

дыхательного аппарата. Повышается жизненная ёмкость лёгких, максимальная лёгочная. Благодаря систематическим занятиям физическими упражнениями сердце ребёнка увеличивается в объёме, повышается его тонус, что способствует развитию выносливости.

Основные задачи оздоровительной физической культуры (ОФК) заключается в том, чтобы

- обеспечить ребенку высокий уровень здоровья,
- достичь высокой устойчивости организма к острым респираторным вирусным инфекциям (ОРВИ и ОРЗ),
- нормализовать средствами физической культуры функцию внешнего дыхания и кровообращения для нормального функционирования всего организма.

Обычную гимнастику для детей необходимо превратить в игру. Все основные правила выполнения упражнения даются в игровой форме. Игры «Накачивайте легкие, как шины!», «Насос», «Автомойка», «Бег каракатицей» и т. д.

Эти занятия позволят улучшить самочувствие, активность, настроение детей и окажет положительное влияние в т.ч. на школьные успехи. Правильная организация двигательной активности школьника является общепризнанным и неоспоримым способом укрепления здоровья. [2; с.4].

Таким образом, оздоровительная физическая культура – это организованная двигательная активность, направленная на достижение наивысшего оздоровительного эффекта с использованием физических упражнений. Физкультурно-оздоровительная деятельность обеспечивает улучшение физического состояния и здоровья, способствует продлению жизни.

Библиографический список

1. *Концепция* демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года. Указ Президента Российской Федерации от 09.10.2007 г. № 1351 (В новой редакции Указа Президента Российской Федерации от 01.07.2014 № 483) Текст: электронный.

2. *Спирин, В.К.* Теоретико-методические аспекты индивидуальной направленности занятий оздоровительной физической культурой школьников. Москва: 2003, 28 с. Текст: непосредственный.

3. *Стратегия* развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Правительство Российской Федерации. Распоряжение от 29 мая 2015 г. № 996-р. Текст: электронный.

УДК 377.131.14

Денисова М.О., Комлева С.В.

Denisova M.O., Komleva S.V.

Российский государственный профессионально- педагогический университет

г. Екатеринбург, Россия

Russian State

Vocational Pedagogical University

Yekaterinburg, Russia

mdenisova0507@gmail.com

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО НАРУШЕНИЮ ОСАНКИ

У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: В данной статье рассматривается необходимость профилактических мероприятий в отношении нарушений осанки в младшем школьном возрасте. Приводится комплекс мероприятий для формирования правильной осанки, и предлагаются рекомендации для профилактики нарушений осанки, которые необходимо знать и детям, и их родителям.

Ключевые слова: нарушения осанки, младшие школьники, физическое воспитание, физические упражнения, комплекс мероприятий.

PREVENTIVE MEASURES FOR POSTURE DISTURBANCE IN YOUNGER SCHOOLCHILDREN

Annotation: This article discusses the need for preventive measures in relation to posture disorders in primary school age. A set of measures for the formation of correct posture is given, and recommendations are offered for the prevention of posture disorders that both children and their parents need to know.

Keywords: posture disorders, junior schoolchildren, physical education, physical exercises, a set of measures.

В законе Об образовании отмечено направление, которое заключается в формировании у каждого школьника потребности в активном образе жизни и освоении минимумом знаний в области физической культуры. Государство заинтересовано в воспитании здоровых детей как физически, так и духовно. Этот процесс можно реализовать только при грамотном подходе в физическом воспитании.

Проблема. При поступлении детей в школу двигательная активность снижается почти на 50%, вместе с этим увеличивается доля статического напряжения мышц. Учитывая слабость мышечного корсета в младшем школьном возрасте, при неправильном сидении и отсутствии профилактических мер может привести к нарушениям осанки. Количество уроков физической культуры в школе в неделю недостаточно для удовлетворения потребности младших школьников в движении. В таких условиях необходимо уделять внимание формированию правильной осанки.

Формирование правильной осанки это одна из задач физического воспитания и потребность общества. Проведение комплекса профилактических мероприятий по нарушению осанки в младшем школьном возрасте позволит избежать дисфункции работы внутренних органов и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Формирование осанки начинается в младшем школьном возрасте, и длится до 17-21 лет. Поэтому важно начинать просвещать детей с самого начала этого периода, чтобы правильное положение тела стало привычкой.

Правильная осанка залог гармоничного физического и психического развития детей, их уверенности и трудоспособности.

Выделим ряд профилактических мер, которые можно использовать в школе и дома:

Плакаты в начальных классах и в дома о напоминании, как правильно сидеть. Перед глазами ребенка всегда будет наглядная шпаргалка о правильной осанке.

Классные часы о значимости правильной осанки. На них стоит демонстрировать возможные нарушения осанки, обязательно упоминать причины этих нарушений и что можно делать, чтобы их не было. В конце такого занятия можно провести опрос на проверку усвоенных знаний.

Примеры вопросов:

- А) Как сидеть правильно за столом?
- Б) Зачем нужна правильная осанка?
- В) Какие упражнения для осанки вы запомнили?
- Г) Помогут ли занятия физической культурой в формировании правильной осанки?
- Д) Вы хотите иметь правильную осанку?

Дома родители могут также разговаривать с ребенком на тему правильной осанки, контролировать его положение тела за столом.

