

## ПЛАВАНИЕ – ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В БОРЬБЕ СО СТРЕССОМ У СТУДЕНТОВ

Л.В. Егорова, старший преподаватель  
Петрозаводский государственный университет  
(Россия, г. Петрозаводск)

DOI:10.24412/2500-1000-2026-4-1-195-199

**Аннотация.** В данной статье рассматривается проблема высокого уровня психоэмоционального напряжения среди обучающихся высших учебных заведений. Предметом исследования является плавание как одно из эффективных средств двигательной активности. Проанализированы статистические данные о распространенности экзаменационного и учебного стресса, а также деструктивных методах его компенсации в молодёжной среде. Раскрываются проблемы негативного влияния гиподинамии на адаптационные ресурсы молодого организма. В результате выявлено, что уникальные физико-химические свойства водной среды, а также специфика гипоксического дыхания при циклических нагрузках оказывают мощное восстановительное воздействие на нервную систему. Автор приходит к выводу, что регулярные занятия в бассейне и выполнение специальных комплексов упражнений на воде служат надёжным инструментом снижения тревожности и повышения общей стрессоустойчивости студентов.

**Ключевые слова:** студенты; психологический стресс; плавание; двигательная активность; физическая культура; стрессоустойчивость; водная среда; здоровый образ жизни.

Студенческая скамья – это не только время активного приобретения профессиональных навыков и погружения в профильные дисциплины, но и период колоссальных психоэмоциональных и интеллектуальных перегрузок. Современная образовательная среда предъявляет высочайшие требования к адаптационным ресурсам молодого организма. Необходимость усваивать огромные массивы информации, регулярные проверки знаний, дедлайны и сессии создают идеальные условия для формирования хронического нервного напряжения. По данным Всемирной организации здравоохранения, предшественниками многих серьезных заболеваний в 45% случаев являются именно стрессовые ситуации, переживаемые человеком в повседневной жизни [1, с. 131].

Цель работы: выявить и обосновать эффективность занятий плаванием как оптимального средства двигательной активности для снижения уровня психоэмоционального напряжения и профилактики стресса в студенческой среде.

Концептуальный фундамент для понимания реакций организма на внешние раздражители был заложен канадским физиологом Гансом Селье, который ввёл в научный оборот понятие «общий адаптационный син-

дром». Первые наблюдения за больными, страдающими нарушением работы различных систем организма из-за воздействия раздражающих факторов, были опубликованы еще в 1936 году [2, с. 42]. В основе данного синдрома лежит сложный процесс адаптации, который при воздействии различных стрессоров вызывает три последовательные фазы: тревоги, устойчивости и, наконец, истощения [1, с. 131]. Дополняя эту биологическую картину, американский психолог Ричард Лазарус ввел понятие «психологический стресс», характеризующее комплексную реакцию на особенности взаимодействия между личностью и окружающей средой. Примечательно, что хотя стимулы воздействуют извне, около 90% стрессов, которые испытывает человек, происходят исключительно из-за негативного восприятия этих стимулов. Когда теряется контроль над ситуацией, возникает чувство беспомощности и тревоги, что и является ядром психологического стресса [3, с. 94].

Для объективной оценки масштабов проблемы в студенческой среде целесообразно обратиться к массивам статистических данных. Масштабный компьютеризированный анкетный скрининг, проведённый среди обучающихся вузов города Саратова, охватил 492

респондента. На первом этапе исследования были опрошены 136 человек, среди которых подавляющее большинство составили девушки (81,2%) при доле юношей в 18,8%, а средний возраст группы зафиксирован на отметке  $20 \pm 0,25$  лет. На втором этапе в очном формате проанкетировано 156 человек: 48,7% обучались на первом курсе, а 51,3% – на шестом, при среднем возрасте  $23,5 \pm 0,25$  лет (69,2% девушек и 30,8% юношей). Дополнительно 200 пользователей сети Интернет (студенты крупнейших вузов, 80,5% девушек, средний возраст  $21,5 \pm 0,25$  лет) приняли участие в онлайн-опросе [1, с. 132].

Анализ полученных ответов продемонстрировал пугающую картину: 67% представителей молодежи чаще всего встречаются со стрессом именно в стенах высшего учебного заведения. Абсолютное большинство – 92,5% – испытывали сильнейший стресс непосредственно во время ответов на экзаменационной сессии, при этом 69% участников исследования признались, что подвергаются стрессовым воздействиям более пяти раз в неделю. Главными триггерами выступили страх перед экзаменом (48%) и возможная неуспеваемость (21,5%). Состояние разной интенсивности в течение всего учебного семестра сопровождало 81,5% учащихся. Тревожным сигналом служит то, что 73% констатировали отрицательное влияние напряжения на само желание учиться, а 72,5% отметили трудности с концентрацией внимания на лекциях и семинарах [1, с. 132].

