

*Звонарёв В.А.,  
студент 2 курса,  
Юридический факультет  
Уфимский университет науки и технологий  
Стерлитамакский филиал  
Россия, г. Стерлитамак*

*Крылов В.М.,  
кандидат педагогических наук, доцент,  
Уфимский университет науки и технологий  
Стерлитамакский филиал  
Россия, г. Стерлитамак*

## **ПЛАВАНЬЕ КАК КОМПЛЕКСНАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА: ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ВОЗРАСТНЫЕ АСПЕКТЫ**

*Аннотация:* Плавание, являясь одной из наиболее популярных и доступных форм физической активности, представляет собой уникальное средство оздоровления организма в любом возрасте. Данная статья обобщает современные представления о влиянии плавания на основные системы организма человека: сердечно-сосудистую, дыхательную, опорно-двигательную и нервную. На основе анализа доступных научных и методических источников рассмотрены позитивные эффекты плавания для физического развития детей грудного, дошкольного и школьного возраста, а также его роль в формировании психологической устойчивости. Особое внимание уделено вопросам правильной техники и безопасности. Исследование подтверждает, что систематические занятия плаванием

способствуют гармоничному развитию, профилактике заболеваний и повышению качества жизни.

**Ключевые слова:** плавание, физическое развитие, здоровье, сердечно-сосудистая система, опорно-двигательный аппарат, дети, психологическое состояние, техника плавания.

**Annotation:** *Swimming, being one of the most popular and accessible forms of physical activity, is a unique means of improving the body's health at any age. This article summarizes modern ideas about the impact of swimming on the main systems of the human body: cardiovascular, respiratory, musculoskeletal and nervous. Based on the analysis of available scientific and methodological sources, the positive effects of swimming on the physical development of infants, preschool and school-age children, as well as its role in the formation of psychological stability, are considered. Special attention is paid to the issues of proper technique and safety. The study confirms that systematic swimming practices contribute to harmonious development, disease prevention, and improved quality of life.*

**Keywords:** *swimming, physical development, health, cardiovascular system, musculoskeletal system, children, psychological state, swimming technique.*

## 1. Введение

Плавание, по определению Международного олимпийского комитета, является видом спорта, включающим преодоление различных дистанций вплавь за наименьшее время. Однако его значение выходит далеко за рамки спортивных дисциплин. Плавание представляет собой универсальную физическую активность, оказывающую комплексное благотворное влияние на организм человека, что делает его незаменимым элементом здорового образа жизни.<sup>1</sup>

---

1. Влияние плавания на здоровье и организм человека // Журнал «Научный лидер». 2023. Выпуск 50 (148).

Особая ценность плавания обусловлена свойствами водной среды, которая создает специфические условия для работы организма. Благодаря выталкивающей силе воды, тело человека становится легче, что значительно снижает ударную нагрузку на суставы и позвоночник.<sup>2</sup> Это открывает возможности для занятий людьми всех возрастов и различного уровня физической подготовки, включая тех, кому противопоказаны нагрузки в условиях земного притяжения.

Целью данной статьи является систематизация данных о влиянии плавания на здоровье и физическое развитие человека на разных этапах онтогенеза. В работе анализируются физиологические механизмы воздействия плавания на ключевые системы организма, обсуждаются психологические аспекты, а также формулируются практические рекомендации по технике и безопасности.

## **2. Влияние плавания на основные системы организма**

### **2.1. Сердечно-сосудистая система**

Регулярные занятия плаванием являются эффективной кардиореспираторной тренировкой. Горизонтальное положение тела в сочетании с давлением воды облегчает венозный возврат крови к сердцу. Систематические тренировки приводят к экономной и мощной работе сердечной мышцы: у спортсменов-пловцов часто наблюдается физиологическая брадикардия – урежение частоты сердечных сокращений до 60 ударов в минуту и ниже.<sup>3</sup> Плавание способствует улучшению эластичности сосудов, нормализации артериального давления и снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. При плавании в прохладной воде (ниже 32–33 °С) происходит повышение тонуса сосудов

---

<sup>2</sup> Влияние плавания на физическое развитие детей в раннем возрасте // Top-technologies.ru. 2023 .

<sup>3</sup> Джумабаев А. Проект «Плавание и его влияние на организм человека». МАОУ СШ № 8, 2023 .

