

Всероссийской научно-методической конференции, Иркутск, 15–18 апреля 2019. – С. 292-296.

7. Серикова А.А., Винник А.Д., Полищук С.С. Экологический отряд КПСС иркутского государственного университета путей сообщения и его участие в экопросвещении молодежи/ А.А. Серикова, А.Д. Винник, С.С. Полищук//Эколого-правовая культура: основы формирования в интересах устойчивого развития Прибайкалья: материалы научно-практической конференции, Иркутск, 30 мая 2019 г.- Иркутск: ВОСТСИБПЕЧАТЬ, 2019.- С.110-112.

8. В экологический отряд по зову души [Электронный ресурс]. URL: <https://www.ogirk.ru/2021/3/3/v-jekologicheskij-otrjad-po-zovu-dushi/> (дата обращения 2.04.2021).

9. В Иркутске проходит «Зеленый конгресс» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.irk.ru/news/20210322/partner/> (дата обращения 2.04.2021).

УДК: 159.9.075.5

Попова М.В, Андрюхина Т.В.  
Pорова М.У., Andruhina T.V.  
МАОУ СОШ №30, г.Екатеринбург  
МАОУ СОШ № 30, Yekaterinburg  
[24.10.1993m@mail.ru](mailto:24.10.1993m@mail.ru)

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С  
ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ  
PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN WITH  
DISABILITIES

*Аннотация:* Представлены проблемы ослабленного здоровья детей в общеобразовательной школе. Показано, как проведенная работа поможет специалистам в сфере физической культуры проводить занятия привлекая детей с различными заболеваниями и расширять возможность своевременной корректировке здоровья.

*Abstract:* The problems of poor health of children in general education schools are presented. It is shown how the work carried out will help specialists in the field of physical culture to conduct classes involving children with various diseases and expand the possibility of timely health correction.

*Ключевые слова:* лечебная физическая культура, здоровье.

*Keywords:* therapeutic physical culture, health.

С каждым годом растет процент детей имеющих отклонения в состоянии здоровья. Современные дети меньше двигаются меньше находятся на свежем воздухе, больше времени проводят с гаджетами, в связи этим возникает проблема недостатка мышечной активности, а статическое напряжение увеличивается. Так как решение проблемы укрепления здоровья детей напрямую связано с физической культурой, то он должна занимать одно из первых мест в образовании и воспитании.[2]

Физиологически доказано, что двигательная активность необходима в любом возрасте, наиболее выражена она у детей и подростков. «Движение» способствует физическому развитию человека, а так же является средством становления личности. Очень важно своевременно выявить детей с отклонениями в состоянии здоровья и помочь скорректировать проблему которая в современном обществе очень быстро развивается тем самым снижает работоспособность и задерживает развитие организма.

Одна из самых главных проблем которая не решена во многих общеобразовательных организациях-физическое воспитание детей с отклонениями в состоянии здоровья.

В МАОУ СОШ № 30 такие дети в начале каждого учебного года приносят справку освобождение от физической культуры или рекомендацию к посещению лечебной физической культуры(ЛФК). Преподаватели физической культуры два раза в год производят мониторинг физического развития детей и заполняют базу АиС «Здоровье».

После исследования и выявления детей с отклонениями в здоровье, необходимо выстроить свою работу таким образом, чтобы дети не чувствовали, что они «особенные» и им было бы комфортно находиться в классном коллективе. Зачастую можно услышать «насмешки» в адрес детей которые по каким-либо причинам не могут справиться с поставленной перед ними задачей, поэтому специалисту по физической культуре нужно организовать такой вид деятельности чтоб он был удобен всем участникам классного коллектива. Для физического развития детей подходит использование дифференцированного и индивидуального подхода.

На сегодняшний день существует множество различных методик, которые помогут найти пути решения проблем малой активности детей.

Необходимо делать упор на знакомые и простые упражнения, которые можно выполнять в любое время в любом месте и не прилагать особых усилий. К таким упражнениям относят:

Утренняя зарядка-основная функция активирования физиологических процессов, повышение общего тонуса, работоспособности, создание бодрого настроения;

Подвижные игры- которые можно выполнять на переменах, на свежем воздухе (прогулках), на уроках физической культуры;

Физкультминутки- кратковременные физические упражнения, проводимые во избежание утомления детей, для восстановления умственной деятельности, которые улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

Рекомендуется использование упражнений которые оказывают оздоровительный эффект:

Оздоровительная ходьба- используется для тренировки сердечно-сосудистой системы и дыхательной систем, а так же подготавливает организм к предстоящему увеличению нагрузки;

Оздоровительный бег- снижает риск сердечно сосудистых заболеваний;

Прыжки на скакалке- один из распространённых вариантов кардио нагрузки [3, с. 444];

Ходьба на лыжах- повышение иммунитета, укрепление сердца и общего тонуса организма.