Физиологическая цена такого ритма жизни крайне высока. Скрининг выявил наличие лёгкого уровня депрессии у 30,6% опрошенных (17,1% из них – первокурсники, 13,5% – студенты выпускного курса). Средний уровень депрессивных расстройств наблюдался у 7,7%, а тяжёлый – у 2,1% респондентов. Фундаментальные основы восстановления организма также оказались нарушены. Обычная продолжительность ночного сна у 44,2% респондентов составляла всего 5-6 часов. Пищевое поведение на фоне стресса приобретает разрушительный характер: 85% отметили нерегулярность питания, 64% регулярно употребляют фастфуд, 62% питаются «всухомятку», 60% предпочитают холодную, острую пищу с обилием пряностей. С целью искусственной стимуляции нервной системы 57%

часто употребляют кофе, 55% спасаются шоколадными батончиками и снеками, а 42% – цитрусовыми. При этом у 21% в рационе полностью отсутствуют молочные и кисломолочные продукты. Кратность приёма пищи вызывает опасения: у 42,3% случаев она варьируется от двух до трёх раз в сутки, у 19,2% – от трех до четырёх раз, а 3,6% опрошенных питаются всего один раз в день, причём у половины (50,6%) основной прием пищи приходится на позднее время – с 17:00 до 23:00 [1, с. 133].

Пытаясь справиться с негативными последствиями, молодёжь часто прибегает к деструктивным методам. Порядка 28% указали на наличие такой привычки, как курение табака, причём 91% из числа курящих подтвердили, что именно стрессовые состояния спровоцировали эту зависимость. Употребление алкогольных напитков как метод снятия напряжения практикуют 14%. Треть опрошенных (30,8%) отметили у себя привычку «заедать» проблемы сладким. Среди более позитивных, но все же пассивных методов лидируют: приём пищи в целом (73,5%), дополнительный дневной сон (75%) и прослушивание любимой музыки (70,6%). Лишь 1,5% обращаются к медикаментозной помощи (седативные препараты, антидепрессанты) [1, с. 133].

Аналогичные тенденции прослеживаются и в других регионах. В ходе исследования на базе Волгоградского государственного медицинского университета, в котором приняли участие 158 человек, групповой показатель экзаменационного волнения достиг 87%. Наиболее частыми соматическими маркерами выступили тахикардия, тремор рук, мышечная скованность и тяжесть в голове. Оценка стрессоустойчивости показала, что высокий уровень (от 24,2 до 34,1 баллов) имеют лишь 14,5% студентов, средний (14,2-24,1) – 76%, а низкий (6,8-14,1) – 9,5%. Использование методики оценки нервно-психического напряжения Т.А. Немчина позволило выявить, что первокурсники значительно сильнее подвержены дезорганизации психической деятельности: 29,7% из них попали в экстенсивную категорию (83 балла), характеризующуюся ощущением жёсткого дискомфорта, а 39,8% – в интенсивную (59 баллов). Для сравнения, на четвёртом курсе экстенсивный уровень за-

фиксирован только у 9,5% (75 баллов), в то время как 70,3% показали слабую реакцию (37 баллов) и сохраняли психический комфорт. В качестве методов устранения последствий стресса 50% занимаются спортом, 28,4% принимают медикаменты, 19,5% тяготеют к компьютерным играм, 71,4% предпочитают сон, а 61,9% заедают стресс вкусной едой [4, с. 392-393].

Исследование, проведенное в Санкт-Петербурге среди 20 студентов третьего курса (16 девушек и 4 юноши), продемонстрировало, что средний показатель экзаменационного волнения по десятибалльной шкале составил критические 8,8 балла (при норме  $6,0 \pm 0,35$ ). При выборе видов физической активности для снятия эмоционального напряжения 30% отдали предпочтение домашним тренировкам, 20% – бегу и велосипеду, 35% – фитнесу, а 15% выбрали прогулки на свежем воздухе, танцы и плавание [3, с. 96-97]. Схожие данные были получены в ходе опроса 100 студентов в Йошкар-Оле: на вопрос о лучшем способе борьбы со стрессом 41% выбрали спорт, 23% – отдых с друзьями, 18% – просмотр фильмов, 11% – прогулку. Из тех, кто выбрал спорт (41 человек), 22 назвали бег, 14 студентов предпочли плавание, а 5 выбрали йогу [2, с. 43].

