

Говоря о травмоопасности тренировок, нужно иметь в виду вероятность незначительных травм: небольших гематом, растяжение сухожилий, незначительных ушибов и ссадин, но иногда бывают и более серьезные травмы, такие, как: рассечение кожного покрова в результате удара, сотрясение головного мозга разной степени в результате нокдаунов и нокаутов. Обеспечение безопасности – важнейшее требование к проведению тренировок. Боксер на ринге не должен думать о возможных травмах, он должен быть уверен в своих силах, иначе возникает дополнительная психическая напряженность.

Поэтому решение проблемы регуляции психического состояния, формирование максимальной психофизиологической готовности является актуальной проблемой в подготовке боксеров к выступлению в ответственных соревнованиях.

Библиографический список

1. Абаджян В.А. Медико-биологические и психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности боксеров / В.А. Абаджян, В.А. Санников. М.: Просвещение 2011. 597 с.
2. Бароненко В.А. Значение в учебном процессе соотношения особенностей психологического типа, самооценки и умственной работоспособности школьников / В.А. Бароненко, И.С. Вьюженко // Инновационный процесс в образ. и творч. индив. педагог.: тез. науч.-практ. конф. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 1998. С. 15-23.
3. Бароненко В.А. Становление морфофункционального статуса и стратегия адаптации лицеистов подростково-юношеского возраста в процессе длительной спортивной и физико-математической специализации / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт, Е.Н. Плаксина, Ю.В. Кузнецова; под ред. В.А. Таймазова // Человек, спорт, здоровье: матер. 3 Международного конгресса. СПб: Олимп, 2007. С 20.

Домахина А.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА

Аннотация. За последние десять лет выявилась неблагоприятная тенденция показателей здоровья детей, в период обучения у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

Ключевые слова: осанка, фитнес, школьники, здоровье.

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья детей зависит их жизнерадостность, духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Роль педагога, особенно начальных классов, в процессе формирования правильной осанки ученика неоценима. Учитель наблюдает ребенка во время его естественного поведения на переменах, во время выполнения обычных движений (встал, сел, повернулся и т.д.), во время выполнения или разучивания новых движений. Учитель во многом способствует формированию представления о нормальной осанке, красоте, здоровье.

Практически здоровые дети на сегодняшний день составляют 1-4% от всего детского населения. Количество детей с нарушением осанки за последние 30 лет увеличилось в 3 раза и составляет, по данным разных исследований 60-80%, это говорит о том, что четыре школьника из пяти имеют видимые деформации опорно-

двигательного аппарата.

Существует несколько предполагаемых причин столь неудовлетворительной ситуации: травмы в период родов, проблема экологии, несбалансированное питание, но самым главным звеном в цепи этих причин – это недостаток общей и специальной развивающей двигательной активности ребенка, говоря научным языком – гиподинамия.

Правильная осанка характеризуется симметричным развитием правой и левой частей тела, при этом шейные и поясничные отделы позвоночника слегка прогнуты вперед, грудной — назад, естественные изгибы позвоночника выражены умеренно, лопатки расположены симметрично, плечи на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут. Мускулатура рельефна, все суставы подвижны. Ноги прямые, смыкание бедер, коленей, голеней и пяток происходит без особого напряжения мышц, с небольшим просветом ниже коленей и над внутренними лодыжками. Внутренние части стоп не касаются пола. Формы стопы имеют большое значение для смягчения удара при прыжках, ходьбе, беге, толчках.

Осанка формируется в процессе жизнедеятельности с момента рождения человека. Развитие осанки человека зависит от трех основополагающих факторов - угла наклона таза, силы мышц и формы позвоночного столба, который при правильной осанке должен иметь три четко выраженных изгиба.

Решающая часть процесса формирования осанки приходится на младенческий, дошкольный и школьный периоды.

В 2-3 раза увеличилась частота выявления тяжелых форм сколиоза, интенсивно нарастают проявления дистрофических изменений опорно-двигательного аппарата. Это способствует росту травматизма вызванного снижением устойчивости опорно-двигательного аппарата даже к минимальным повреждающим воздействиям.

Для повышения интереса к занятиям, необходимо разрабатывать меры по привлечению в образовательные учреждения, при условии соответствующей подготовки, профессиональных спортсменов, завершивших спортивную карьеру. Это дает возможность привлечь в систему образования, особенно в учреждения дошкольного образования, свежие силы новых интересных, успешных людей, проявивших себя в спорте.

Библиографический список

1. Актуальные проблемы возрастной физиологии / Материалы конференции по возрастной физиологии. – Свердловск, 1973
2. Гальперин, С.И. Физиологические особенности детей [Текст] / С.И. Гальперин // Пособие для студентов факультета естествознания педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1965
3. Жданкина, Н.В. Корригирующая гимнастика в профилактике нарушений осанки у детей дошкольного возраста [Текст] / Н.В. Жданкина // Методические указания. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006

Дубина Н.С.
Уральский Федеральный университет
имени Первого Президента России Б.Н.Ельцина,
г. Екатеринбург, Россия

ИНТЕРАКТИВНАЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ИГРА КАК ОДНА
ИЗ ФОРМ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ
СРЕДИ СТУДЕНТОВ И МОЛОДЕЖИ