

проведения международных спортивных соревнований, принятые международными федерациями по видам спорта

Данный комплекс имеет несколько ступеней. Отвечать за проведение и организацию норм комплекса должен компетентный человек. Какими профессиональными и личностными качествами должен обладать специалист мы попытались разобраться.

Библиографический список

1. Доклад о развитии массового спорта и физического воспитания населения [Электронный ресурс] / Совет при Президенте РФ по развитию физ. культуры и спорта. Режим доступа: http://vzm1.edu.27.ru/files/documents/185_doklad_o_razvitii_massovogo_sporta_i_fizicheskogo_vospitaniya_naseleniya.pdf. Текст: электронный.
2. Королев, В. Г. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» и физическая подготовленность студентов МИЭТ / В. Г. Королев, В. В. Бардушкин // Экономические и социально-гуманитарные исследования. 2016. № 1 (9). С. 76–82. Текст: непосредственный.
3. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]: Указ Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172. Режим доступа: <http://kremlin.ru/acts/20636/>. Текст: электронный.
4. Мониторинг деятельности федеральных образовательных учреждений высшего профессионального образования [Электронный ресурс] / Министерство образования и науки Российской Федерации. – М., 2012 http://минобрнауки.рф/пресс-центр/2774/файл/1265/12.10.31-Мониторинг_Результаты.pdf Текст: электронный.
5. Яковлев, Ю.В. Повышение мотивации студентов технического вуза к занятиям физической культурой на основе гуманитарных технологий/ Ю.В. Яковлев, Г.В. Руденко, А.Е. Митин. 2011. №12(82) . С. 211-215. Текст: непосредственный.

Кряжевских А. О., Бараковских К. Н.

Российский государственный профессионально-педагогический университет

г. Екатеринбург, Россия

kryazhevskikh1@bk.ru

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО– ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДОШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ДЕТСКИМ ФИТНЕСОМ

Аннотация. В представленной статье описаны явления и причины, вызывающие заболевания опорно-двигательного аппарата, а также особенности их профилактики посредством занятий детским фитнесом в дошкольном возрасте.

Ключевые слова: опорно-двигательный аппарат, дошкольники, здоровье, фитнес, профилактика.

Не секрет, что в современном мире мы все чаще и чаще ведем малоподвижный образ жизни, с каждым днем все больше сидим за компьютером, телевизором или электронными устройствами. Это негативно сказывается не только на нас, но и на нашем подрастающем поколении. Отсутствие движения у детей дошкольного возраста приводит к мышечной слабости и ведет к заболеваниям опорно-двигательного аппарата. Нарушение опорно-двигательного аппарата в свою очередь влияет на здоровье и жизнедеятельность всех органов и систем организма подрастающего поколения.

Как известно из многих научных исследований, детство является ключевой ступенью формирования всех морфологических, физических и функциональных структур, которые в дальнейшем станут фундаментом для становления и роста организма взрослого человека. Именно поэтому необходимо в дошкольном возрасте максимально развивать не только познавательную сферу ребенка, но также физическую и функциональную системы [3].

Согласно статистике, общая динамика болезней опорно-двигательного аппарата в России с конца XX века возрастает с каждым десятилетием приблизительно на 30%. Количество страдающих заболеваниями опорно-двигательного аппарата и, как следствие ухудшение здоровья, зависит от влияния экологии, уровня здравоохранения, патологии болезни, специфики профессиональной деятельности, наследственности и ряда других факторов. Снижение уровня двигательной активности детей приводит к отклонениям в физическом развитии детей, они часто начинают подвергаться инфекционным и простудным заболеваниям, приобретают избыточную массу тела, что в дальнейшем плохо сказывается на функционировании органов и систем организма [1].

Занятие фитнесом в детском возрасте выступает как необходимое условие формирования основных структур и функций организма. Движение в дошкольном возрасте – это один из постнатальных стимулов развития структур и функций детского организма и развития резервных механизмов физиологических систем, обеспечивающих надежность их функционирования в различных условиях жизни. В дошкольном возрасте у ребенка наблюдаются изменения в организме, растет костная и мышечная ткань, именно в это время необходимо уделять внимание состоянию и развитию опорно-двигательного аппарата [2].

На сегодняшний день разработано много методик, которые направлены на предупреждение плоскостопия, формирование правильной осанки, коррекцию заболеваний ОДА. Но, несмотря на разработанные методики и внедрение их в повседневную жизнь количество детей, имеющих заболевания ОДА, постоянно и непрерывно растет. Для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата используются физические нагрузки. Их реализацию можно провести в рамках занятия детским фитнесом. Детский фитнес содержит в себе

элементы гимнастики, хореографии, аэробики, танцевальных направлений, йоги. Детский фитнес предполагает в своем содержании физические упражнения, которые выполняют в игровой форме. В него входят такие направления как: аэробика, степ-аэробика, футбол-гимнастика, игровой стретчинг, детский пилатес, занятия на тренажерах, комплекс упражнений или игр, направленных на укрепление мышечно-связочного аппарата, для детей с нарушением осанки эти упражнения носят коррекционный характер, а для здоровых детей – профилактический.

Работа по формированию крепкого мышечного скелета, для предотвращения заболеваний ОДА, тесно связана с предупреждением плоскостопия и формированием правильной осанки. Для профилактики и лечения плоскостопия подбираются упражнения, направленные на укрепление мышц и связок стопы и голени. Это ходьба и бег на носках, ходьба на пятках, на внешней стороне стопы, ходьба и бег мелким и широким шагом, упражнения с оборудованием: прыжки на скакалке, упражнения на фитболе, ходьба по наклонной доске, гимнастической палке или канату, лазание по гимнастической стенке. Для формирования правильной осанки и профилактики ее нарушения в процессе занятий можно использовать: прогиб вперед-назад спины с предметами в руках, наклоны в стороны, приседы в основной или в широкой стойке ноги врозь, стоя на носках с гимнастической палкой в руках, наклоны назад с разведением рук в стороны, выполнение складки, наклоны вперед, ноги врозь, с гимнастической палкой в руках, поднятие ног вверх, лежа на спине и так далее. Упражнения позволяют увеличить подвижность суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Кроме этого, развивается общая выносливость организма, что немаловажно во время роста детского организма.

В заключении, следует отметить, что главными задачами детского фитнеса для дошкольного возраста являются сохранение и укрепление здоровья, совершенствование работы внутренних органов, всестороннее развитие, а именно развитие чувства ритма, памяти, внимания, а также формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия. Все это является важными условиями для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. Благодаря применяемым в детском фитнесе упражнениям гармонично развивается костно-мышечный аппарат ребенка, это напрямую влияет не только на здоровье самого ребенка, но и на здоровье всей нации в целом.

Библиографический список

1. Баранов, А. А. Состояние здоровья детей в России, приоритеты его сохранения и укрепления /А. А. Баранов, В. Ю. Альбицкий. Текст: непосредственный // Казанский медицинский журнал. 2018. №4. С. 698-705.
2. Доскин, В. А. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка / В. А. Доскин, Л.Г. Голубева. Москва: Просвещение, 2006. Текст: непосредственный.
3. Тарасова, Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. Москва: Сфера, 2006. Текст: непосредственный.

Лисогор К.А., Гаджиев Р.М.

Уральский юридический институт МВД России,

г. Екатеринбург, Россия

mari.nekrasova.90@list.ru

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА КАК ВАЖНЕЙШИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. В статье рассматривается процесс закаливания как один из составляющих компонентов здорового образа жизни, виды закаливающих процедур, правила их использования, их влияние на организм человека.