

контрастного и бесконтрастного закаливания прохладной водой, это является ключевым моментом научно-исследовательской деятельности, что в первую очередь снижает риски при проведении закаливающих мероприятий в детском саду. Проработанная правовая платформа создает безопасные условия развития закаливающих мероприятий (обливание прохладной водой) для руководителей дошкольных образовательных учреждений, а последовательные шаги на подготовительном и основном этапе дают уверенность в получении положительного результата.

Список литературы

1. Артеменков А.А. Психофизиологическая характеристика дезадаптивных процессов и их коррекция / А.А. Артеменков // Педиатрическая фармакология. – 2016: матер. Всерос. науч.-практ. конф. – Череповец: Череповецкий гос. Ун-т, 2017. – С. 18-20
2. Баранов А.А. Состояние здоровья детей России. Приоритеты его сохранения и укрепления / А.А. Баранов, В.Ю. Альбицкий // Казан. мед. журн. – 2018. – Т. 99, №4. – С. 698-705
3. Ванина В.А. Принципы оздоровления часто болеющих детей (краткий обзор литературы) / В.А. Ванина // Вестн. новых мед. технологий [Электронное издание]. – 2017. – Т. 11, №1. – С. 241-244
4. Кочетов А.Г. Адаптационный процесс: компоненты, закономерности / А.Г. Кочетков // Регенерация, адаптация, гомеостаз: сб. науч. тр. / Под ред. Б.П. Солопаева. – Горький, 1990. – С. 57-67.
5. Покровский В.М. Физиология человека / В.М. Покровский, Г.Ф. Коротько. – М.: Медицина, 2003. – 2003. – 655 с.
6. Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики / Л.Н. Собчик. – СПб.: Речь, 2003. – 624 с.
7. Сугоняев К.В. Можно ли оценить личностные характеристики с помощью теста Люшера? / К.В. Сугоняев // Психология. Психофизиология. – 2019. – Т.12, № 2. – С. 41-59
8. Фишер Т.А. Методология закаливания в дошкольном образовательном учреждении / Т.А. Фишер, Е.Л. Дрёмина, С.С. Бобрешова; отв. ред. Т.А. Фишер; Рос. акад. Наук, Сиб. отд-ние, ФИЦ Тюменский научный центр. – Новосибирск: СО РАН, 2022. – 100 с.
9. Morisson S.F. Central neural control of thermoregulation and brown adipose tissue / S.F. Morisson // Autonomic Neuroscience. – 2016. – N 196. – P. 14-24. – DOI: 10/1016/j.autneu.2016.02.010.

УДК: 797.2:613.71-084

ПЛАВАНЬЕ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Дронина Олеся Александровна,
Самарина Яна Максимовна**

Иркутский государственный медицинский университет,
г. Иркутск, Россия

Аннотация: В данной статье мы рассмотрим, как влияет занятие плаванием на организм человека, определим роль физической активности в формировании здорового образа жизни и выделим особенности для постановки правильной техники.

Ключевые слова: плавание, здоровый образ жизни, профилактика, мышцы, опорно-двигательный аппарат, спорт.

SWIMMING AS A WAY TO FORM A HEALTHY LIFESTYLE

Annotation: In this article, we will look at how swimming affects the human body, what role physical activity plays in shaping a healthy lifestyle, and what distinguishes features for setting the right technique.

Keywords: swimming, healthy lifestyle, prevention, muscles, musculoskeletal system, sport.

Актуальность: формирование здорового образа жизни остается актуальной задачей и по сей день. Необходимо обеспечить соблюдение таких элементов как сбалансированное питание, рациональный режим труда и отдыха, наличие оптимальной физической нагрузки, личная гигиена и отказ от вредных привычек. Комплекс мер приведёт к значительному снижению распространенности заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы среди населения. Профилактика одно из ведущих направлений современной медицины: «болезнь легче предупредить, чем лечить».

Цель исследования: изучить влияние занятий плаванием на организм человека.

Материал и методы исследования: изучение и выбор научной литературы по теме исследования, проведение опроса среди студентов ИГМУ для оценки использования плавания, как вида постоянной физической нагрузки.

Здоровый образ жизни – это совокупность полезных привычек, среди которых наличие физической нагрузки (75 минут активной деятельности или 150 минут умеренной в течение недели), она положительно сказывается на всех функциях организма, повышает устойчивость к воздействию внешних факторов.

Преимущество плавания перед другими видами активности – доступность в любом возрасте и с любой физической подготовкой.

Занимаясь в воде, человек находится в состоянии гидростатической невесомости, что снижает оказываемое давление на опорно-двигательный аппарат - это создает условия для формирования мышечного корсета. Гармонично развитые мышцы способствуют развитию правильной осанки и увеличенной подвижности в суставах. В отличие от других видов физической активности, минимален риск серьезных осложнений, таких как повреждения коленного сустава или разрыв связок при беге.