кожи и активизация кровообращения, что создает дополнительный тренировочный эффект для системы кровообращения.<sup>4</sup>

## **2.2. Дыхательная система и аппарат внешнего дыхания**

Гидростатическое давление воды на грудную клетку создает естественное сопротивление для дыхательных мышц. Вдох требует активной работы, в то время как выдох в воду становится более продолжительным и полным.<sup>5</sup> Такие условия являются идеальной тренировкой для дыхательной мускулатуры, приводя к увеличению жизненной емкости легких (ЖЕЛ), улучшению их вентиляции и кровоснабжения.<sup>6</sup> Плавание с произвольными или контролируемыми задержками дыхания, ныряние и погружения развивают устойчивость организма к гипоксии (кислородному голоданию).<sup>7</sup>

## **2.3. Опорно-двигательный аппарат**

Благодаря снижению гравитационной нагрузки, плавание считается одной из самых безопасных форм физической активности для суставов и позвоночника.<sup>4</sup> В то же время, сопротивление воды, в 12-14 раз превышающее сопротивление воздуха, обеспечивает интенсивную мышечную работу. Плавание задействует практически все основные группы мышц, с особым акцентом на мышцы спины, плечевого пояса, живота и ног.<sup>4</sup> Это способствует формированию мышечного корсета, который поддерживает позвоночник, корректирует осанку и служит профилактикой ее нарушений.<sup>4</sup> Движения в воде также помогают развивать гибкость и подвижность суставов .

## **2.4. Нервная и иммунная системы**

Ритмичные циклические движения в воде, ее тактильное воздействие на кожные рецепторы обладают выраженным релаксирующим эффектом. Вода способствует уравниванию процессов возбуждения и торможения

---

<sup>4</sup> Влияние плавания на физическое развитие детей в раннем возрасте // Top-technologies.ru. 2023 .

<sup>5</sup> . Влияние плавания на физическое развитие детей в раннем возрасте // Top-technologies.ru. 2023 .

<sup>6</sup> . Влияние плавания на здоровье и организм человека // Журнал «Научный лидер». 2023. Выпуск 50 (148).

<sup>7</sup> Джумабаев А. Проект «Плавание и его влияние на организм человека». МАОУ СШ № 8, 2023 .

в центральной нервной системе, снимает нервно-мышечное напряжение и усталость.<sup>7</sup> Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов – «гормонов радости», что улучшает настроение и формирует устойчивость к стрессу. Плавание, особенно в прохладной воде, является мощным закаливающим фактором. Систематические занятия повышают адаптационные возможности организма и устойчивость к простудным заболеваниям. Исследования показывают, что регулярное плавание может снижать частоту заболеваний у детей до 27%.<sup>8</sup>

### **3. Плавание в разные возрастные периоды**

#### **3.1. Ранний и дошкольный возраст**

Плавание для детей грудного и раннего возраста – это не только гигиеническая процедура, но и мощный стимул для развития. Пребывание в водной среде, привычной для новорожденного, способствует более легкой адаптации к внеутробной жизни.<sup>9</sup> Гидростатические и температурные воздействия активизируют обмен веществ, стимулируют развитие нервной системы и сенсомоторной координации.

Эмпирические исследования демонстрируют ускорение темпов моторного развития у детей, занимающихся плаванием. Так, в группе детей, плавающих 3–4 раза в неделю с двух месяцев до года, 82% раньше начали сидеть, 78% – ползать, а 80% – ходить по сравнению со среднестатистическими нормами.<sup>9</sup> Активные движения в воде укрепляют мышцы и связки, способствуют формированию правильной осанки и являются профилактикой плоскостопия.<sup>9</sup> Важно, чтобы занятия проводились в специализированных аквацентрах, отвечающих строгим санитарно-эпидемиологическим требованиям, и под руководством квалифицированных инструкторов.<sup>9</sup>

#### **3.2. Школьный возраст**

---

<sup>8</sup> Джумабаев А. Проект «Плавание и его влияние на организм человека». МАОУ СШ № 8, 2023 .

<sup>9</sup> Влияние плавания на физическое развитие детей в раннем возрасте // Top-technologies.ru. 2023 .

