

Индекс Ливи - антропометрический индекс физического развития, представляющий собой разность между длиной окружности груди и длины тела (роста) помноженная на 100% [1].

Не менее настораживающая ситуация оказалась и при регистрации показателей индекса Ливи. У 95% школьников значение данного индекса не входит в границы нормы.

В результате исследования физического развития школьников методом индексов, было выявлено, что практически у всех обследуемых значения показателей выходят за границы нормы. И лишь у незначительной доли наблюдаются нормальные значения. Таким образом, у школьников выявлена недостаточность в физическом развитии, диспропорциональное развитие, нарушение процессов роста, недостаточность или избыточность массы тела.

Библиографический список

1. Капилевич Л.В., Кабачкова А.В. Возрастная и спортивная морфология: Практикум. – Томск: Томский государственный университет, 2009. С. 32 - 35.
3. Манифест СИЕПС о честной игре // Информационный вестник ВНИИФК, N10, 1977, с. 3-12.

Старикова А.Л., Кузнецова Н.Н.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Опорно-двигательная система одна из сложнейших систем человеческого организма. Ее повреждение (например, перелом какой-либо кости) приводит к длительной потере трудоспособности человека.

Заболевания опорно-двигательного аппарата представляют собой сложную диагностическую проблему, требуют различных видов комплексного лечения и привлечения специалистов различного профиля.

На сегодняшний день проблемы с опорно-двигательным аппаратом встречаются у многих школьников и студентов, решать их нужно незамедлительно, ведь опорно-двигательный аппарат и правильность его формирования определяют нормальное функционирование многих систем органов: сердечно-сосудистой, нервной, выделительной, эндокринной, что не мало важно для состояния и работоспособности человека. Здоровье в настоящее время очень важно и сохранить его не просто, поэтому везде вводятся здоровые берегающие технологии. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

В настоящее время прогресс идет вперед и, тем самым, доля работы человека уменьшается. Раньше, чтобы перейти в какое-либо место, человеку приходилось идти пешком, сейчас есть множество способов передвижения не требующих от человека практически никаких усилий: автомобили, автобусы, метро и так далее.

Так же появление бытовой техники резко уменьшает двигательную активность. Печи заменены газовыми плитами, появились телевизоры и компьютеры перед которыми молодежь проводит много времени, которое могло быть потрачено на активный отдых.

При выборе обуви люди ориентируются не на удобство, а на красоту, тем самым, выбирая неправильную обувь, человек рискует деформировать свод стопы.

Все эти перечисленные факторы способствуют формированию различных заболеваний опорно-двигательного аппарата. Таким образом, обращение внимания на данную проблему очень актуально.

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т. е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту.

Механизм защитного действия интенсивных физических упражнений заложен в генетическом коде человеческого организма. Скелетные мышцы, в среднем составляющие 40 % массы тела (у мужчин), генетически запрограммированы природой на тяжелую физическую работу.

Недостаточная двигательная активность и недостаток кальция в пище ухудшает состояние опорно-двигательного аппарата. Наиболее часто встречаются такие заболевания, как артрит, артроз, остеопороз, нарушение осанки, сколиоз.

Самой распространённым заболеванием опорно-двигательного аппарата у школьников и студентов является сколиоз. Сколиоз встречается гораздо чаще, чем об этом думают. По данным Петербургского детского ортопедического института им. Г.И.Турнера, у 40% обследованных школьников старших классов и студентов выявлено нарушение осанки, требующее лечения.

Только разумные занятия спортом и физической культурой приносят профилактический и оздоровительный эффект. А неправильно организованные занятия физическими упражнениями или проводимые без учета анатомо-физиологических особенностей и состояния детского организма приводят к патологическим отклонениям в опорно-двигательном аппарате.

Занятия физической культурой должны быть систематическими и регулярными. Только в этом случае можно рассчитывать на максимальный положительный эффект. При этом необходимо учитывать свои возможности, состояние здоровья, уровня тренированности и рекомендации лечащего врача. Оздоровительный эффект занятий массовой физической культурой связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности. Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижением веса тела и жировой массы, содержания холестерина и триглицеридов в крови, снижением артериального давления и частоты сердечных сокращений. Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза. Все эти данные свидетельствуют о неопределимом положительном влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм человека.

Старовойтова А.В.

Дошкольное образовательное учреждение № 4,
Свердловская область, Уралец, Россия

«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ...»

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребен-