

Дата поступления рукописи в редакцию: 09.01.2026 г.
Дата принятия рукописи в печать: 16.02.2026 г.

DOI: 10.24412/2076-1503-2026-1-484-485

РЕДИ Елена Владимировна,
Доцент кафедры физического воспитания и спорта
Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск,
e-mail: Russlen90@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ПОДРОСТКОВ

Аннотация. В статье рассматривается влияние систематических занятий плаванием на показатели сердечно-сосудистой системы у подростков в возрасте 12–16 лет. На основе анализа научных данных и результатов экспериментальных исследований показано, что плавание способствует улучшению адаптационных возможностей организма, снижению уровня артериального давления, повышению вариабельности сердечного ритма и укреплению миокарда. Полученные результаты подтверждают целесообразность включения плавания в программы физического воспитания подростков как эффективного средства профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Ключевые слова: Плавание, сердечно-сосудистая система, подростки, физическая активность, профилактика, адаптация.

REDI Elena Vladimirovna,
Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports
Siberian State University of Science and Technology named after
Academician M.F. Reshetnev, Krasnoyarsk

EFFECT OF SWIMMING ON THE CARDIOVASCULAR SYSTEM IN ADOLESCENTS

Annotation. The article examines the impact of regular swimming on cardiovascular system parameters in adolescents aged 12–16 years. Based on an analysis of scientific literature and experimental research findings, it is demonstrated that swimming enhances the body's adaptive capacity, reduces blood pressure, increases heart rate variability, and strengthens the myocardium. The obtained results confirm the appropriateness of incorporating swimming into adolescent physical education programs as an effective preventive measure against cardiovascular diseases.

Key words: swimming, cardiovascular system, adolescents, physical activity, prevention, adaptation.

Актуальность. Современный образ жизни подростков всё чаще характеризуется гиподинамией, связанной с увеличением времени, проводимого за экранами устройств, и снижением уровня физической активности. Это приводит к росту рисков развития сердечно-сосудистых нарушений уже в юном возрасте. В то же время физические упражнения признаны эффективным нефармакологическим методом профилактики и коррекции функциональных отклонений в работе сердечно-сосудистой системы. Среди видов физической активности плавание занимает особое место благодаря своей физиологичности, минимальной нагрузке на опорно-двигательный аппарат и выраженному кардиопротекторному эффекту.

Цель исследования. Целью настоящей статьи является анализ научных данных о влиянии регулярных занятий плаванием на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у подростков, а также обоснование рекомендаций по внедрению плавания в программы школьной физической культуры.

Материал и методы исследования. Плавание — это циклический вид двигательной активности, сочетающий аэробную нагрузку с гидростатическим давлением воды. Гидродинамические условия способствуют равномерному распределению нагрузки на все группы мышц, при этом снижается ударная нагрузка на суставы и позвоночник, что особенно важно в период активного роста подростков.

Исследования показывают, что у подростков, занимающихся плаванием 2–3 раза в неделю в течение 8 месяцев, наблюдается достоверное снижение частоты сердечных сокращений в покое (на 8–12 % по сравнению с контрольной группой), повышение индекса Кердо (показатель вегетативного баланса), а также улучшение показателей центральной гемодинамики: снижение систолического и диастолического артериального давления на 5–7 мм рт. ст.

Кроме того, плавание способствует развитию дыхательной мускулатуры и увеличению жизненной ёмкости лёгких, что косвенно положительно влияет на насыщение крови кислородом и снижает нагрузку на сердце. Регулярные тренировки активируют парасимпатическую нервную систему, что проявляется в повышении вариабельности сердечного ритма — важного маркера адаптационных резервов организма.

Важно отметить, что плавание также оказывает позитивное психоэмоциональное воздействие: снижает уровень тревожности и стресса, что дополнительно способствует нормализации функций сердечно-сосудистой системы. Таким образом, плавание выступает не только как средство физической подготовки, но и как инструмент комплексного оздоровления подростков.

Заключение. Регулярные занятия плаванием оказывают многостороннее положительное влияние на сердечно-сосудистую систему подростков. Улучшение гемодинамических показателей, повышение вегетативной устойчивости и снижение психоэмоционального напряжения делают плавание одним из наиболее эффективных и безопасных видов физической активности в подростковом возрасте. Рекомендуется расширять доступ к бассейнам и интегрировать занятия плаванием в школьные программы физического воспитания для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и формирования здорового образа жизни.

Список литературы:

- [1] Губа В. П., Чесноков Н. Н. Физиология физической культуры и спорта. — М.: Академия, 2020.
- [2] Макарова Г. А., Смирнов В. М. Влияние плавания на вегетативную регуляцию сердца у подростков // Теория и практика физической культуры. — 2019. — № 5. — С. 22–25.
- [3] Армстронг Н., Велсман Дж. Аэробная выносливость и тренировки у детей и подростков // Международный журнал спортивной медицины. — 2021. — Т. 42. — С. 345–353.
- [4] Баранов В. И. Система оздоровительного плавания для подростков. — СПб.: Лань, 2018.
- [5] Козлов В. И., Михайлова Е. С. Кардиореспираторные адаптации у юных пловцов // Валеология. — 2022. — № 2. — С. 45–50.

References:

- [1] Guba V.P., Chesnokov N.N. Physiology of physical culture and sports. - M.: Academy, 2020.
- [2] Makarova G. A., Smirnov V. M. The influence of swimming on autonomic regulation of the heart in adolescents//Theory and practice of physical culture. — 2019. — № 5. - S. 22-25.
- [3] Armstrong N, Welsman J. Aerobic endurance and training in children and adolescents//International Journal of Sports Medicine. — 2021. - T. 42. - S. 345-353.
- [4] Baranov V.I. Health swimming system for adolescents. - St. Petersburg: Doe, 2018.
- [5] Kozlov V.I., Mikhailova E.S. Cardiorespiratory adaptations in young swimmers//Valeology. — 2022. — № 2. - S. 45-50.



ЮРКОПАНИ

www.law-books.ru

Юридическое издательство «ЮРКОПАНИ»
издает научные журналы:

- Научно-правовой журнал «Образование и право», рекомендованный ВАК Министерства науки и высшего образования России (специальности 12.00.01, 12.00.02), выходит 1 раз в месяц.
- Научно-правовой журнал «Право и жизнь», рецензируемый (РИНЦ, E-Library), выходит 1 раз в 3 месяца.