Водные виды спорта улучшают функцию сердечно-сосудистой и дыхательной системы. При длительных тренировках повышается сила дыхательных движений, в работу включается большее количество альвеол, что приводит к увеличению жизненного объема легких. Последний влияет на потребление кислорода, при его увеличении – устраняются недомогания, головные боли, вызванные гипоксией.

Горизонтальное положение, принимаемое при занятиях, улучшает кровообращение и оптимизирует сердечный ритм. Систематическое плавание

приводит к снижению артериального давления, повышению эластичности сосудов, увеличению ударного объема сердца. В совокупности это комплексная профилактика инфаркта и ишемической болезни сердца.

Плавание снимает психическое напряжение, улучшает работу центральной нервной системы, является отличным вариантом досуга, способствует рациональному режиму труда и отдыха.

Рассмотрим основные аспекты правильной техники выполнения физической нагрузки:

1. Правильно дышите: выдох производится с погруженной головой в воду ртом или носом. Вдох либо при повороте вбок (при плавании кролем), либо при ее поднятии (при брассе).

2. При плавании следите за мышцами шеи, в них должно отсутствовать напряжение, взгляд направлен вниз перпендикулярно поверхности пола. Чрезмерная нагрузка на шейный отдел может привести к нарушению кровоснабжения головного мозга и как следствие, развитию головных болей.

3. Определите для себя подходящий стиль плавания: на спине, брасс, кроль, баттерфляй.

Кроль (от англ. crawl — «ползти») – выполняйте попеременные широкие гребки полусогнутыми руками вдоль туловища, ноги движутся в вертикальной плоскости.

Плавание на спине – визуально напоминает «перевернутый кроль». Гребки осуществляются прямыми руками в то же время чередуется поднятие и опускание ноги. При таком стиле отсутствует необходимость выдыхать в воду, голова находится над поверхностью.

Брасс (от фр. brass – «рука») – пловец совершает одновременные и симметричные гребки руками, а также одновременные и симметричные перемещения ног в горизонтальной плоскости.

Баттерфляй (от англ. butterfly — «бабочка», альтернативное название «дельфин») – плывите, производя мощные гребки по широкой траектории, за счет это передняя часть туловища приподнимется над водой, осуществляйте в то же время симметричные волнообразные движения ногами и тазом.

Для проведения практической части исследования и оценки популярности плавания как вида физической активности был проведен опрос среди студентов ИГМУ 1-6 курса, возрастная категория 17-23 года, анализ полученных данных предоставлен в процентном соотношении.

Всего в опросе приняло участие 40 человек, участникам были предложены следующие вопросы: «Придерживаетесь ли Вы здорового образа жизни?», «Используете ли Вы плавание, как вид физической нагрузки?»

На основании данных опроса мы сделали вывод, что большее количество опрошенных придерживается здорового образа жизни, вторая категория по величине не соблюдает основные принципы, последняя группа затруднилась ответить на вопрос (соблюдаются не все элементы здорового

образа жизни, большие перерывы между занятиями спортом, периодическое несоблюдение диеты). Плавание не пользуется популярностью как вид физической нагрузки, предпочтение отдается другим активностям, в том числе тем, которые не требуют наличие специального оборудования.

Вывод: плаванье играют особую роль в формировании здорового образа жизни, выступает доступным видом спорта с множеством положительных эффектов, способствует рациональному отдыху после умственной нагрузки, профилактирует ряд заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Литература:

1. Райки Б. Техника спортивного плавания / Б. Райки. – Москва : Физкультура и спорт, 2016. – 186 с.
2. Маклауд Й., Анатомия плавания; пер. с англ. Борич С.Э. – 2-е изд. – Минск: Попурри, 2013. – 200 с.: ил.

УДК 796.01

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗОВ**

Желтушкина Елена Валентиновна

Шахтинский автодорожный институт (филиал) Южно-Российский
государственный политехнический университет
имени М.И. Платова, г. Шахты, Россия

Аннотация: В работе поставлена проблема пренебрежения здоровьем и физической формой в современном обществе. Как решение выдвинуто развитие физической культуры в вузах как залог формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) у молодого поколения. Представлены аспекты влияния физической культуры на здоровье, личность и физические возможности обучающихся. Описаны основные образовательные технологии в сфере ЗОЖ и проложен путь развития культуры личности.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, здоровье, физические возможности, образовательные технологии, культура личности.

**THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE FORMATION OF
HEALTHY LIFESTYLE STUDENTS**

Zheltushkina Elena Valentinovna

Shakhty Automobile and Road Institute (branch) South Russian State
Polytechnic University
named after M.I. Platov, Shakhty, Russia

Abstract: The paper raises the problem of neglect of health and physical fitness in modern society. As a solution, the development of physical culture in universities is put forward as a guarantee of the formation of a healthy lifestyle (HLS) among the younger generation. The aspects of the influence of physical culture on the health, personality and physical capabilities of students are presented. The main educational technologies in the field of healthy lifestyles are described and the path for the development of a culture of personality is paved.

Key words: physical culture, healthy lifestyle, health, physical abilities, educational technologies, personality culture.