Дробжева Надежда Васильевна
студентка
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация: *в статье представлен теоретический анализ современных научных представлений о влиянии занятий плаванием на эмоциональное состояние студентов. Рассмотрены физиологические и психологические механизмы воздействия водной среды и физических нагрузок на эмоциональную сферу, проанализированы различные подходы к использованию плавания как средства регуляции психоэмоционального состояния. Особое внимание уделено методологическим аспектам применения плавания для снижения тревожности и улучшения настроения в условиях повышенной учебной нагрузки.*

Ключевые слова: *плавание, эмоциональное состояние, студенты, физическая культура, тревожность, психоэмоциональная регуляция.*

Современное общество сталкивается с растущей проблемой ухудшения психоэмоционального состояния студенческой молодёжи, что связано с увеличением учебной нагрузки, информационным давлением и малоподвижным образом жизни [4, с. 306]. Это приводит к росту распространённости тревожности, эмоционального напряжения и снижению устойчивости к стрессу среди студентов. В связи с этим актуальным является поиск эффективных методов регуляции эмоционального состояния, одним из которых выступает плавание.

Плавание занимает особое место среди видов физической активности. Оно сочетает в себе аэробную нагрузку, воздействие водной среды и ритмичные движения, что создаёт уникальные условия для психоэмоциональной разгрузки. В отличие от многих других видов спорта, плавание не требует значительной силы

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

тяжести и ударных нагрузок, что делает его доступным для студентов с разным уровнем физической подготовленности [5, с. 708].

Под эмоциональным состоянием в психологии понимается относительно устойчивое переживание, отражающее отношение человека к значимым для него ситуациям и собственной деятельности. Эмоциональное состояние студентов в период обучения характеризуется повышенной нагрузкой, связанной с сессиями, зачётами и необходимостью адаптации к новым условиям. Регулярная физическая активность, в том числе плавание, рассматривается как один из факторов, способствующих стабилизации эмоционального фона [1, с. 120].

Физиологические механизмы влияния плавания на эмоциональное состояние связаны с несколькими процессами. Во-первых, аэробная нагрузка стимулирует выработку эндорфинов и серотонина – нейромедиаторов, отвечающих за ощущение удовольствия и эмоциональный баланс. Во-вторых, ритмичные движения в воде способствуют нормализации вегетативной нервной системы, снижая уровень симпатического возбуждения. В-третьих, воздействие воды оказывает мягкое массирующее и расслабляющее действие на кожные рецепторы, что способствует снятию мышечного и психоэмоционального напряжения [4, с. 250].

Психологические механизмы воздействия плавания на эмоциональную сферу также многообразны. Водная среда создаёт ощущение защищённости и изоляции от внешних раздражителей, что позволяет студенту временно отвлечься от учебных проблем. Освоение новых двигательных навыков в плавании формирует чувство уверенности и достижения, что положительно сказывается на самооценке. Кроме того, регулярные занятия плаванием способствуют выработке привычки к самоконтролю и самонаблюдению, что важно для эмоциональной саморегуляции [6, с. 45].

Современные исследования подтверждают положительное влияние плавания на психоэмоциональное состояние студентов. В работах, посвящённых физической активности и психологическому здоровью, отмечается, что регулярные занятия плаванием способствуют снижению уровня тревожности и улучшению настроения. Это свидетельствует о том, что плавание не только укрепляет

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

физическое здоровье, но и оказывает выраженное положительное влияние на эмоциональную сферу [3, с. 253].

Основными принципами применения плавания как средства регуляции эмоционального состояния являются следующие. Принцип систематичности предполагает регулярные занятия не менее 2–3 раз в неделю [2, с. 90]. Принцип адекватности требует соответствия нагрузки функциональным возможностям организма. Принцип комплексности означает сочетание плавания с другими видами физической активности и дыхательными практиками.

Среди методов использования плавания для улучшения эмоционального состояния студентов можно выделить несколько. Свободное плавание в умеренном темпе способствует снятию напряжения и восстановлению эмоционального баланса. Плавание с элементами дыхательных упражнений усиливает релаксационный эффект. Игровые формы занятий в воде повышают настроение и создают положительный эмоциональный фон. Групповые занятия формируют чувство поддержки и снижают ощущение одиночества, что особенно важно для студентов первого курса [5, с. 709].

Плавание не является универсальным средством решения всех психологических проблем, однако оно может рассматриваться как доступный и эффективный инструмент профилактики эмоционального неблагополучия. Сочетание плавания с другими формами физической активности, а также с методами психологической саморегуляции, повышает его эффективность.

Практический опыт использования плавания в вузовской практике показывает, что студенты, регулярно посещающие занятия, отмечают улучшение настроения, снижение раздражительности и повышение общей работоспособности. Преподаватель, в свою очередь, может наблюдать положительную динамику в поведении студентов, их вовлечённости в учебный процесс и эмоциональной устойчивости [4, с. 307].

В заключение можно сделать вывод, что занятия плаванием оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние студентов. Основными механизмами этого влияния являются выработка нейромедиаторов, нормализация

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

вегетативной регуляции, расслабляющее действие водной среды и формирование чувства уверенности. Наиболее эффективным является комплексный подход, сочетающий плавание с другими видами физической активности и методами психологической саморегуляции [6, с. 271].

Список литературы

1. Джапарова, С. Ш. Влияние физической активности на снижение эмоциональной нагрузки студентов / С. Ш. Джапарова, Т. В. Ковалева // Гуманитарный научный журнал. – 2025. – № 5–2. – С. 424–427. – EDN LQHHLP.

2. Физическая культура: учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2017. – 612 с.

3. Меркулов, Я. О. Оздоровительное плавание как способ снижения гиподинамии у студентов / Я. О. Меркулов // Технопарк универсальных педагогических компетенций: материалы Всерос. науч.-практич. конф. – Чебоксары : Среда, 2025. – С. 253–256.

4. Шрамченко, Н. В. Оздоровительное плавание как способ повышения физической активности студентов высших учебных заведений / Н. В. Шрамченко // Молодой ученый. – 2024. – № 27 (526). – С. 306–308.

5. Сахокия, П. Н. Влияние плавания на психоэмоциональную сторону жизнедеятельности студентов / П. Н. Сахокия, Е. И. Логвиненко // Молодой ученый. – 2025. – № 50 (601). – С. 708–710.

6. Пушкарева, В. О. Роль тренера в обучении плаванию. Методики и подходы / В. О. Пушкарева, Т. В. Ковалева, Т. А. Ильницкая // Педагогические чтения, посвященные памяти профессора В.П. Манухина, в честь 30-летия Московского гуманитарно-экономического университета : материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Мурманск, 21 ноября 2024 г.). – Чебоксары : Среда, 2024. – С. 271–274. – EDN CPBESK.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)