

гигиенические навыки, профилактика заболеваний, негативное и отрицательное отношение к вредным привычкам, познание физиологии своего организма.

Работа с учащимися нашей школы в рамках программы здоровьесберегающих технологий показывает положительные результаты: проводимые уроки и дополнительные занятия по обучению детей бережному отношению к собственному здоровью, приносят учащимся чувство удовлетворённости, радости, позитивного отношения к жизни. Дети стали более ответственно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, становятся более терпеливыми и заботливыми по отношению друг к другу.

Я считаю, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе современной школы позволяет нашим учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и окружающем социальном пространстве, помогает формировать ответственность не только за своё личное здоровье, но ответственность за жизнь и здоровье других людей.

*Библиографический список:*

1. *Айзман, Р.И.* Здоровьесберегающие технологии в образовании. Учебное пособие для академического бакалавриата / Р.И. Айзман. Москва: Юрайт, 2017. 36 с.

2. *Гараева, Е. А.* Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании / Е.А. Гараева. Москва: Бибком, 2019. 48 с.

3. *Казин, Эдуард Михайлович* Здоровьесберегающая деятельность в системе образования. Теория и практика. Учебное пособие. Гриф Российской Академии образования / Казин Эдуард Михайлович. - М.: Омега-Л, 2019. - 57 с.

4. *Воронова, Е.А.* Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры / Е.А. Воронова. - М.: Феникс, 2011. - 199 с.

УДК 797.2.034.2

***Пентина А.И., Бараковских К.Н.***

*Pentina A.I., Barakovskikh K.N.*

*Российский государственный профессионально-педагогический университет*

*г. Екатеринбург, Россия*

*Russian state vocational pedagogical university*

*Yekaterinburg, Russian Federation*

[pentina.alena@mail.ru](mailto:pentina.alena@mail.ru)

[dekanat-ffk@bk.ru](mailto:dekanat-ffk@bk.ru)

#### **ПЛАВАНИЕ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ КАК СПОСОБ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация.* Статья посвящена влиянию плавания на здоровье детей дошкольного возраста, воздействие на различные системы организма, а также воздействие на их психоэмоциональное состояние и становление личности.

*Ключевые слова:* плавание, дошкольные образовательные учреждения, дошкольный возраст, закалывание.

#### **SWIMMING IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS AS A WAY TO IMPROVE THE HEALTH OF PRESCHOOL CHILDREN**

*Abstract.* The article is devoted to the influence of swimming on the health of preschool children, the impact on various body systems, as well as the impact on their psycho-emotional state and personality development.

*Keywords:* swimming, preschool educational institutions, preschool age, hardening.

Дошкольные образовательные учреждения – это начальная ступень в системе современного и необходимого образования. Именно дошкольные образовательные учреждения способствуют гармоничному развитию ребенка, а также занимают важную воспитательную и образовательную роль в становлении личности человека. Все, что получает ребенок в дошкольных образовательных учреждениях несомненно влияет в будущем на его жизнедеятельность, психоэмоциональное состояние и социализацию в обществе.

Сегодня во многих дошкольных учреждениях предоставляется возможность обучения детей плаванию. Плавание издавна оказывает благоприятное воздействие на организм человека. Оно укрепляет здоровье, нормализует сон, питание, снижает эмоциональную нагрузку, укрепляя нервную систему. Многие специалисты и тренеры уже давно оценили этот вид деятельности как основополагающее в развитии и укреплении здоровья детей.

В рамках физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях детей обучают плавательным движениям, основам закаливания для укрепления их здоровья, а также гармоничного и разностороннего развития.

На занятиях педагоги и специалисты решают следующие задачи:

- 1) Умение владеть телом в непривычной среде.
- 2) Умение плавать и выполнять различные упражнения.
- 3) Формирование навыков личной гигиены.
- 4) Формирование осознанного отношения к своему здоровью.

Плавание – способность (или умение) человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений [1].

