

А. С. Моськин, С. Н. Баркалов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы Международной научно-практической конференции. - Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 132-137. Текст: непосредственный.

2. Герасимов, И. В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России / И. В. Герасимов, А. В. Алдошин // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 673. Текст: непосредственный.

3. Еремин, Р. В. Физическая подготовка в учебных заведениях МВД России / Р. В. Еремин // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 271-273. Текст: непосредственный.

4. Кузнецов, М. Б. Физическая подготовка в профессиональной деятельности сотрудников ГИБДД / М. Б. Кузнецов // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): материалы Международной научно-практической конференции. - Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. - С. 220-224. Текст: непосредственный.

Литвинова У. Д., Бараковских К. Н.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия*

АКВААЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ТРАВМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ

Аннотация. Аквааэробика – это отличное средство для восстановления после травм опорно-двигательного аппарата, особенно для детей. Занятия рекомендованы для реабилитации после переломов. Одна из особенностей и прелестей аквааэробики – это возможность

заниматься тем детям, которым недоступны обычные занятия такие как: бег, катание на коньках, лыжи, баскетбол и пр.

Ключевые слова: аквааэробика, средство восстановления, травмы, дети, опорно-двигательный аппарат.

Дети - всегда любопытные, шустрые и хотят все знать. Без должного присмотра ускользают из-под присмотра родителей, вследствие чего могут получить серьезные травмы. Нередко среди травм оказываются травмы опорно-двигательного аппарата. Для реабилитации разработано множество программ и различных направлений, но самым эффективным средством к восстановлению является вода.

Какую же пользу оказывает аквааэробика для детей при травмах опорно-двигательного аппарата?

Для детей с нарушениями ОДА аквааэробика становится реабилитационным и оздоравливающим средством. Занятия аквааэробикой дают возможность заниматься физическими упражнениями, которые недоступны детям, имеющим ограничения вследствие полученных травм [1]. Музыка во время выполнения упражнений помогает повышать эмоциональный фон и способствует хорошему настроению и улучшает самочувствие.

Занятия в воде обладают многими плюсами, которые оказывают положительное влияние водной среды на организм и состояние ребенка:

1. В основном большая нагрузка идет на дыхательную систему, так как водное давление приходится непосредственно на грудную клетку и при этом затрудняет вдох, а при выдохе в воду нужно преодолеть сопротивление. При систематических занятиях аквааэробикой наблюдается повышение подвижности грудной клетки, увеличение жизненной емкости легких (ЖЕЛ), а также вырабатывается постоянный ритм дыхания.

2. Упражнения в воде помогают нормализовать тонус периферических кровеносных сосудов.

3. Если травмирован сустав, то разрабатывать его лучше всего именно в воде, но только тогда, когда снят гипс\гипсовую повязку.

Аквааэробика – это безвредная и бережная форма лечебной физической культуры для ребенка с повреждениями опорно-двигательного аппарата. Вода уменьшает воздействие силы тяжести на 70-80%, благодаря этому обеспечивается крепость тела, позволяющая детям получить большую свободу в своих передвижениях, чем при обычных занятиях вне бассейна.

Вязкое сопротивление воды создает аэробные нагрузки, помогает предотвратить рывки и удары в момент выполнения упражнения, которые в свою очередь могут нанести вред суставам, мышцам или даже костям ребенка.

Сопротивление воды дает возможность укреплять хрупкие мышцы и дает право для наиболее благоприятной тренировки в умеренном темпе с задействованием суставов здоровых конечностей, уменьшая при этом нагрузку на ту часть тела, которая оказалась травмированной. Водное давление создает сопротивление движениям в разных направлениях, давая шанс для восстановления и развития физических качеств.

Результаты восстановления на занятиях аквааэробикой будут выше, чем результаты обычных средств и методов лечебной физкультуры — так как благодаря эффекту невесомости тела в воде и рефлекторных воздействий водной среды, стимулирующих течение физиологических процессов в организме ребенка.

Иногда из-за серьезных травм дети некоторое время будут «прикованы» к постели. Восстановление на скелетном вытяжении может быть от 2-х до 3-х месяцев. При этом ребенок может начать страдать психологически. Теряя при этом надежду на то, что он поправится и

снова сможет встать на ноги и начать ходить, а также может впасть в депрессию.

