

Список использованной литературы

1. Елисеев, О.П. Практикум по психологии личности / О.П. Елисеев. – СПб. : Владос, 2003. – 202 с.
2. Марченко, В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 33–36.

ПРЕИМУЩЕСТВА ПЛАВАНИЯ: КАК УПРАЖНЕНИЯ В ВОДЕ СПОСОБСТВУЮТ УЛУЧШЕНИЮ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

Чиженок Алина (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, г. Мозырь)

Научный руководитель – В.И. Метлушко, старший преподаватель

Плавание становится все более популярными в современном обществе благодаря своей универсальности и положительному влиянию на здоровье человека. Адаптивные преимущества плавания имеют особую значимость в контексте увеличения числа людей с различными физическими ограничениями, хроническими заболеваниями и возрастными изменениями.

Цель исследования – изучить влияние плавания на качество жизни.

Плавание представляет собой низко ударный вид физической активности, что делает его особенно привлекательным для людей всех возрастов и уровней физической подготовки. В отличие от многих других видов спорта, плавание минимизирует риск травм, так как вода поддерживает тело и уменьшает давление на суставы и позвоночник. Это позволяет людям с ограниченной подвижностью или тем, кто восстанавливается после травм, заниматься физической активностью без страха получить травму.

Регулярные занятия плаванием оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Плавание способствует развитию мышечной силы и гибкости. Поскольку этот вид активности задействует практически все группы мышц, занятия плаванием помогают укрепить мышцы и развить координацию движений. Это особенно полезно для людей с ограниченной подвижностью или тем, кто восстанавливается после травм.

Было проведено исследование на базе санатория «Шинник» г. Бобруйск. В исследовании приняли участие 30 учащихся, которые были разделены на две группы. Первая группа перед заплывом делала разминочный 10-ти минутный заплыв для разогрева мышц и адаптации к температуре воды, при плавании комбинировали различные стили: кроль на груди, кроль на спине, брас, батерфляй. Вторая группа не разминалась, использовала только один вид плавания, в конце тренировки участвовали в различных играх в воде. Через две недели был проведен опрос среди учащихся о их состоянии здоровья. По результатам опроса, первая группа стала выносливее в физическом плане, улучшилось состояние после тренировки, нормализовался сон. У второй же группы не восстанавливался мышечный тонус после тренировки, ухудшились показатели, увеличилась масса тела.

Психоземotionalное здоровье также значительно улучшается от занятий плаванием. Вода обладает успокаивающим эффектом, что помогает снизить уровень стресса и тревожности. Исследования показывают, что занятия плаванием могут способствовать улучшению настроения и снижению симптомов депрессии. Плавание позволяет отвлечься от повседневных забот и сосредоточиться на своих чувствах и ощущениях, что может быть особенно полезно в условиях стресса.

Не менее важным аспектом является социальная интеграция, которую могут обеспечить занятия плаванием. Групповые занятия в бассейне способствуют общению и созданию новых социальных связей, что положительно сказывается на качестве жизни. Для людей с ограниченными возможностями плавание может стать отличной возможностью для взаимодействия с другими людьми и участия в общественной жизни.

Кроме того, в условиях глобальных изменений климата и городской жизни, где физическая активность становится все более ограниченной, плавание может стать важным инструментом для поддержания активного образа жизни.

Таким образом, упражнения в воде делают плавание не только полезным, но и необходимым видом физической активности для различных групп населения. Плавание способствует улучшению физического состояния, психоэмоционального здоровья и социальной интеграции, что в свою очередь значительно повышает качество жизни. В условиях современного общества, где уровень стресса и физической активности часто недостаточен, упражнения в воде могут стать важным инструментом для поддержания здоровья и активного образа жизни.

Список использованной литературы

1. Васильев, В.С. Обучение детей плаванию / В.С. Васильев. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 199 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание : учеб. / Н.Ж. Булгакова. – М. : ФиС, 1984. – 288 с.
3. Булгакова, Н.Ж. Познакомьтесь – плавание / Н.Ж. Булгакова. – М. : ООО Издательство АСТ, 2002. – 160 с.

ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ГАДЖЕТОВ НА ОСАНКУ И СПОСОБЫ ЕЁ КОРРЕКЦИИ

Чиженок Алина (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, г. Мозырь)

Научный руководитель – В.И. Метлушко, старший преподаватель

В современном обществе использование технологий, таких как смартфоны и компьютеры, стало неотъемлемой частью повседневной жизни. С увеличением времени, проводимого за экранами, наблюдается рост числа случаев нарушений осанки, что вызывает серьезные опасения у специалистов в области здравоохранения. По данным различных исследований, неправильная осанка, связанная с длительным сидением и использованием мобильных устройств, может привести к различным физическим проблемам, включая боли в спине, шее и головные боли, а также негативно сказаться на психоэмоциональном состоянии.

Актуальность данной темы заключается в необходимости понимания влияния современных технологий на физическое здоровье человека, особенно среди молодежи, которая наиболее подвержена риску. Исследование способов коррекции осанки в условиях активного использования гаджетов имеет важное значение для разработки эффективных профилактических мер и рекомендаций. Важно не только выявить негативные последствия, но и рассмотреть доступные методы коррекции осанки, включая физические упражнения, эргономические решения и использование технологий для самоконтроля.

Цель данной работы – провести исследование для выявления количества детей подросткового возраста с нарушениями осанки.

Выявить зависимость современного поколения подростков от гаджетов и как данная зависимость влияет на их осанку.