

Личная гигиена – залог успеха во многом. В первую очередь, соблюдение простых правил гигиены способствует поддержанию оптимального уровня здоровья. Личная гигиена является составляющей не только здорового тела, но и здорового мышления и духа. К сожалению, некоторые студенты, увлеченные более важными для них делами, забывают о соблюдении этих простых правил.

Отсутствие вредных привычек в современном обществе уже делает молодого человека уникальным, так как каждый современный юноша считает своим долгом попробовать, а после продолжать употреблять алкоголь, сигареты или наркотические вещества. Кто-то покупается из-за любопытства, кто-то из-за компании, чтобы остаться «в теме», кто-то залечивает душевные раны, кто-то пытается заполучить авторитет таким образом. У всех разные причины, но вот последствия почти всегда одинаковы. Курение ухудшает работу дыхательных путей, а алкоголь активно разрушает клетки мозга, печени и почек, наркотики же наносят вред всему организму и вызывают достаточно сильную зависимость.

Каждый, кто понял, что губит своё здоровье, останавливается, но донести эту важнейшую информацию удается, к сожалению, не до всех. Однако активная пропаганда здорового образа жизни, увлечение студентов в различные спортивные состязания есть большой шаг к оздоровлению молодёжи любого равнодушного лица. Намного приятнее видеть вокруг себя здоровые, улыбчивые лица, дружить и общаться с активными и любознательными ребятами, а также самому принимать активное участие в спортивной жизни, что помогает сохранять и укреплять твоё здоровье.

Россия – страна, стремящаяся к здоровой жизни, а молодежь – важнейшее звено будущего страны.

Библиографический список

1. Давлетьярова К.В. Формы повышения двигательной активности студентов с нарушениями здоровья / К.В. Давлетьярова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 5. – С. 55-58.
2. Калью П.И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация / Калью П.И – М., 1988. – 315 с.
3. Немировский В.Г. В поисках смысла жизни и справедливости: студенчество России на пороге XXI века. / В.Г. Немировский, С.И. Григорьев – Барнаул: Алтайское книжное издательство, 1995. – 188 с
4. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / под ред. Ю.П. Кобякова. – Ростов: Феникс, 2014. – 289 с.

Омельков Л.С. , Комлева С.В.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС КАК ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

Аннотация. На современном этапе развития Российской Федерации одной из основных задач является образование и укрепление здоровья населения страны. Это обосновано демографическим спадом и ухудшением здоровья населения, что является реальной угрозой сохранения и воспроизводства человеческого ресурса, как важного

элемента государственной безопасности, его дальнейшего развития, интеллектуального и экономического потенциала страны.

Ключевые слова: детский фитнес, здоровьесформирование, дошкольный возраст, бег, ребенок, физическая культура.

В современных реалиях при постоянно усиливающемся отрицательном влиянии на организм человека различных социально-экономических, психологических, технологических факторов, которые приводят ухудшению здоровья людей, во многих странах повышается интерес общественных организаций и представителей науки к проблемам оздоровительной физической культуры. Разрабатываются новые программы и методы для профилактики воздействия неблагоприятных факторов на организм человека.

Главным условием в обеспечении нормальной жизнедеятельности людей является регулярная двигательная активность. Она считается основой физического и умственного развития человека. В первые годы жизни детей двигательная активность в наибольшей степени характеризует ребенка.

Исходя из этого, внимание к физическому состоянию должно уделяться с раннего возраста. В настоящее время только 10% детей рождаются здоровыми. По статистике только в настоящее время всего 10% детей рождаются здоровыми, 30% поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания. От 30 до 40% детей имеют отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата; 20-25% - со стороны носоглотки; 10-25% - со стороны сердечно-сосудистой системы.

Физкультурные занятия детей дошкольного возраста являются важнейшим оздоровительным фактором. Но занятия, предусмотренные в дошкольных учреждениях, не могут в полной степени восполнить дефицит двигательной активности. Следовательно, возникает необходимость в организации различных форм физической активности для повышения уровня их физической подготовленности и приобщения к ведению здорового образа жизни. Одним из направлений решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение эффективных современных технологий в физкультурное образование детей дошкольного возраста.

Фитнес обладает адаптационными и интегративными способностями, тем самым оказывает большое функциональное значение на различные сферы нашей жизни. Это способствует его легкому внедрению во все виды физической культуры, в том числе и в образование детей дошкольного возраста.

Таким образом, организация и внедрение фитнеса в физкультурное образование детей дошкольного возраста, разработка эффективных программ, подготовка современных специалистов является актуальным для теории и практики физической культуры.

Детский фитнес состоит из комплекса игровых занятий, в котором гармонично представлены упражнения из хореографии, аэробики, гимнастики и т.д. Основной задачей фитнеса для малышей является развитие таких качеств, как артистичность, сила, чувство ритма, гибкость, выносливость и координация. Программы подбираются с возрастными особенностями детей.

В прошлом вопросов о малой двигательной активности детей не возникало, все бегали с раннего утра во дворе и играли в разные спортивные и подвижные игры. В современном мире дети большую часть времени проводят с планшетами и телефонами и ни о каком физическом развитии речи не идет.

На обычные занятия физической культурой или в спортивную школу детей не затащишь, так как это однообразно и быстро надоедает, а детский фитнес решает эту проблему. Практически все занятия проходят в игровом формате. Детям хочет возвращаться на них снова и снова.

Одним из современных, интересных направлений в детском фитнесе является организация тренировок на беговелах.

