

можем видеть, что в большей степени повысился уровень стартовой скорости и быстроты реакции в группе испытуемых, следовательно, для повышения уровня развития таких скоростных способностей, как дистанционная скорость и быстрота выполнения рывково-тормозных действий и переключений требуется более длительного времени тренировочных занятий.

Внедренный нами комплекс упражнений, направленный на развитие скоростных способностей у юношей 15-16 лет, занимающихся хоккеем, позволил улучшить уровень развития скоростных способностей, об этом свидетельствуют полученные результаты повторной диагностики: прирост показателей уровня развития скоростных способностей составил от 3,3% до 23,1%.

#### *Список литературы*

1. Методические рекомендации «Нормативы для зачисления хоккеистов на этапы спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» / авторы А.Ю. Букатин, Н.Н. Урюпин, Д.В. Полянчиков. – Москва, 2019. – 25с.
2. Савин, В. П. Хоккей: учеб. для ин-тов физ. культ. / В. П. Савин. – Москва: Физкультура и спорт, 1990. - 320 с.

**УДК 77.03.13**

### **АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ, НАПРАВЛЕННОЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДОШКОЛЬНИКОВ**

**Соловьева Дарья Андреевна**

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка – детский сад № 146 города Тюмени  
г. Тюмень, Россия

*Аннотация.* В статье рассмотрены проблемы формирования осанки у детей дошкольного возраста. В результате исследования разработано перспективное планирование физкультурно-оздоровительных занятий. Представлены результаты физической подготовленности детей дошкольного возраста.

*Ключевые слова:* осанка, стопа, методика, ловкость, оздоровительная и лечебная физкультура.

### **CURRENT DIRECTIONS OF PHYSICAL CULTURE AND CORRECTIONAL WORK AIMED AT THE FORMATION OF CORRECT POSTURE IN PRESCHOOLERS**

**Solovyova Darya Andreevna**

Municipal Autonomous Preschool Educational Institution child development center - kindergarten No. 146 of the city of Tyumen  
Tyumen, Russia

*Abstract:* The article deals with the problems of posture formation in preschool children. As a result of the study, a long-term planning of physical culture and health-improving classes was developed. The results of physical fitness of preschool children are presented.

*Keywords:* posture, foot, technique, dexterity, health and therapeutic physical education.

В настоящее время все более актуальной становится проблема сохранения здоровья детей дошкольного возраста. Одним из наиболее часто встречающемся отклонении в состоянии здоровья врачи называют нарушение осанки [1]. Нарушения осанки сами по себе не являются болезнью, но они создают условия для заболевания не только позвоночника, но и внутренних органов. Проявляться эти нарушения могут самыми разными способами: ребенок жалуется на головную боль, быструю утомляемость, боли в ногах, трудности с запоминанием и. т.д. А причина может быть одна – неудовлетворительное состояние позвоночника, усугубленное различной степенью плоскостопия [3]. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка через формирование правильной осанки и коррекции ее недостатков.

Осанку ребенка необходимо формировать с самого раннего возраста, как в семье, так и в детских дошкольных учреждениях. Для профилактики подобных нарушений большое значение имеют мероприятия, улучшающие физическое развитие, а также воспитывающие у ребенка правильное положение тела и обеспечивающие частичную разгрузку позвоночника [2]. Условно эти мероприятия можно классифицировать по следующим направлениям (рис.1).



**Рис.1. Основные направления физкультурно-коррекционных мероприятий**

В муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении центре развития ребенка – детском саду № 146 города Тюмени работа по формированию правильной осанки ведется систематически на протяжении 8

лет. Целью работы является укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Для достижения цели нами были поставлены задачи:

- Оптимизация роста и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).
- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной систем организма.
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, а также мелкой моторики и проприоцептивной чувствительности.
- Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.

В основе профилактики и лечения нарушений осанки и плоскостопия лежит общая тренировка организма ребенка. Для этого специально разработаны коррекционные игры – упражнения, реализующие следующие задачи: укрепление опорно – двигательного аппарата, усиление мышечного корсета позвоночника и нижних конечностей, улучшение функций дыхания, сердечно – сосудистой системы [4].

