они проводят большую часть своего времени, сидя на стуле или лежа на кровати, даже не осознавая, что это оказывает разрушающий эффект на их осанку и организм. Такой малоподвижный образ жизни со временем носит санирующий характер, и в течение многих лет такая жизненная ситуация постепенно изнашивает их организм, снижая силу некоторых мышц, а не всего тела. Плавание — это тяжелая физическая активность, требующая тщательной тренировки каждой мышцы тела. Благодаря тому, что оно задействует все мышцы и выстраивает правильные паттерны движения, укрепляется мышечный корсет<sup>3</sup>.

Плавание, также оказывает положительное влияние на нервную систему. Ощущение левитации и обволакивания воды успокаивает нервную систему, расслабляет ее. После занятий плаванием вырабатываются гормоны, благодаря которым человек чувствует себя счастливым<sup>4</sup>.

Также занятие в воде способствуют здоровому дыханию, усилению кровообращения, улучшению деятельности кишечника, улучшению развития иммунной системы и могут положительно влиять на эмоциональное состояние школьника. Плавание стимулирует и укрепляет опорно-двигательный аппарат, что приводит к лучшей гидратации суставов, а также является успешной профилактикой остеохондроза.

---

<sup>3</sup> Булгакова, Н.Ж. и др. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2021. – с. 432.

<sup>4</sup> Ложкина, Н.П. Плавание в системе физического воспитания студентов в вузе // Молодой ученый. – 2019. — № 52 (290). — С. 4463.

Плавание выступает отличной физической профилактикой: в бассейне с теплой водой вы можете лечить широкий спектр заболеваний: от артрита до фибромиалгии и других травм, вызванных различными травмами. Пониженная гравитация снимает стресс на поврежденных участках, а теплая вода создает расслабляющую среду для купания, которая расслабляет группы мышц, создавая оптимальные условия для терапии и исцеления. Дети и подростки, которые растут в воде и рядом с ней и чувствуют себя там очень комфортно, часто обращаются к воде из-за ее огромной целебной силы в раннем или позднем возрасте.

У любителей плавания активны дыхательные мышцы и органы дыхания, существует эффективный баланс между дыханием и физической активностью. Плавание позволяет вдыхать чистый, свободный от пыли и хорошо вентилируемый воздух, сжигая при этом достаточно влажный воздух. При вдохе дыхательные мышцы подвергаются повышенной нагрузке, особенно при плавании, так как сопротивление воды заставляет их преодолевать его; такое же напряжение наблюдается при выдохе в воду.

Специалисты по плаванию заметили, что плавание под водой с погруженной головой улучшает охлаждающий эффект, а значит, вегетативные процессы организма активизируются более активно. Сосудистая система приобретает способность быстро адаптироваться к температурным изменениям в воде при систематическом плавании. Плавание в воде приводит к снижению как температуры тела, так и способности к заживлению кожи и тела, с меньшим снижением температуры тела. Происходит устойчивая адаптация к холоду.

Таким образом, плавание выступает как один из самых эффективных способов воспитания физической культуры. Он универсален для всех категорий населения, а также оказывает положительное влияние на разнообразные системы организма.

### **Использованные источники:**

1. Белиц-Гейман, С.В. Плавание. – М.: Просвещение. – 2021. – 120 с.
2. Булгакова, Н.Ж. и др. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. М.: Издательский центр «Академия», 2019. – 780 с.
3. Ложкина, Н.П. Плавание в системе физического воспитания студентов в вузе // Молодой ученый. – 2019. – № 52 (290). – С. 4463.
4. Паршакова, В.М. Плавание – эффективный способ укрепления здоровья и развитие двигательной функции студентов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – № 6-1 (45). – 2020. – С. 165-168.
5. Макаренко, Л.П. Плавание / М.: Физкультура и спорт 2021. – 127 с.