Особенностью плавания является то, что человек выполняет различные движения в необычной для себя среде. Даже простое пребывание в воде воздействует на организм ребенка, как мощный терморегулирующий индикатор, изменяя и расширяя сосуды кожи.

Если же говорить об эффективности плавания на различные системы организма, то можно перечислить следующее оздоровительное и развивающее значение:

- воздействие на дыхательную систему – при занятиях плаванием происходит максимальное потребление кислорода, что в свою очередь тренирует дыхательную мускулатуру, увеличивается жизненная емкость легких (ЖЕЛ), повышается подвижность грудной клетки, эластичность легких. Также, погружение в воду и задержка дыхания под водой способствует сопротивлению организма к гипоксии;

- воздействие на сердечно-сосудистую систему – занятия в воде способствуют укреплению сердечной мышцы, увеличивают ударный объем сердца, а также повышается эластичность сосудов и снижается систолическое давление. Горизонтальное положение благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой системы, выталкивая кровь через артериальную систему к периферии в облегченных условиях. Постоянные занятия в бассейне способствуют в дальнейшем усилению сократительной мышцы, урежению пульса, поскольку сердце работает мощнее и экономичнее [2];

- в костно-мышечной системе – происходит общее взаимодействие всех групп мышц, их проработка. Выполнение плавательных движений благоприятно влияет на координацию ребенка, потому что можно выполнять движения в различных направлениях рук и ног. И так как в плавании практически отсутствуют противопоказания, то риск получения травм опорно-двигательного аппарата минимален, что говорит об эффективности его методик для развития мышц, и координации. Во время плавания идет попеременное расслабление и напряжение мышц, что говорит об увеличении силы. Вода дает большое сопротивление мышцам детей, что требует от ребенка наибольшей координированной работы движений. Благодаря плавательным движениям практически отсутствует нагрузка на позвоночник, что говорит о

благоприятном влиянии на осанку ребенка, а активное движение ног в бассейне или даже ходьба босиком по дну укрепляет стопы.

- регулярные занятия плаванием являются мощным фактором воздействия на центральную нервную систему (ЦНС). Действия температуры воды уравнивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, улучшает кровоснабжение мозга. Вода, мягко обтекая тело, массируя находящиеся в коже и мышцах нервные окончания, благоприятно воздействует на центральную нервную систему, успокаивает, снимает утомление. После плавания ребенок снимает усталость, волнующие его факторы, исчезает напряжение в теле, он легче засыпает, крепче спит, у него улучшаются внимание, память. Следует отметить, что приятные ассоциации, связанные с плаванием, положительно сказываются на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального фона, так необходимого в повседневной жизни детей [3, 255].

Плавание на детей дошкольного возраста оказывает лучшее иммунное воздействие, противостояние различным инфекционным и простудным заболеваниям. Оно повышает общий тонус организма, способствует закаливанию организма ребенка, выработке иммунологических свойств, что помогает ребенку адаптироваться к условиям внешней среды и быть здоровым.

Важным фактором для освоения навыков плавания, а также обучению плавательным движениям для детей дошкольного возраста является игра. Игры в воде позволяют детям такого возраста наиболее быстро реагировать и учиться плавательным движениям. Большая эмоциональность занятия способствует отдыху и развлечению детей. Однако, игры в воде являются эффективными только в том случае, если они правильно подобраны и двигательные движения выполняются правильно. Ведь многократное повторение неправильных движений приведет к тому, что движения станут привычными. Поэтому важно использовать такие игры, которые не навредят освоению навыков плавания.

Занятия плаванием способствует развитию волевых качеств: упорство, уверенность, целеустремленность, дисциплинированность, стрессоустойчивость. Что касается социализации, то дошкольные образовательные учреждения формируют группы по плаванию, где дети весело и приятно проводят время за тем, что им нравится.

