

о том, что излишняя худоба приводит к проблемам со здоровьем. Не стоит экстремально худеть, убивая себя, только лишь для общественного одобрения. Не следует быть излишне требовательным к подростку, требовательность и гиперопека могут привести к тому, что в стремлении к проявлению самостоятельности, ребенок начнет поступать не разумно, вредить себе, используя жесткие диеты. Не стоит критиковать внешний вид и вес ребенка, это может сильно повлиять на ребенка. Ребенок может потерять уверенность в себе, это может спровоцировать подростка на действия, которые приведут к опасным последствиям. Это создает риски здоровью ребенка.

Правильным будет расширить информирование подростков о правилах здорового и правильного питания и образа жизни. Неоценим личный пример родителей в данном вопросе, и это большое поле для проведения воспитательной работы в данном направлении для классного руководителя. Следует отметить большой потенциал проектной деятельности, классных часов, участия в различных спортивных мероприятиях и т.д. Данные рекомендации, по мнению автора статьи, могут быть полезны родителям, классным руководителям и детям.

Библиографический список:

1. Авдеева Н.Н. Привязанность ребенка к матери и образ себя в раннем детстве// Вопросы психологии-1997
2. Коркина М.В., Зейгарник Б.В., Карева М.А., Марилов В.В. Роль возрастного фактора в формировании клиники нервной анорексии. Журнал Невропатология и психиатрия, 1976, вып 3.

Спасибо А. Е., Пермяков О. М.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

**ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ПОМОЩЬЮ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ**

Аннотация. В данной статье рассматривается профилактика и лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата с помощью занятий плаванием. Представлены данные о положительном влиянии плавания на различные системы организма человека.

Ключевые слова: плавание, заболевание, опорно-двигательный аппарат, здоровье.

В настоящее время наблюдается ухудшение состояния здоровья у населения. Большинство людей осознает то, что соблюдение основ здорового образа жизни, поможет повысить уровень здоровья и работоспособности. Современный ритм жизни требует от людей высоких показателей в состоянии здоровья и работоспособности, для дальнейшей продуктивной профессиональной деятельности. Обучающиеся, являются категорией населения, которая больше всего подвержена риску различных заболеваний.

Частыми заболеваниями, встречающимися у обучающихся, являются нарушения опорно-двигательного аппарата. В связи с этим необходимо применение систематических занятий физическими упражнениями для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.

Главной функцией опорно-двигательного аппарата человека, является передвижение и нахождение тела в различных позах, защита внутренних органов от внешних воздействий. Вследствие различных нарушений, возможность передвижения становится затруднительной, что негативно сказывается и на других функциональных системах организма обучающихся.

Для профилактики и лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, необходимо повышать двигательную активность. Одним из эффективных видов двигательной активности, является плавание.

Наиболее часто у обучающихся встречаются следующие заболевания опорно-двигательного аппарата:

- остеохондроз – комплекс дистрофических нарушений в суставных хрящах (чаще всего затрагивает межпозвоночные диски);
- артрит – воспалительное поражение суставов;
- сколиоз – деформация позвоночника, характеризующаяся его боковым дугообразным искривлением и скручиванием вокруг вертикальной оси;
- плоскостопие – изменение формы стопы, характеризующееся опущением ее продольного и поперечного сводов [1].

Особенностью занятий плаванием, является попеременное включение разных групп мышц, которое происходит в конкретном ритме и определенной последовательности. Это позволяет не перенапрягать мышечную систему и регулировать уровень физической нагрузки.

Часто, при исправлении нарушений осанки специалисты рекомендуют применять различные средства плавания, так как занятия в воде оказывают благоприятное воздействие на осанку человека. Также с помощью данных занятий укрепляется мышечный корсет, позволяющий оставаться суставам гибкими в течение всей жизни.

При занятиях плаванием в работе задействуются практически все суставы позвоночника, они полностью начинают использовать возможности, заложенные в них природой. Поскольку, в воде мы чувствуем себя в невесомости, то нам не нужно тратить силы на удержание тела. Вся энергия направлена на преодоление силы лобового сопротивления. Также при отсутствии опоры под ногами, у человека увеличиваются его двигательные возможности, происходит коррекция плоскостопия и фигуры [2].

Применение различных стилей плавания, помогают воздействовать на разные нарушения опорно-двигательного аппарата. При сколиозе целесообразно будет применять брасс, так как скольжение по воде позволит увеличить вытяжение позвоночного столба. Также при использовании средств плавания, применяются специальные комплексы упражнений, учитывающие особенности заболеваний, которые выполняются как перед погружением, так и непосредственно в воде.

Перед началом занятий плаванием для профилактики и лечения опорно-двигательного аппарата, специалистам необходимо тщательно изучить характер нарушения и строго дозировать нагрузку.

Таким образом, плавание является идеальным средством профилактики и исправления нарушений опорно-двигательного аппарата. Во время плавания разгружается позвоночник, улучшается кислородный обмен в клетках, укрепляются мышцы и суставы, а также снижается эмоциональное напряжение.

Библиографический список

1. *Пермяков, О. М.* Использование средств адаптивной физической культуры при заболеваниях опорно-двигательного аппарата / О. М. Пермяков, А. В. Ивлева. Текст: непосредственный // Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы: сб. статей. Омск, 2019. С. 89-91.
2. *Щетинина, С. Ю.* Оздоровительное плавание и его влияние на опорно-двигательный аппарат обучающихся / С. Ю. Щетинина, Д. Р. Романюха. Текст: непосредственный // Международный журнал гуманитарных и специальных наук. 2021. С. 207-209.

Степина Т.Ю., Сергеев Е.А., Шухарт Д.В., Ильина Н.С.
*Уральский государственный университет
путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия*

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПУТИ РАЗВИТИЯ ПЛАВАНИЯ В РОССИИ

Аннотация. В статье представлен сравнительный анализ выступлений национальных сборных команд СССР и России по плаванию в период с 1964-2020 годы. В исследовательской работе обобщены данные по результатам выступлений на Олимпийских играх, отражены современные тенденции развития, рассмотрен опыт выступлений сборных команд.

Ключевые слова: плавание, сборная команда страны, Олимпийские игры, призовые места.

Анализ литературных источников. Плавание по сей день является одним из самых красивых и популярных видов спорта. Спортивное плавание дало свое начало в конце 15 века, первое состязание пловцов состоялось в Венеции в 1515 году. Первые школы по плаванию зародились в 19 веке в Германии, Чехословакии, Австрии и Франции, после чего стали создаваться искусственные бассейны. Появление бассейнов в первую очередь было связано с прикладной направленностью и популярностью этого вида спорта.

В России первый закрытый бассейн был построен в 1891 году, первые спортивные соревнования прошли в 1894 году в Павловске. В эти годы плавание в России делало лишь первые шаги, в 1912 году проводилась Олимпиада в Стокгольме, выступление пловцов из России успехом не завершилось, на следующей олимпиаде также призовых мест завоевать не удалось. Развитие плавания в СССР с каждым