

## **СЕКЦІЯ 20. УПРАВЛІННЯ СОЦІАЛЬНИМИ СИСТЕМАМИ І ПІДГОТОВКА КАДРІВ**

*Блошенко О.І., Україна, Харків*

### **ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ**

У статті теоретично вивчені особливості впливу фізичних вправ у воді на організм. Проаналізовані методики проведення занять з плавання і на основі цього розроблена методика організації занять оздоровчим плаванням для покращення стану організму, підвищення психофізичного здоров'я та працездатності, підготовки студентів до випробувань тестування з плавання. Підтверджена ефективність методики.

*Блошенко Е.И., Украина, Харьков*

### **ПОВЫШЕНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ**

В статье теоретически изучены особенности воздействия физических упражнений в воде на организм. Проанализированы методики проведения занятий по плаванию, и на основе этого разработана методика организации занятий оздоровительным плаванием для улучшения состояния организма, повышения психофизического здоровья и работоспособности, подготовки к сдаче тестов по плаванию. Подтверждена эффективность методики.

*Bloshenko L., Ukraine, Kharkov*

### **INCREASE OF PSIHOFIZICHESKOGO HEALTH OF STUDENTS BY TOOLS OF HEALTH SWIMMING**

The features of influence of physical exercises in water on the organism are studied in theory. The methods of conducting of employments are analyzed. The method of organization of employments by the health swimming for the improvement of the state of work of organs and systems of organism, increase of psychological health and capacity, preparation to handing over of state tests on swimming on swimming and on the basis of it is developed. Efficiency of method are confirmed.