В процессе проведения подвижных игр и коррекционных упражнений надо добиваться тренировки навыков удержания головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбы (грудь вперед, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят). Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия. Игры чередуются с дыхательными упражнениями [5].

Для успешного решения задач физического воспитания в нашем детском саду обеспечены базовые компоненты развивающей среды:

В спортивном зале проходят занятия утренней гигиенической гимнастикой; оказываются дополнительные физкультурно-оздоровительные услуги, проводятся спортивные праздники и развлечения. В работе использую музыкальные произведения, наглядные пособия, дидактические игры, спортивное оборудование и т.д. Дети имеют возможность, поиграть в активные двигательные игры, возможность заниматься на всех имеющихся снарядах: ходить по скамейкам, босиком ходить по коррекционным дорожкам, выполнять упражнения с мячами и т.д.

Особое место в работе детского сада занимает совместная деятельность с родителями. Результат воспитания может быть успешным только при условии, если педагоги и родители станут равноправными партнерами, так как они воспитывают одних и тех же детей. В основу этого союза должно быть положено единство стремлений, взглядов на образовательные задачи, а также пути достижения намеченных результатов. Поэтому мы стараемся установить с родителями сотрудничество в сфере оздоровления детей. С этой целью используются следующие формы:

- Спортивные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья!».

Консультации «Дыхательная гимнастика», «Движение – это жизнь!»,

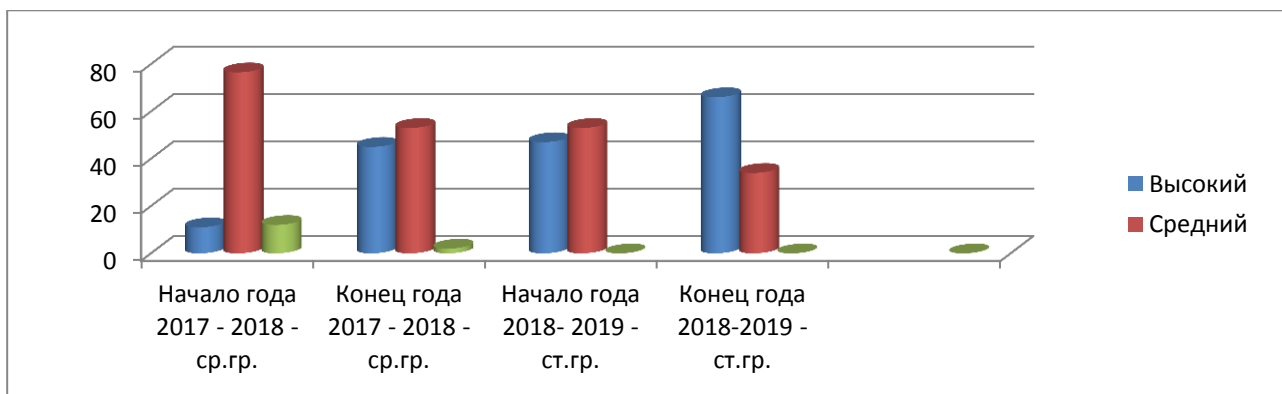
- «Помните – здоровье начинается со стопы!», «Предупреждение и устранение плоскостопия».

- Информационные стенды «Как научить ребенка плавать?»; «Рекомендации по обучению катанию на коньках и лыжах», «Использование прогулки для укрепления здоровья и ознакомления с окружающим», «Организация спортивных игр на прогулке», «Как научить ребенка кататься на велосипеде?».

Системность физкультурно-оздоровительной работы, наличие развивающей среды, взаимодействие с родителями позволили достичь положительной динамика развития детей.