Для школьников, значительную часть дня проводящих в статичной позе за партой, плавание становится незаменимым средством компенсации гиподинамии. Оно эффективно снимает статическое напряжение с мышц спины, борется с начинающимися нарушениями осанки (сколиозами, кифозами).<sup>10</sup> Занятия плаванием развивают такие физические качества, как выносливость, сила, координация движений и ловкость.<sup>8</sup> Кроме того, плавание воспитывает волевые качества, дисциплинированность и уверенность в себе, что особенно важно в период формирования личности.<sup>11</sup>

#### **4. Психологические аспекты плавания**

Положительное влияние плавания не ограничивается физиологией. Этот вид активности является эффективным психотерапевтическим инструментом. Монотонные, ритмичные движения и тактильные ощущения от воды вызывают состояние, близкое к медитативному, способствуя психическому расслаблению и снижению уровня тревожности.<sup>12</sup> У людей, регулярно занимающихся плаванием, отмечается улучшение качества сна и эмоционального фона.<sup>12</sup> Преодоление водной дистанции, освоение новых стилей и техник дает чувство удовлетворения и повышает самооценку, что вносит вклад в общее психологическое благополучие.

#### **5. Основы техники и безопасности**

Для достижения максимального оздоровительного эффекта и предотвращения травм важно соблюдать правильную технику плавания. Ее основами являются:

---

<sup>10</sup> Статьи по ключевому слову "плавание" // Научно-методический электронный журнал «Молодой ученый» .

<sup>11</sup> Шуговитова В.Д. Исследовательская работа «Влияние плавания на развитие и здоровье ребенка». МАОУ СОШ №14, г. Кемерово, 2023 .

<sup>12</sup> . Влияние плавания на здоровье и организм человека // Журнал «Научный лидер». 2023. Выпуск 50 (148).

- Горизонтальное положение тела и равномерное распределение веса для минимизации сопротивления воды.

- Правильное дыхание: ритмичный, глубокий вдох над водой и полный, активный выдох в воду.<sup>12</sup>

- Координированные движения конечностей, характерные для каждого спортивного стиля (кроль, брасс, баттерфляй, плавание на спине).<sup>13</sup>

Соблюдение правил безопасности является обязательным условием занятий:

1. Не плавать в одиночку, особенно в открытых водоемах. Всегда необходимо наличие партнера или дежурного спасателя.<sup>12</sup>

2. При плавании в естественных водоемах учитывать факторы течения, глубины, температуры и погодных условий.<sup>12</sup>

3. Адекватно оценивать свои силы и не заплывать за пределы безопасной зоны.<sup>12</sup>

4. Знать основы оказания первой помощи при утоплении.<sup>12</sup>

5. Строго соблюдать правила, установленные в бассейнах и на оборудованных пляжах.

## **6. Заключение**

Проведенный анализ подтверждает, что плавание представляет собой уникальный вид физической активности с комплексным воздействием на организм человека. Его терапевтический и профилактический потенциал реализуется через положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, опорно-двигательную и нервную системы. Плавание способствует гармоничному физическому развитию детей с первых месяцев жизни, является эффективным средством коррекции нарушений осанки у школьников и поддерживает функциональные резервы организма в зрелом и пожилом возрасте.

---

<sup>13</sup> Джумабаев А. Проект «Плавание и его влияние на организм человека». МАОУ СШ № 8, 2023 .

Низкая травмоопасность, сочетание нагрузочного и релаксационного эффектов делают плавание практически универсальным средством оздоровления. Для реализации его полного потенциала необходимы регулярные занятия с соблюдением правильной техники и норм безопасности. Дальнейшие исследования в этой области могут быть направлены на разработку индивидуализированных плавательных программ для различных целевых групп, включая лиц с хроническими заболеваниями, а также на углубленное изучение долгосрочных эффектов систематического плавания на качество жизни и активное долголетие.

### **Список литературы:**

1. Влияние плавания на здоровье и организм человека // Журнал «Научный лидер». 2023. Выпуск 50 (148). – С. 46
2. Статьи по ключевому слову "плавание" // Научно-методический электронный журнал «Молодой ученый» . – С. 120
3. Шуговитова В.Д. Исследовательская работа «Влияние плавания на развитие и здоровье ребенка». МАОУ СОШ №14, г. Кемерово, 2023 . - С. 3 - 5
4. Влияние плавания на физическое развитие детей в раннем возрасте // Top-technologies.ru. 2023 .
5. Сорокин В.П., Федюк Н.С. и др. Плавание как средство физического развития детей грудного, ясельного и дошкольного возраста и профилактика заболеваний // Hydrorea.ru . – С. 3
6. Джумабаев А. Проект «Плавание и его влияние на организм человека». МАОУ СШ № 8, 2023 . – С. 7