Помимо всего прочего дети боятся получить новые болевых ощущений при передвижениях, и пытаются избежать обычной лечебной физической культуры на суше. Болевые ощущения, которые связаны с реабилитацией, могут быть уменьшены или устранены совсем в воде, так как она уменьшает нагрузку на суставы.

Занятия в бассейне могут помочь быстрее пройти все последствия длительной неподвижности суставов и увеличить диапазон их движения – «разработать» суставы, улучшить трофику мышц для скорейшего восстановления функций. Занятия аквааэробикой помогают определить правильную и возможную нагрузку на скелет, что особенно необходимо при реабилитации после полученных травмы.

Вода является эффективным методом реабилитации после операционных вмешательств, при этом число противопоказаний к занятиям аквааэробикой не превышает число противопоказаний к занятиям лечебной физической культурой. Нужно отметить и то, что по возможности более раннее внедрение занятий в воде в комплекс реабилитационных мероприятий повышает эффективность данных мероприятий, в том числе и улучшение психоэмоционального состояния ребенка.

Один из возможных комплексов упражнений для восстановления [2]:

1. Для разгрузки позвоночника упражнение «Звезда» на груди. Выполнять в течение 1 минуты – не опуская лица в воду с помощью взрослого.
2. Укрепление мышц ног «Плавание кролем» на груди и на спине за счет работы ног. С поддерживающим предметом (доска, нарукавники и пр.)
3. Упражнение для увеличения подвижности в коленном суставе «Ножницы». Выполнять в течение 1-2 минут.

4. Попеременное сгибание и разгибание ног (велосипед). Выполнять в течение 1-2 минут. С поддерживающим предметом (доска, нарукавники и пр.)

5. Перемещение с отталкиванием воды перед собой.

Упражнение дает равномерную нагрузку на мышцы верхнего плечевого пояса и пресса. При выполнении в медленном темпе, но с большой амплитудой идет хорошая нагрузка на плечевые суставы.

Чтобы достичь лучшего и максимального эффекта от сопротивления воды нужно выполнять движения руками под водой, а не на поверхности. Начинать следует в медленном темпе и постепенно увеличивать скорость передвижения, а также чередовать темп выполнения движений.

Применять любой комплекс нужно с учетом индивидуальных особенностей ребенка и характера его заболевания. В ходе выполнения комплекса упражнений восстановительной аквааэробики нужно, в обязательном порядке, контролировать самочувствие занимающегося (как минимум — периодический контроль за частотой сердечных сокращений, оценка субъективных ощущений больного).

6. Упражнение «Поплавок» для разгрузки позвоночника. Выполнять в течение 20-30 секунд.

Все упражнения выполнять строго под присмотром специалиста и тренера.

Внедрение аквааэробики для профилактики заболеваний и реабилитации у детей с травмами опорно-двигательного аппарата, поможет предотвратить атрофию мышц, а также миогенные, артрогенные или иммобилизационные контрактуры. Другими словами, чем быстрее будут приняты меры по восстановлению, тем легче оно будет протекать.

Библиографический список

1. Мехтелева, Е. А. «Аквааэробика как средство восстановления после травм и заболеваний» / Е. А. Мехтелева, Т. Н. Павлова. Текст: непосредственный // Олимпийский бюллетень / Центр. олимп. акад. Москва: 2014. № 15. С. 204-211.

2. Свечникова, Л. «Комплексы аквааэробики». URL: <https://www.maam.ru/detskijsad/kompleksy-akvayerobiki.html/> Текст: электронный.

Логиновских Л.В., Комлева С.В.

МАОУ «Гимназия №25»

г. Ревда, Свердловская обл., Россия

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

loginovskix.lilia@mail.ru

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТАХ

Аннотация. Дети младшего школьного возраста отличаются высоким уровнем конфликтов, возникающих при общении. В статье раскрываются возможные причины детских конфликтов, особенности поведения мальчиков и девочек

Ключевые слова: младший школьный возраст, конфликты, общение, гендерное поведение.

Период обучения в начальной школе составляет четыре года, с 1-го по 4 класс. И, на наш взгляд, это самые важные годы в жизни ребенка, когда закладываются основы межличностного общения, взаимодействия с одноклассниками, появляется опыт дружбы, товарищества, признания в