миру искусства, для развития способностей к изобразительной деятельности и выявления прекрасного в детских художественных произведениях, в процессе художественно-эстетического развития детей дошкольного возраста.

1. Дубровская Е.А. Эстетическое воспитание и развитие детей дошкольного возраста: Учебное пособие для ВУЗов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 256с.
2. Торшилова, Е.М. Эстетическое воспитание дошкольников посредством художественных текстов. М. – 2001. – 83с.
3. Зверев, Д. И. Взаимная связь учебных предметов - М.: Знание, 1977. - 64 с.
4. Комарова, Т. С. Развитие художественных способностей дошкольников - М.: Мозаика-Синтез, 2016. - 144 с.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: Письма и приказы Минобрнауки -М.: 2015. - 96 с.

Дятлова Л.А., Махновская Н.В.

Физическая культура и спорт как фактор профилактики соматических заболеваний школьников

*Ставропольский государственный педагогический институт
(Россия, Ставрополь)*

doi: 10.18411/lj-02-2020-146

idsp: ljjournal-02-2020-146

Аннотация

В статье говорится о важности занятий физической культурой и спортом в образовательных учреждениях. Особое внимание уделяется физической культуре и спорту как эффективным факторам профилактики таких заболеваний у детей как: заболевания сердца и сосудов, дыхательной системы, а так же травм.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, здоровый образ жизни, профилактика, соматические заболевания.

Abstract

The article talks about the importance of physical education and sports in educational institutions. Particular attention is paid to physical culture and sports as effective factors in the prevention of diseases in children such as: heart and blood vessel diseases, respiratory system, as well as injuries.

Keywords: physical culture and sport, healthy lifestyle, prevention, somatic diseases.

Каждый человек имеет свой психофизический потенциал и в праве самостоятельно им распоряжаться, чтобы с помощью физических упражнений поддерживать желаемую работоспособность и здоровье. Однако, не всем это под силу, так как, несмотря на высокий образовательный уровень, общество испытывает недостаток в соответствующих знаниях и методических умениях.

Чтобы решить эту проблему рекомендуемые программы учебной дисциплины «физическая культура» предусматривают следующие разделы:

1. Теоретический раздел, способствующий формированию системы научно-практических знаний и отношений к физической культуре;
2. Методико-практический раздел, благодаря которому происходит овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности с целью достижения учебных и жизненных целей личности каждого ребенка [5, с. 115].

Образовательные учреждения самостоятельно определяют средства физического воспитания, формы занятий физической культурой, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность занятий физической культурой на основе государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовленности с учетом определенных условий и интересов обучающихся [2, с. 23].

Организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя:

- 1) проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также факультативных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ;
- 2) обустройство спортивных помещений и обеспечение спортивным инвентарем, для проведения полноценных комплексных мероприятий по физкультурно-спортивной подготовке обучающихся;
- 3) формирование у обучающихся навыков физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья, создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом;
- 4) проведение медицинского контроля за организацией физического воспитания;
- 5) проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся [5, с.22].

Физическая культура и спорт способствуют организации общественно-полезной деятельности, профилактики заболеваний, воспитанию подрастающего поколения и развитию всех качеств личности: физических, эстетических, нравственных.

Систематические занятия физическими упражнениями положительно влияют на организм человека, а так же способствуют профилактике соматических заболеваний.

Любые заболевания сердечно-сосудистой системы неизбежно ведут к выраженному снижению функций кровообращения. Регулярные занятия физической культурой способствуют повышению активности организма, улучшают обмен веществ, кровоснабжение и состояние сердечной мышцы. Кроме того, физическая активность благотворно влияет на всю систему кровообращения, на состояние центральной нервной системы, органы дыхания и внутренней секреции, двигательный аппарат. Польза занятий зависит от правильности составления программы физической активности и строгости ее выполнения. При этом необходимо четко следить за дозировкой физических нагрузок, чтобы не допустить переутомления организма. Сердечная мышца, благодаря умеренным физическим нагрузкам, увеличивается, становится более сильной и работоспособной, в связи с этим, артериальное давление приходит в норму [4, с. 421].

Физические упражнения улучшают работу дыхательной системы и способствуют увеличению жизненной емкости легких. Систематические занятия оказывают положительное влияние на костно-мышечную систему организма человека. Например, легкоатлетические упражнения вызывают утолщение костной ткани, усиление ее прочности, обеспечивают большую подвижность суставов, эластичность и прочность связочного аппарата. Благодаря физическим нагрузкам мышечные волокна разрастаются и их кровоснабжение улучшается [2, с. 44].

Травма – это повреждение тканей, органов или всего организма человека в целом. Травмы возникают при внешних механических, термических или иных воздействиях, в определенных условиях, которые превышают прочность покровных и

внутренних тканей тела. Травматизм – это не совместимое с оздоровительными целями физической культуры и спорта явление на занятиях физической культуры. Работа по профилактике травматизма на занятиях физической культурой является одной из важнейших задач учителя, инструктора по физической культуре, администрации школы [3, с.112].

Для профилактики спортивных травм необходимо осуществлять комплекс соответствующих профилактических мероприятий: повышение квалификации тренерско-преподавательского состава; соблюдение требований организации и проведения тренировок и соревнований; улучшение материально-технического обеспечения тренировочных занятий и соревнований, а также условий их проведения; правильно поставленная воспитательная работа среди спортсменов [1, с.23].

Таким образом, можно сделать вывод, что занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние на здоровье детей. При организации образовательного процесса на уроках физкультуры прежде всего, необходимо учитывать медико-физиологические и психологические предпосылки, а так же, знать состояние здоровья, физические, психические и личностные особенности детей.

1. Величко В.К. Физкультура без травм. Просвещение, 2015. – 46 с.
2. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры: Учебно-методическое пособие. Волгоград: 2014.- 68 с.
3. Максимова М. В. Травматизм у школьников. — М.: Медицина, 2016. — 324 с.
4. Михайлова С. Н. Особенности проведения занятий по физической культуре с детьми, имеющими сердечно-сосудистые заболевания. Молодой ученый. — 2017. — №13. — 639 с.
5. Михайлова С. Н. Физическое воспитание детей: Учебное пособие. Санкт — Петербургский гуманитарный институт профсоюзов, 2013. — 287 с.
6. Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье : учебник / под ред. М. 2001. - 352 с.

Ершова К.А., Терехина О.Е., Бондарь Г. Д., Андропова Т.А.
Социальные сети. Зависимость

*ФГБОУ ВО «Саратовский Государственный Медицинский Университет им. В.И. Разумовского Минздрава РФ»
(Россия, Саратов)*

doi: 10.18411/lj-02-2020-147

idsp: ljjournal-02-2020-147

Аннотация

В данной статье обсуждаются результаты учебно-исследовательской работы по выяснению отношения к виртуальному общению студентов Саратовского ГМУ им. В.И. Разумовского, а также выявлению общей зависимости молодого поколения от социальных сетей и их значения в повседневной жизни. Основная цель работы – анализ и сопоставление данных опроса среди студентов разных возрастных групп по их отношению к виртуальному общению. Методом социологического опроса выявлена двойственность мнений о виртуальных коммуникациях. Острая проблема современной молодежи – это контроль своего нахождения в социальных сетях, оптимизация их использования.

Ключевые слова: анкетирование, виртуальное общение, социальные сети, возрастные группы, зависимость, тьюторы.

Abstract

This article discusses the results of educational and research work to clarify the attitude to virtual communication of students of the Saratov State Medical University named after V. I. Razumovsky, as well as identifying the general dependence of the young generation on social networks and their importance in everyday life. The main goal of the work is to