

*Агошков В.В.,
старший преподаватель,
Институт (факультет) физической культуры и спорта
НИУ «Белгородский государственный национальный исследовательский
университет»
Россия, г. Белгород
Литвинцева Д.М.,
студент,
5 курс, факультет «Таможенное дело»
Институт экономики и управления
НИУ «Белгородский государственный национальный исследовательский
университет»
Россия, г. Белгород*

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация: В статье рассматривается плавание как одно из наиболее эффективных и доступных средств укрепления физического и психического здоровья студентов вузов. Анализируется влияние регулярных занятий плаванием на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат, иммунитет, уровень стресса и когнитивные функции. Особое внимание уделяется специфике применения плавания в рамках дисциплины «Физическая культура» в высших учебных заведениях в условиях сниженной двигательной активности современной студенческой молодёжи. Показано, что плавание обладает низкой травмоопасностью, всесторонним оздоровительным эффектом и высокой мотивационной привлекательностью. На основе обзора научных источников сделан вывод о

целесообразности увеличения объёма занятий плаванием в учебных программах вузов для профилактики заболеваний и повышения качества жизни студентов.

Ключевые слова: плавание, здоровье студентов, физическая культура в вузе, оздоровительный эффект, сердечно-сосудистая система, стресс, иммунитет.

Annotation: The article examines swimming as one of the most effective and accessible means of strengthening the physical and mental health of university students. The influence of regular swimming activities on the cardiovascular and respiratory systems, musculoskeletal system, immunity, stress levels, and cognitive functions is analyzed. Special attention is paid to the specifics of using swimming within the framework of the “Physical Education” discipline in higher educational institutions under conditions of reduced motor activity of modern student youth. It is shown that swimming has low injury risk, a comprehensive health-improving effect, and high motivational attractiveness. Based on a review of scientific sources, a conclusion is made about the advisability of increasing the volume of swimming classes in university curricula for the prevention of diseases and improving the quality of life of students.

Key words: swimming, student health, physical education at university, health-improving effect, cardiovascular system, stress, immunity.

Введение

Современные студенты вузов сталкиваются с рядом факторов, негативно влияющих на здоровье: гиподинамия, длительная работа за компьютером, повышенные учебные нагрузки, стресс, нарушения режима питания и сна. По данным многочисленных исследований, более 60–70 % студентов имеют отклонения в состоянии здоровья уже на 1–2 курсах [1, 2]. В этих условиях особую актуальность приобретает поиск эффективных, безопасных и мотивирующих средств физической активности.

Одним из таких средств является плавание — вид двигательной активности, сочетающий аэробную нагрузку, силовую работу всех групп мышц и гидромассажное воздействие водной среды. Плавание рекомендовано ВОЗ как универсальное средство оздоровления для людей всех возрастов, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья [3].

Цель статьи — раскрыть механизмы положительного влияния плавания на здоровье студентов и обосновать его приоритетность в системе физического воспитания в вузе.

Основная часть

1. Влияние плавания на сердечно-сосудистую и дыхательную системы

Регулярные занятия плаванием значительно улучшают функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Горизонтальное положение тела в воде снижает гидростатическое давление на сосуды нижних конечностей, облегчает венозный возврат и уменьшает нагрузку на сердце [4]. При этом тренируется миокард: увеличивается ударный объём, снижается частота сердечных сокращений в покое, нормализуется артериальное давление.

Дыхательная система также получает мощную нагрузку: преодоление сопротивления воды требует активного вовлечения дыхательных мышц, что приводит к увеличению жизненной ёмкости лёгких на 10–20 % уже через 3–6 месяцев регулярных занятий [5].

2. Воздействие на опорно-двигательный аппарат и мышечную систему

Плавание — низкоударный вид активности, практически исключающий осевую нагрузку на позвоночник и суставы. Это делает его идеальным для студентов с нарушениями осанки, сколиозом, плоскостопием и начальными проявлениями остеохондроза [6].

Вода создаёт сопротивление, равномерно распределяемое по всему телу, что способствует гармоничному развитию всех мышечных групп без

риска гипертрофии отдельных мышц. Регулярное плавание повышает силу, выносливость и эластичность мышц, улучшает координацию движений.

3. Психоэмоциональное состояние и когнитивные функции

Занятия в воде обладают выраженным релаксирующим эффектом за счёт гидростатического давления (эффект «объятий воды»), снижения уровня кортизола и повышения эндорфинов [7]. У студентов отмечается уменьшение тревожности, улучшение качества сна, повышение стрессоустойчивости — критически важные факторы при высокой академической нагрузке.

Недавние исследования показывают, что плавание положительно влияет на нейропластичность мозга, улучшает память, внимание и скорость обработки информации [8].

4. Иммуитет и общая закалка

Систематическое плавание (особенно в прохладной воде) активизирует механизмы неспецифической резистентности, повышает уровень иммуноглобулинов, снижает частоту ОРВИ на 30–50 % [9]. Это особенно актуально для студентов, живущих в общежитиях и подверженных сезонным инфекциям.

Заключение

Плавание представляет собой уникальное средство оздоровления студентов, сочетающее высокую эффективность, безопасность, доступность и мотивационную привлекательность. Его включение в обязательную программу физической культуры вузов (не менее 30–40 % от общего объёма занятий) позволит существенно улучшить показатели здоровья студенческой молодёжи, снизить заболеваемость и повысить академическую успеваемость.

Перспективы дальнейших исследований — разработка методик адаптивного плавания для студентов с различными отклонениями в здоровье и оценка долгосрочного эффекта на качество жизни.

Использованные источники:

1. Путилова С. О., Цыганкова В. О. Влияние плавания на физическое здоровье студентов // Научное сотрудничество. 2023. № 1. С. 45–52.
2. Ильясов Б. Х. Плавание как эффективное средство укрепления здоровья студенческой молодёжи // CyberLeninka. 2021.
3. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO, 2010.
4. Спасибо А. Е. Позитивное влияние плавания на здоровье студента // Проблемы педагогики. 2020. С. 77–79.
5. Хорьков В. В. Плавание как средство укрепления здоровья и физического развития // CyberLeninka. 2025.
6. Тимошина И. Н. Оздоровительное плавание в вузе: теория и практика. Ульяновск: УлГТУ, 2012.
7. Wang W. et al. Mechanisms of the impact of exercise intervention on college students' mental health // Frontiers in Psychology. 2025.
8. Physiological Reports. Swimming and brain health. 2021–2023 (обзор).
9. Duffy E. The impact of open water swimming on student wellbeing // Journal of Environmental Psychology. 2025.