Из представленных массивов данных становится очевидным, что классические методы пассивного отдыха не способны полностью нивелировать гормональный всплеск, сопровождающий фазу тревоги по общему адаптационному синдрому. Физическая культура, напротив, дает возможность утилизировать избыток адреналина и норадреналина, направляя энергию, генерируемую организмом для реакции «бей или беги», в безопасное и конструктивное русло. В этом контексте плавание представляет собой один из наиболее уникальных, доступных и эффективных видов двигательной активности, обладающий комплексным терапевтическим воздействием.

Специфика плавания заключается в том, что физическая активность протекает в особой среде. Физико-химическая характеристика воды существенно отличается от воздуха и парадоксальным образом ближе к характеристикам тканей самого человеческого организма (который почти на 80% состоит из воды, а мозг – на 90%). Во время нахождения в бас-

сейне человек вынужден преодолевать сопротивление воды, которое в несколько раз превышает сопротивление воздуха. В связи с повышенной теплоемкостью, плотностью и теплопроводностью водная среда оказывает колоссальное воздействие на кожные покровы, мышечный корсет и сухожилия. Теплоемкость воды превышает таковую у воздуха в 28 раз, вследствие чего потери тепла организмом в бассейне в 30 раз больше. Это запускает мощнейшие процессы терморегуляции, недоступные при обычных тренировках в зале. Регулярные водные процедуры не просто закачивают, но и многократно увеличивают неспецифическую устойчивость организма к заболеваниям [5, с. 166].

Помимо температурного воздействия, плавание обеспечивает мощную поддержку нервной и сердечно-сосудистой системам. Горизонтальное положение тела минимизирует влияние гравитационных сил, облегчая венозный возврат и снижая общую нагрузку на миокард. Очищение потовых желез стимулирует кожное дыхание. В силу того, что плавание относится к циклическим локомоциям, оно характеризуется плавностью и динамичностью. Ритмичные движения исключают резкие ударные нагрузки на опорно-двигательный аппарат, снижая риск травматизма. Именно цикличность и плавность способствуют глубокому расслаблению центральной нервной системы, снимая умственную усталость и спазмы после многочасового сидения над учебниками. Опрос 48 студентов в Перми подтвердил высокую востребованность данного направления: 59% выразили однозначное желание посещать бассейн в свободное время, у 22% это зависит от финансов, а 13% уже регулярно плавают 1-2 раза в неделю, отмечая, что вода эффективно снимает нервное напряжение в период сессии [5, с. 166].

Отдельного внимания заслуживает фактор дыхания. Регулярные занятия в воде неразрывно связаны с преодолением легкой степени кислородного голодания. Оценка адаптационных резервов к гипоксии была подробно изучена на примере 43 студентов 3-4 курсов (средний возраст 20,7 лет, рост 170,5 см, вес 77,6 кг), занимающихся борьбой самбо. В рамках эксперимента использовалась автоматическая система подачи газовой смеси (10%

кислорода и 90% азота) через специальный загубник в течение 15 минут, с фиксацией минутного объема дыхания (МОД) и показателей пульсоксиметрии при помощи датчика ЭЛОКС-01С3М, установленного на левой руке, а также с применением вариационной пульсометрии [6, с. 126]. Результаты гипоксических проб до и после тренировочных циклов убедительно доказали, что систематические физические нагрузки, связанные с контролем дыхания, приводят к высокой устойчивости к гипоксии и увеличению насыщения гемоглобина кислородом. Несмотря на то, что данное исследование проводилось на представителях единоборств, его выводы напрямую применимы к плаванию. Вдыхание воздуха над поверхностью и акцентированный, преодолевающий сопротивление выдох в воду создают эффект естественной интервальной гипоксической тренировки. Адаптация дыхательного центра к временному снижению уровня кислорода ведет к оптимизации работы всех внутренних систем, повышая общую устойчивость организма к любым стресс-факторам, включая экзаменационное волнение.

Для достижения максимального оздоровительного эффекта недостаточно просто находиться в воде; целесообразно использовать специализированные комплексы упражнений. В качестве примера можно привести апробированную систему, дозировка которой варьируется в зависимости от физической подготовки. Встав по грудь в воду и стабилизировав тело движениями рук, предлагается разбежаться по дну и попытаться подняться одними ногами, не касаясь стенок бассейна (повтор 5-6 раз на каждую ведущую ногу). Для развития статической выносливости следует встать лицом к поручням, поднять прямую ногу вверх, удерживая ее в течение 5 секунд перед медленным опусканием (3-4 раза на ногу). Из аналогичной позиции эффективны махи прямой ногой в сторону при строго ровной спине (5-8 раз в 4 подхода). Высокую результативность показывают прыжковые упражнения: бег прыжками на одной и двух ногах, «многоскоки», выпрыгивания из воды в «группировке» (с подтягиванием коленей к груди) или в «складке» (соединяя руки и но-

ги). Такие элементы выполняются по 4-6 раз и отлично сочетаются с проплываниями [5, с. 167].

