# Развитие физических качеств у современного студента при занятиях плаванием

Плавание — это прекрасная физическая нагрузка, способствующая общему развитию физических качеств современного студента. Занятия плаванием доказали свою высокую пользу, поскольку они способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, развитию гибкости и координации.

Регулярные тренировки по плаванию повышают выносливость и силу. При регулярных занятиях они также предоставляют идеальную возможность для совершенствования всех видов физических качеств, таких как выносливость, сила, равновесие и скорость. Это не только способствует развитию таких физических качеств, как сила и ловкость, но и укрепляет уверенность ученика в себе.

Комплексная тренировка по плаванию включает в себя различные виды гребков: вольный стиль (кроль), гребок на спине, брасс и баттерфляй. Каждый гребок способствует развитию основных групп мышц в различных областях, таких как руки, ноги и живот, обеспечивая студентам интенсивную фитнес-тренировку, которая помогает повысить общую устойчивость тела и одновременно укрепить мышцы верхней части тела. Важность правильного освоения каждого гребка нельзя недооценивать, поскольку это служит двойной цели: не только улучшает физические характеристики, но и обеспечивает дополнительную безопасность при плавании на открытом воздухе или во время соревнований.

Отработка правильной техники дыхания необходима для того, чтобы эффективно плавать в течение длительного времени, не чувствуя усталости и быстрого истощения. Важно уделять внимание не скорости, а технике, так как небрежная техника принесет больше вреда, чем пользы, поскольку при длительных занятиях плаванием повышается утомляемость, что в конечном итоге может привести к снижению качества результатов из-за недостаточного потребления кислорода, вызванного неэффективной техникой дыхания во время тренировок.

Занятия плаванием также способствуют выработке самодисциплины при постоянных занятиях в течение определенного периода времени с регулярной обратной связью от тренеров или преподавателей о прогрессе ученика, как положительном, так и отрицательном, что, таким образом, еще больше мотивирует его на достижение поставленных целей и еще больше повышает уровень успеваемости при регулярных занятиях спортом, а не только учебой, чтобы достичь успеха и в учебе, поскольку и занятия спортом, и учеба являются необходимыми элементами для роста любого человека, будь то медицина или инженерное дело, в наши дни из-за растущей конкуренции, ведь теперь все хотят добиться успеха.

Доказательства показывают, что многие студенты, регулярно занимающиеся плаванием, достигают значительных успехов как в учебе, так и в профессиональной деятельности в дальнейшем, благодаря тому, что они стараются заботиться о себе не только физически, но и умственно, занимаясь, например, чтением книг, а также выполняя строгие физические упражнения, которые обеспечиваются благодаря тому, что они проходят лишнюю милю, чтобы в дальнейшем эти несколько лишних сантиметров были легко преодолены. Это делает их более здоровыми людьми, которые лучше понимают, насколько важна дисциплина, особенно когда они пытаются сделать что-то сложное, например, установить новые рекорды и т. д. Понимая это, они становятся более мотивированными, чем когда-либо прежде, чтобы выполнить любую поставленную перед ними задачу, улучшая себя каждый день понемногу, пока ничто уже не кажется невозможным.