Но есть дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья со стороны сердечно сосудистой системы и заболеваний органов дыхания. Им рекомендованы занятия общеразвивающими упражнениями на все группы мышц, оздоровительная ходьба, бег в медленном темпе.

Наиболее часто встречаются заболевания опорно-двигательного аппарата, а именно сколиоз и нарушение осанки. Для корректировки данного нарушения необходимо тренировать мышцы спины и живота (упражнения нужно включать в уроки физической культуры, в тренировочный процесс, в самостоятельные занятия спортом).[1]

В современном мире разработано, внедрено и практически апробировано методик оздоровительной направленности, а именно:

Система оздоровления Кеннета Купера – Методика заключается в том, что необходимо определить, какую максимальную дистанцию вы

способны пробежать в течение 12–ти минут. Тестирование можно проводить самостоятельно или с посторонней помощью. Если во время бега вы задыхаетесь, замедлите бег до восстановления дыхания. При крайней усталости, сильной одышке или тошноте необходимо немедленно прекратить занятие. Не старайтесь повторять тест, пока уровень вашей физической подготовленности не будет урегулирован систематическими упражнениями;

Гимнастика Амосова «1000 движений» - методика заключается в то, что ее целью является борьба с гиподинамией и проблемами со здоровьем, прежде всего, позвоночника, которые начинают сегодня возникать уже в самом юном возрасте. В комплекс упражнений Амосова включено 10 упражнений, знаменитый академик рекомендует их выполнять по 100 раз. Умножив 100 на 10, и получится 1000 движений. Для выполнения упражнений Амосова не нужна ни сила, ни выносливость. Начинать выполнение упражнений нужно с 10 повторений постепенно увеличивая;

Система Михао Икай «10000 шагов» - методика заключается в том, что в день нужно проходить пешком 10000, а сделать это очень просто: отказаться от лифта и подняться\спуститься пешком, если едите на автобусе то выйти на остановку раньше и пройти пешком. Регулярная ходьба – лучший способ снизить риск развития остеопороза, а так же улучшаться качество сна.

С каждым годом идет рост внимания к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни, к правильному питанию[4].

Таким образом можно сделать вывод, что человеку необходимо развивать свои физические данные независимо от отклонений в состоянии здоровья.

*Библиографический список:*

1. Красикова Ирина Семеновна «Осанка» Издательство: Корона-Принт, 2013 г
2. Ситак Л. А. Формирование экологической культуры студентов педагогического колледжа во внеклассной работе // диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук /М., 2004.-182 с
3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. Заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 480 с.
- 4.Ярлыкова О. В. Формирование потребности в здоровом образе жизни в рамках учебно-воспитательной работы: обобщение результатов прикладного исследования// Крымский научный вестник. — №4 — 2015 г., Том 2.

«Педагогические науки», с. 281-289. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://krvestnik.ru/pub/2015/09/YarlykovaOV1.pdf>

УДК:796

Рассолова Д.Д.

Rassolova D.D.

Уральский государственный университет путей сообщения  
(УрГУПС), г.Екатеринбург, Российская Федерация  
Ural State University of Railway Transport  
(USURT), Yekaterinburg Russian Federation

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ,  
НЕОБХОДИМЫХ БУДУЩИМ СПЕЦИАЛИСТАМ  
ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES NECESSARY FOR  
FUTURE RAILWAY SPECIALISTS

*Аннотация.* В статье представлен анализ развития координационных способностей студентов, как одного из физических качеств, необходимых будущим специалистам по направлению подготовки «Система обеспечения движения поездов». Снижение двигательной активности у работников умственного труда в современных производственных условиях, отрицательно сказывается на их здоровье, вызывает напряжение центральной нервной системы, способствует риску развития многих профессиональных заболеваний и приводит к состоянию стресса.

*Abstract.* The article presents an analysis of the development of students' coordination abilities, as one of the physical qualities necessary for future specialists in the direction of training "Train traffic support system". Decreased physical activity in knowledge workers in modern industrial conditions adversely affects their health, causes tension in the central nervous system, contributes to the risk of developing many occupational diseases and leads to a state of stress.

*Ключевые слова:* студенты, волейбол, координационные способности, здоровье, железнодорожный транспорт, инженер.

*Keywords:* students, volleyball, coordination skills, health, rail transport, engineer.