Применение дополнительного оборудования, такого как аква-нудл (гибкая палка из пенопласта), расширяет спектр возможностей. Удерживаясь одной рукой за бортик, а стопой другой ноги за нудл, следует отвести прямую ногу назад и в бок на выдохе, сохраняя равновесие в течение 1-2 минут. Погрузившись в воду по шею и опираясь руками на пенопластовый инвентарь, можно отводить ногу в сторону и в быстром темпе, преодолевая огромное сопротивление толщи воды, возвращать ее обратно (12-14 раз), жестко фиксируя спину. Интенсивным упражнением является удержание нудла на вытянутых перед собой руках с последующим подпрыгиванием обеими ступнями от дна и попеременным вытягиванием одной ноги вперед прямо в прыжке (продолжительность серии 30-60 секунд). Даже простое опускание и поднятие прямых ног до уровня воды из положения лежа на спине с хватом руками за желоб (8-10 раз) обеспечивает мощнейшую проработку брюшного пресса и стабилизацию поясничного отдела [5, с. 167].

Широкое внедрение подобных практик зависит от инфраструктурных возможностей вузов. Позитивным примером служит Саратовский государственный медицинский университет, на базе физкультурно-оздоровительного комплекса которого ежедневно более 300 обучающихся повышают уровень физической активности в бассейне. Там организованы группы по направлениям «Учимся плавать», аквааэробике, водному поло и даже артистическому (синхронному) плаванию [1, с. 134]. Это доказывает, что при наличии доступной среды студенты охотно выбирают активные методы преодоления нервного истощения.

Таким образом, плавание помогает справляться с учебным стрессом, снимая напряжение, нормализуя сон и улучшая работу эндокринной системы. Регулярные тренировки укрепляют психоэмоциональную устойчивость, улучшают концентрацию и память, а также способствуют общему здоровью и долголетию.

### Библиографический список

1. Психологический профиль студенческой молодежи: уровень стресса и возможности его коррекции / Ю.Н. Беляева, Г.Н. Шеметова, С.В. Досов, И.В. Дудыкина // Современные наукоемкие технологии. – 2019. – № 6. – С. 131-135. – EDN HSRJBH.
2. Смородинова Р.В. Физическая культура как одно из средств борьбы со стрессом студентов / Р.В. Смородинова // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2019. – № 34. – С. 41-44. – EDN HEXIAJ.
3. Каменский Д.А. Физическая активность как средство профилактики стресса у студентов / Д.А. Каменский, А.Е. Батулин, И.В. Батинова // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2020. – Т. 11, № 1(43). – С. 94-98. – EDN NYDNLO.
4. Ушакова И.А. Значимость физической культуры в борьбе со стрессом / И.А. Ушакова // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 30 октября 2020 года. – Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2020. – С. 390-394. – EDN DYXLUF.
5. Паршакова В.М. Плавание – эффективный способ укрепления здоровья и развитие двигательной функции студентов / В.М. Паршакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 6-1(45). – С. 165-168. – DOI 10.24411/2500-1000-2020-10672. – EDN OWTMTG.
6. Гринев Д.Д. Повышение устойчивости к гипоксии у борцов самбо / Д.Д. Гринев, Н.А. Синельникова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 9(223). – С. 125-126. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p125-127. – EDN NBUGUB.

### SWIMMING AS A MEANS OF PHYSICAL ACTIVITY IN COMBATING STRESS AMONG STUDENTS

**L.V. Egorova, Senior Lecturer**  
**Petrozavodsk State University**  
**(Russia, Petrozavodsk)**

***Abstract.** This article addresses the problem of high psycho-emotional tension among university students. The subject of the research is swimming as an effective means of physical activity. Statistical data on the prevalence of academic and examination stress, as well as destructive methods of its compensation in the youth environment, are analyzed. The problems of the negative impact of physical inactivity on the adaptive resources of a young body are revealed. As a result, it is determined that the unique physical and chemical properties of the aquatic environment, along with the specificity of hypoxic breathing during cyclic loads, have a powerful restorative effect on the nervous system. The author concludes that regular swimming and performing special aquatic exercises serve as a reliable tool for reducing anxiety and increasing the overall stress resistance of students.*

***Keywords:** students; psychological stress; swimming; physical activity; physical culture; stress resistance; aquatic environment; healthy lifestyle.*