Подводя итоги, можно сказать, что занятия плаванием в дошкольных образовательных учреждениях являются начальной ступенью в формировании гармоничного и всесторонне развитого ребенка. При плавании улучшаются практически все системы организма как для развития и оздоровления, так и для профилактики нарушений работы ряда систем организма. Плавание является также мощным иммуностимулирующим средством, что помогает детям легче адаптироваться в условиях внешней среды. Занятия по плаванию способствуют психическому здоровью детей, снимая усталость, стресс, скованность мышц. Регулярные занятия плаванием помогают поддерживать здоровье ребенка на оптимальном уровне и способствуют формированию его личности.

*Библиографический список:*

1. Виниченко, С. Н. Роль плавания в системе оздоровительных мероприятий дошкольного образовательного учреждения / С. Н. Виниченко, Н. Н. Перевощикова, С. А. Дракина, Н. С. Черных. Текст: электронный // *Мать и дитя в Кузбассе*. 2015. №3. С. 8-13. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-plavaniya-v-sisteme-ozdorovitelnyh-meropriyatiy-doshkolnogo-obrazovatel'nogo-uchrezhdeniya>
2. Касьянова, Е. В. Оздоровительное влияние водных видов активности на сердечно-сосудистую систему / Е. В. Касьянова. Текст: электронный // [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports](#). 2008. №6. URL: [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports](#).

<https://cyberleninka.ru/article/n/ozdorovitelnoe-vliyanie-vodnyh-vidov-aktivnosti-na-serdechno-sosudistuyu-sistemu?ysclid=1ff8mu4lq755367839>

3. Чернецкая, А. С. Плавание как форма оздоровления / А. С. Чернецкая, Ю. С. Шарич // Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи: Материалы Международной научно-практической интернет-конференции. Минск: Изд-во Бел. гос. ун-та, 2018. С. 253-256. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36697896>  
Текст: электронный.

УДК 378

**Погодина С.Е., Пермяков О. М.**

Pogodina S.E., Permyakov O. M.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,*

*г. Екатеринбург, Россия*

*Russian state vocational pedagogical university,*

*Ekaterinburg, Russia*

[svetstveta@gmail.com](mailto:svetstveta@gmail.com)

[Oleg\\_magic@mail.ru](mailto:Oleg_magic@mail.ru)

### ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ И СПОСОБЫ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ

*Аннотация.* В данной статье рассматривается влияние стресса на здоровье обучающихся. Указаны причины возникновения стресса. Представлены способы его преодоления.

*Ключевые слова:* стресс, здоровье, физическая культура, обучающиеся, профилактика стресса.

### THE IMPACT OF STRESS ON THE HEALTH OF STUDENTS AND WAYS TO OVERCOME IT

*Abstract.* This article examines the impact of stress on the health of students. The causes of stress are indicated. The ways of overcoming it are presented.

*Keywords:* stress, health, physical education, students, stress prevention.

В современном ритме жизни стресс является одним из наиболее пагубно влияющих на здоровье факторов. В связи с обновлением и усложнением образовательных программ, обучающиеся испытывают повышенную нагрузку, что приводит к появлению регулярных негативных психологических состояний. Из этого следует, что стресс является неотъемлемым спутником студенческой жизни.

Отличительной чертой развития личности у подростков является дисгармоничность, связанная с внутренними и внешними конфликтами. У обучающихся проявляется неконформизм и эмоциональная лабильность, что влечёт за собой отсутствие дисциплинированности, и в том числе, снижение стрессоустойчивости.

На основании опроса, проведенного среди 340 студентов РЭУ им. Г.В. Плеханова, были выделены самые распространенные причины возникновения стресса:

- недостаток сна и неспособность грамотно распределять время (55,9%);
- повышенная учебная нагрузка (41 %);
- наличие академических задолженностей (38,2 %);
- отсутствие мотивации к изучению дисциплин (35,3 %);
- получение неудовлетворительных отметок (29,4 %);
- санитарно-эпидемиологические условия обучения (23,5 %) [3, с. 156].

Таким образом, можно сделать вывод, что существует множество факторов, которые способствуют возникновению стрессового состояния у обучающихся. Наиболее сильно