

**Федосова Людмила Павловна**

старший преподаватель

**Щукина Анастасия Александровна**

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный  
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

DOI 10.31483/r-138068

## **ПОЗИТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация: в статье рассматривается влияние регулярных занятий плаванием на физическое и психическое здоровье студентов. Анализируются данные научных исследований, подтверждающих положительное воздействие плавания на сердечно-сосудистую, дыхательную и опорно-двигательную системы, а также его роль в снижении стресса и повышении умственной работоспособности. Особое внимание уделяется интеграции плавания в образовательный процесс вузов как эффективного средства укрепления здоровья студентов.*

*Ключевые слова: плавание, здоровье студентов, физическая культура, физическое развитие, психоэмоциональное состояние.*

Современный образ жизни студентов характеризуется высокой учебной нагрузкой, воздействием различных факторов, вызывающих стресс, а также частым отсутствием физической активности, что негативно сказывается не только на физическом, но и на психическом здоровье. В этой связи особую актуальность приобретают занятия физической культурой, направленные на укрепление организма и повышение адаптационных возможностей. Для борьбы с вышеописанными негативными факторами студенческой жизни, и для достижения вышеопи-

санных целей одним из наиболее подходящих видов физической активности является плавание, которое обладает рядом преимуществ перед другими видами спорта благодаря комплексному воздействию на организм.

Плавание способствует развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, оказывает всестороннее воздействие на организм. Регулярные занятия плаванием способствуют увеличению жизненной емкости легких, улучшению кровообращения и повышению выносливости [7]. Это особенно важно для студентов, испытывающих высокие интеллектуальные нагрузки, поскольку улучшение кислородного обмена положительно сказывается на когнитивных функциях.

Кроме того, плавание является эффективным средством профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. Водная среда снижает нагрузку на суставы, что делает плавание оптимальным видом физической активности для студентов с начальными признаками сколиоза или остеохондроза [2]. Также происходит снижение нагрузки на позвоночник, при этом тело испытывает эффект невесомости, что способствует улучшению тонуса околопозвоночных мышц и мышц грудной клетки, укреплению мышечного корсета позвоночника [1].

Современные исследования подтверждают, что плавание способствует снижению уровня стресса и тревожности у студентов. Водные процедуры оказывают релаксирующее воздействие, стимулируя выработку эндорфинов. Это особенно важно в период сессий и интенсивной умственной работы, когда психоэмоциональное напряжение достигает высоких значений [5].

Занятие плаванием способствуют улучшению качества сна, формированию сильного и уравновешенного типа неравной деятельности. При регулярных занятиях, организм становится более устойчив к резким колебаниям температур и реже подвергается простудным заболеваниям [6].

Внедрение инновационных подходов к преподаванию физической культуры, включая акватренировки, способствует повышению мотивации студентов к занятиям спортом. Плавание, как универсальный вид физической активности, может быть адаптировано для студентов с разным уровнем подготовки, что делает его перспективным направлением в системе вузовского образования [3].

При групповых занятиях плаванием формируются новые социальные связи, и студенты могут получать социальную поддержку, что так же благоприятно отражается на учебной деятельности. Также совместные тренировки вызывают возникновение командного духа, который позволяет студентам чувствовать себя частью сообщества, что оказывает положительное влияние на их эмоциональное состояние [4].

### Заключение

Регулярные занятия плаванием оказывают комплексное положительное влияние на физическое и психическое здоровье студентов. Улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепление опорно-двигательного аппарата, снижение стресса, улучшение качества сна и повышение умственной работоспособности делают плавание одним из наиболее эффективных средств физического воспитания в вузах. Дальнейшее развитие программ, включающих плавание, может способствовать формированию здорового образа жизни среди студенческой молодежи.

### *Список литературы*

1. Артамонов И.В. Влияние занятий плаванием на формирование осанки / И.В. Артамонов // Всероссийский научный форум студентов и учащихся – 2023 (Петрозаводск, 27 ноября 2023 г.). – Петрозаводск: Новая Наука, 2023. – С. 211–214. – EDN EHPRVY.
2. Желтов А.А. Сравнение физических качеств, направленных на повышение здоровья / А.А. Желтов, Т.В. Колесниченко, А.Н. Усова // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – №86–8. – С. 39–42. – DOI 10.18411/trnio-06-2022-360. – EDN QCIVUA.

3. Кузнецова З.В. Инновационные подходы преподавания физической культуры и спорта в вузах / З.В. Кузнецова, А.А. Желтов, Д.О. Волков // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы: Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантох (Благовещенск, 29 марта 2023 г.). Т. 2. – Благовещенск: Дальневосточный государственный аграрный университет, 2023. – С. 183–189. – DOI 10.22450/9785964205180\_2\_183. – EDN WTCGJU.

4. Ларин С.Э. Исследование влияния занятий плаванием на когнитивные функции и академическую успеваемость студентов в условиях интенсивной учебной нагрузки / С.Э. Ларин, В.Н. Белевский // Вестник Калужского университета. – 2024. – №4 (65). – С. 152–153. – DOI 10.54072/18192173\_2024\_4\_152. – EDN BTLBXW.

5. Рысева В.Г. Студенческий спорт – залог активной жизненной позиции / В.Г. Рысева, А.А. Желтов, А.И. Усенко // Физическая культура студентов. – 2021. – №70. – С. 49–52. – EDN VEAETJ.

6. Аганов С.С. Физическая и профессиональная подготовка обучающихся в системе МЧС России: учебник / С.С. Аганов, А.Э. Болотин, М.Т. Лобжа [и др.]. – Т. 1. – СПб.: Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, 2019. – 480 с. – EDN OFVVGI.

7. Шестопалов Я.В. Плавание как эффективное средство укрепления здоровья и физического развития студентов на занятиях в вузах / Я.В. Шестопалов, А.А. Желтов // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – №93–7. – С. 152–154. – DOI 10.18411/trnio-01–2023–381. – EDN HUXPBT.