Беговелы стремительно ворвались в нашу жизнь и очень быстро завоевали популярность у детей дошкольного возраста. Юных гонщиков на модных, ярких беговелах видели уже все. У каждого родителя, увидевшего первый раз несущегося на огромной скорости ребенка, сердце невольно сжимается от страха. Многие задаются вопросом, а не опасно ли это средство передвижения, и какую пользу или вред оно приносит.

Беговел – это тоже самое, что и велосипед, только без педалей. Беспедальный велосипед невероятно популярное средство передвижения для детей в Европе, Японии, США. В России известно несколько названий данного детского транспорта: велобег, велокат, велосамокат, велокетт, велобалансир, ранбайк и т.п. Чаще всего ранбайк покупают для детей в возрасте от одного года до пяти лет. Главным плюсом использования беговела является подготовка ребенка к освоению велосипеда. Беговел приносит массу веселых эмоций, позволяет ощутить скорость движения, добавляет уверенности в собственных силах и возможностях. Катание на ранбайке приучает ребенка к самостоятельности. Это лишь те преимущества которые видны не вооруженным взглядом. Полезных качеств беговела гораздо больше.

Польза беговела для развития ребенка:

1. Главное преимущество в том, что ребенок, осваивая беговел, учится держать равновесие. Он не боится, что упадет на землю, так как ноги постоянно касаются земли. С каждым новым занятием ребенок все меньше будет касаться земли и сильнее отталкиваться, чтобы проехать как можно дальше и быстрее.

2. Ребенок учится оценивать рельеф и при этом уже сам влияет на скорость езды и приложенные усилия в различных ситуациях. С горки кататься легко, а в горку нужно приложить немного сил.

3. Беговел очень хорошо развивает координацию движений ребенка и улучшает быстроту реакции, так как нужно быстро принять решение, как объехать или в каком месте развернуться, а на скорости это нужно сделать в короткий промежуток времени.

4. На беговеле развивается внимательность и сообразительность. При обнаружении каких-либо препятствий нужно принять решение как преодолеть или объехать их. Все это безопасно, так как в любой момент ребенок может встать ножками на землю.

5. Изучение дорожных правил дается на беговеле с легкостью. Ребенок чувствует себя непосредственным участником движения и старается соблюдать правила и запоминать их.

6. Беговел у ребенка отлично развивает опорно-двигательный аппарат, развиваются все группы мышц, тренируется вестибулярный аппарат. При этом ноги находятся в естественном положении и не получают запредельную нагрузку. Катание на свежем воздухе оказывает укрепляющий эффект для здоровья малыша.

7. Не стоит забывать, что учиться ездить на беговеле – это очень веселое и увлекательное занятие. При этом малыш абсолютно самостоятелен, независим от помощи взрослых и уверен в своих силах.

Беговел - это первый этап в освоении велосипеда. Этот транспорт быстро развивает координацию и равновесие, а так же хорошо развивает физические и умственные качества детей.

Двигательная активность влияет на развитие моторики, работоспособность в целом. Физические упражнения и подвижные игры оказывают огромный положи-

тельный эффект на развитие таких психических процессов как: память, внимание, мышление, воображение. Гармония во всем – залог правильного развития.

Библиографический список

1. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб.для студ. пед. вузов / Н.М. Жуков – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 160с.

Панков Н.А. , Комлева С.В.

Российский государственный профессионально-педагогический
университет
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ НА КОРРЕКЦИЮ ЗРЕНИЯ

Аннотация. В статье приведены результаты педагогического эксперимента, в результате которого была замечена положительная динамика у детей с диагнозом миопия различных степеней. По итогам обследования на конец года была выявлена положительная динамика: не прогрессировала высокая степень миопии, почти на единицу улучшилась средняя степень и качество зрения осталось на прежнем уровне у детей со слабой степенью миопии.

Ключевые слова: юные теннисисты, нарушение зрения, миопия, коррекция.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать снижению неблагоприятных воздействий внешних факторов на ребенка. Недостаток физической активности отрицательно сказывается на формировании детского организма. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков 80% российских детей и юношества имеют отклонения зрения от нормы [2]. Причем показатели заболеваемости возрастают в большинстве регионов, превышая европейский в 1,5-2 раза.

По статистике Министерства Здравоохранения более 1 миллиона детей страдают различными заболеваниями глаз и нарушением зрения: близорукостью, дальностью, нарушениями преломляющей способности хрусталика и т.д. Всего в России более 11 тыс. детей и подростков с тяжёлыми нарушениями зрения. И с каждым годом, к сожалению, число таких детей растёт. И просто преступно забывать о пользе для школьников физических упражнений, подвижных и спортивных игр.

Настольный теннис является массовым, популярным игровым видом спорта. Врачи-хирурги и врачи-офтальмологи рекомендуют заниматься настольным теннисом, т.к. эта игра определяет не только общее укрепление организма, но и способствует улучшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также укрепляет мышцы глаз горизонтального и вертикального действия. Зрительный анализатор школьника в процессе обучения испытывает до 80-90 % нагрузки. санитарных норм и правил, приводят к заболеваемости учащихся. Для школьников особенно важно соблюдение гигиенических нормативов, т.к. возраст от 6 до 11 лет считается наиболее критическим. В этот период происходит чрезмерное напряжение аккомодационной мышцы, которая еще недостаточно развита или ослаблена, что может привести к развитию близорукости (миопии). Близорукость, миопия (от греч. «мио» - щуриться и «opsis» - взгляд, зрение), - один из недостатков рефракции глаза, в результате чего , люди, страдающие им, плохо видят отдалённые