Частое напоминание ребенку со стороны взрослых о необходимости сидеть правильно и держать спину прямо. Дети очень быстро переключают внимание на что-то другое и забывают о необходимости сидеть ровно.

Физкультурные паузы. При длительной монотонной работе организму необходимо переключение с учебного вида деятельности на более активный. Дети много времени проводят сидя за написанием различных работ, поэтому им необходимо применять физкультурные паузы во время занятий для повышения работоспособности в учебной деятельности.

Помимо обычных упражнений в физкультурную паузу рекомендуется включать упражнения для глаз, пальцев рук и более глубокие дыхательные упражнения для активизации нервной системы и повышения тонуса.

Комплекс специальных упражнений, направленных на мышцы, стабилизирующие тело и поддерживающие позвоночник.

Для профилактики нарушений осанки стоит заниматься не только общими физическими упражнениями, но и выполнять специальный комплекс, который направлен на основные мышечные группы, принимающие участие в удержании правильной осанки.

Физические упражнения играют существенную роль в предотвращении изменений позвоночника и укреплении мышечного корсета. Они дают возможность компенсировать время, проведенное сидя за партой, в статическом напряжении, а также являются профилактикой гиподинамии.

Мы предлагаем несколько рекомендаций для профилактики нарушений осанки, которые необходимо знать и детям, и их родителям:

Следить за положением тела во время выполнения письменных работ за столом (в классе и дома);

Делать физкультпаузы во время длительной статической нагрузки на позвоночник (как в школе, так и дома);

Регулярно заниматься физической культурой (плавание, ходьба, зарядка и другие способы двигательной активности)

Выполнять специальный комплекс упражнений для правильной осанки

Обратить внимание на обувь (следует покупать пригодную для правильного формирования свода стопы)

Правильно подбирать портфель. Выбирать с твердой спинкой и следить за тем, как школьник его носит на плечах. Необходимо, чтобы вес портфеля распределялся равномерно между правой и левой стороной.

Организовывать активный досуг детей для укрепления мускулатуры.

Своевременно проводить диагностику нарушений осанки

Важно понимать, что формирование правильной осанки у школьников – это задача не только образовательного учреждения или учреждения дополнительного образования, большое значение имеет то, как ребенок над этим работает дома и то, насколько родители заинтересованы в этом вопросе.

Библиографический список:

1. Андреева А. С. Профилактика нарушения осанки и упражнения для ее коррекции / А.С. Андреева, К.А. Шаповалова, О.А. Голубина, А.В. Кочнев // StudNet. 2022. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-narusheniya-osanki-i-uprazhneniya-dlya-ee-korreksii>. Текст: электронный.
2. Гурьев, С. В. Физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста: учебно-методическое пособие / С.В. Гурьев. – Москва: ИНФРА-М, 2020. – 218 с. – (Среднее профессиональное образование). URL: <https://new.znaniyum.com/catalog/product/1009496> Текст : электронный.

3. Тутушкина, В. Г. Особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста средствами гимнастики // Современное педагогическое образование. 2018. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-fizicheskogo-vozpitaniya-detey-mladshhego-shkolnogo-vozrasta-sredstvami-gimnastiki>. Текст: электронный

УДК 796.853

Долгих И. С., Колесова И.С.

Dolgikh I. S., Kolesova I.S.

Российский Государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Russian State Vocational Pedagogical University,

Yekaterinburg, Russia

ivandolgikh60@yandex.ru

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Аннотация. Современные формы российской школы борьбы, достижения науки и техники, позволяют подробно изучить характеристики технико-тактического мастерства ведущих борцов, определить целесообразность исследовательской работы, провести анализ, и обобщить полученный опыт, накопленный как у нас в стране, так и за рубежом.

Ключевые слова: функциональная подготовленность, квалифицированные дзюдоисты, тренировочный процесс.

FUNCTIONAL STATE OF QUALIFIED JUDOISTS

Abstract. The modern forms of the Russian school of wrestling, the achievements of science and technology, allow us to study in detail the characteristics of the technical and tactical skills of the leading wrestlers, determine the feasibility of research work, analyze and summarize the experience gained both in our country and abroad.

Key words: functional readiness, qualified judoists, training process.

На сегодняшний день основной проблемой спортивной борьбы является реализация концепции и аргументирование эффективной многолетней подготовки и воспитания подающей надежды спортивной молодежи. В разнообразии факторов, определяющих, возможность достижения высших спортивных результатов в борьбе фундаментальная роль принадлежит, построению и содержанию тренировочного процесса на начальном этапе спортивной специализации.

Технологии, разработанные для повышения эффективности тренировочного процесса, является необходимым условием для достижения высоких спортивных результатов. Исследователями в этой области установлено, что высокие спортивные результаты дзюдоистов тесно связаны с эффективным индивидуальным управлением тренировочного процесса на основе контроля функционального состояния организма и учета физической работоспособности борцов. Следует отметить, что на сегодняшний день в спорте весьма ограничены надежные контрольные испытания, в результате возникают проблемы при получении достоверных и информативных результатов тестирования для управления тренировочным процессом и выведения на личный высокий результат.

Цель исследования: обоснование рекомендаций по коррекции функциональной подготовленности по итогам этапного контроля квалифицированных дзюдоистов.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ методической и научной литературы по проблеме физической подготовки дзюдоистов и критериев ее эффективности.
2. Оценить состояние физической подготовленности квалифицированных дзюдоистов.