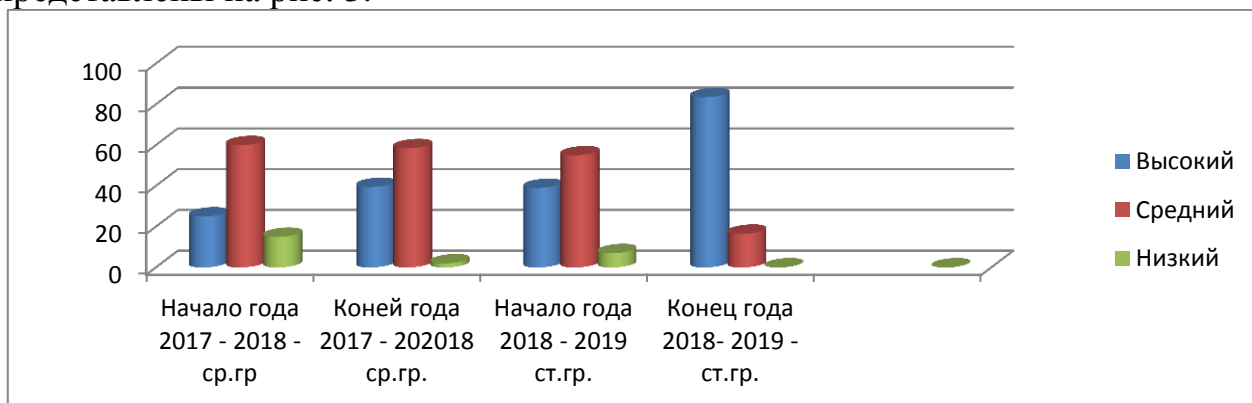
На рис. 2 представлены показатели уровня гибкости позвоночного столба.

На начало года в средней группе высокий уровень развития составляет - 10%, низкий уровень - 12 % и более 70 % средний уровень развития. В подготовительной группе, мы видим следующие результаты: 84, 5% – высокий уровень развития, 15,5% – средний уровень развития, детей с низким уровнем развития нет.



**Рис.2. Результаты уровня развития гибкости позвоночного столба детей дошкольного возраста**

Результаты теста «Подъем туловища из положения лежа на спине» представлены на рис. 3.



**Рис.3. Результаты теста «Подъем туловища из положения лежа на спине» у детей дошкольного возраста**

Анализируя показатели, видим, что есть положительная динамика в развитии мышечного корсета. Мышцы спины обеспечивают устойчивую вертикальную позу; мышцы брюшного пресса, способствуют удержанию осанки; крепкий мышечный корсет обеспечивает защиту от травм.

Таким образом, можно сделать вывод, что разработанные комплексы упражнений, физкультурных занятий, комплексы коррекционной гимнастики, являются качественным средством предупреждения и устранения нарушения осанки, что является профилактикой развития дальнейших заболеваний.

**Список литературы:**

1. Береснева З.И. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ. М., 2005.
2. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П – Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.,1990.
3. Важенина В.В., Абрамова О.А., Беломоина И.Н., Кривошекова Т.Д. – Мониторинг физического здоровья и развития дошкольников. Т., 2009.
4. Вареник Е.Н. – Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет. М., 2008.
5. Галанов А.С. – Игры, которые лечат для детей от 3 года до 7 лет. М.,2007.

**УДК 796.011**

**ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА И ИХ ОТНОШЕНИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В ТВОРЧЕСКОМ ВУЗЕ**

**Сомкин Алексей Альбертович**

Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения,  
г. Санкт-Петербург, Россия

**Аннотация:** В статье представлены результаты ретроспективного исследования за десять лет состояния здоровья студентов, поступающих на первый курс творческого вуза. Особое внимание в работе уделено результатам анкетирования студентов-первокурсников на предмет их отношения к занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» и её значения для будущей профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** творческий вуз, студенты первого курса, дисциплина «Физическая культура и спорт», состояние здоровья, углублённое медицинское обследование, мотивация.

**RESEARCH OF THE HEALTH STATUS OF FIRST-YEAR STUDENTS AND THEIR ATTITUDE TO THE DISCIPLINE "PHYSICAL CULTURE AND SPORT" IN THE CREATIVE UNIVERSITY**

**Somkin Alexey A.**

St. Petersburg State University of Film and Television,  
St. Petersburg, Russia

**Annotation:** The article presents the results of a retrospective study over ten years of the state of health of students entering the first year of a creative university. Special attention is paid to the results of the survey of first-year students on the subject of their attitude to classes in the discipline "Physical Culture and Sports" and its significance for future professional activity.