

является отличным способом профилактики травм в период подготовки и выступления на соревнованиях.

*Библиографический список*

1. Старостина, Е. В. Использование современных фитнес-технологий в физическом воспитании студентов / Е. В. Старостина. Текст: непосредственный // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы 2-й междунар. науч.-практ. конф., 7 марта 2013 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т ; ред. С. В. Гурьев. - Екатеринбург: РГППУ, 2013. - С. 72-75.
2. Стряпунин, Д. А. Структура и содержание спортивной подготовки легкоатлетов на этапе спортивного совершенствования: выпускная квалификационная работа / Д. А. Стряпунин ; Рос. гос. проф.-пед. ун-т, Ин-т психолог.-пед. образования, Каф. теории и методики физ. культуры. Екатеринбург, 2017. 60 с. Текст: непосредственный.

Спасибо А.Е., Пермяков О.М.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет  
г. Екатеринбург, Россия  
alisha.ev@mail.ru*

## ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

*Аннотация.* В последнее время большое количество людей, стали осознавать, что плавание оказывает благоприятное воздействие, как на физическое, так и на психическое здоровье. В данной статье рассматривается влияние плавания на повышение уровня здоровья обучающихся.

*Ключевые слова:* плавание, физическая культура, здоровье, обучающиеся.

В настоящее время прослеживается тенденция ухудшения общего уровня здоровья у обучающихся. Большинство людей начинает осознавать то, что необходимо соблюдать основы здорового образа жизни, повышать уровень здоровья и физическую активность. Привычки и обычаи, которые сложились прошлыми поколениями, не соответствуют требованиям современного общества, что усугубляется серьезным обострением проблем социального характера. Состояние здоровья обучающихся является значимым показателем, так как от этого зависит демографическое, политическое, социально-экономическое развитие страны.

В связи с большим объемом информации, обучающимся приходится не только часто ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную статическую позу сидя за партой. Специфика занятий и условия их проведения с малоподвижным образом жизни и высокой стрессогенностью не могут составлять процесс обучения с благоприятным воздействием на здоровье обучающихся. Уже на ранних этапах профессионального обучения такое несоответствие приводит к снижению резервов организма, его компенсаторных и адаптационных возможностей [2].

Отличным средством повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья обучающихся, является плавание.

Плавание – одно из направлений активной физической деятельности человека в воде. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде, а способ передвижения в воде определяет технику плавания.

Говоря о пользе плавания необходимо отметить, что оно оказывает положительный эффект на все системы организма. Давно известен тот

факт, что водная среда является идеальным местом для развития силы и выносливости молодых людей. Занятия плаванием позволяют улучшить уровень мозгового кровообращения, тем самым оказывая положительное влияние на улучшение эмоционального состояния и снижение утомляемости.

Во время осуществления каких-либо нагрузок в воде, мышцы растягиваются и становятся пластичными, позвоночник принимает свое естественное положение, спина расслабляется, что положительно сказывается на осанке человека. Многие тренеры по данному виду спорта, советуют плавать большие дистанции, но при этом в спокойном темпе. Это позволит улучшить вентиляцию легких, а также увеличить амплитуду движения грудного отдела позвоночника [1].

Что касается духовного развития обучающихся, плавание несомненно помогает человеку нормализовать свой эмоциональный фон, выполнение каких-либо упражнений в воде оказывает некий эффект успокоения, улучшает работу мозга на длительное время. Несомненным остается тот факт, что плавание развивает мыслительные процессы, таким образом, обучающиеся становятся более усердными и терпеливыми.

Таким образом, занятия плаванием оказывают положительный эффект на физическое и психическое здоровье обучающихся. Ведь гармоничное психическое состояние молодых людей и крепкое тело являются залогом долгой здоровой жизни. Важно отметить, что в последнее время в образовательных организациях появилось большое количество ослабленных детей. Поэтому использование плавания в учебном процессе позволит увеличить работоспособность и снизить риск развития различных заболеваний у обучающихся.

*Библиографический список*

1. *Афраимов, А. А.* Позитивное влияние плавания на здоровье студента // Проблемы педагогики. 2020. С. 77-79. Текст: непосредственный.

2. *Воронов, Н. А.* Влияние занятий плаванием на функциональные системы организма человека // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. С. 55-58. Текст: непосредственный.

Степанова Е.В., Комлева С.В.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,*

*г. Екатеринбург, Россия*

*elena\_stepanova\_1998@inbox.ru*

## ПРОБЛЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ

*Аннотация:* В данной статье рассмотрены основные проблемы в условиях школы и основные компоненты здоровьесберегающей среды. Описаны основные условия, способствующие здоровому образу жизни школьников.

*Ключевые слова:* здоровьесберегающая образовательная среда, здоровый образ жизни, здоровьесбережение.

Образование и здоровье являются главными ценностями человека. Уровень здоровья и образования значительно влияют на качество жизни, как одной личности, так и общества в целом. Проблемы возникают, когда одна из ценностей противоречит другой. Иначе говоря, не правильная организация процесса обучения является вредоносной для здоровья ребёнка.

Безоговорочно, школа должна положительно влиять на сохранение и укрепление здоровья, на физические и психические возможности